



Cómo cuidar mi atención médica

Una guía para que usted o su cuidador sean activos en su propia atención o en la atención de otra persona.

Lleve este documento con usted toda vez que tenga una consulta con un prestador de servicios de salud (por ejemplo, un médico, enfermero/a, farmacéutico/a o trabajador/a social); acuda al hospital, a un centro de enfermería u otro establecimiento de atención médica; o reciba atención en su hogar. Usted tiene derecho a acceder a su información de salud personal. Esta guía le será de utilidad para mantener un seguimiento de su información de salud, y puede ayudarle a prevenir otros problemas de salud.

Consulta con: _____

ASEGÚRESE DE SABER:

Fecha de hoy: _____

- ¿Por qué debo reunirme con un prestador de servicios de salud hoy?

- ¿Qué condiciones médicas padezco? _____

- ¿Tengo una lista de todos los medicamentos que debo tomar, incluidos todos los que figuran en la lista que sigue? **Importante: Informe al prestador de servicios de salud sobre toda alergia o sensibilidad que tenga a cualquier medicamento.**
____ Medicamento de venta bajo receta (solo se puede comprar con una receta)
____ Medicamento de venta libre (se puede comprar sin receta)
____ Vitaminas, hierbas o suplementos que tomo (por ejemplo, la Hierba de San Juan)
____ Toda NUEVA receta que haya recibido en esta consulta
____ Instrucciones escritas sobre cómo tomar todos los medicamentos
____ Efectos colaterales importantes de estos medicamentos
- Además de tomar mis medicamentos, ¿qué otra cosa debo hacer?
____ ¿Análisis de sangre u otros estudios médicos? _____
____ ¿Coordinar para tener ayuda extra o determinado equipo en casa? _____
____ ¿Evitar la cafeína, el alcohol, el tabaco u otras drogas? _____
____ ¿Evitar ingerir ciertos alimentos? _____
____ ¿Ingerir ciertos alimentos? _____
____ ¿Cambiar vendajes? _____
____ ¿Ejercicio? _____
- A qué médico o prestador de servicios de salud debo ver la próxima vez y por qué? _____ ¿Cuándo debo verlo? _____
¿Cómo coordino el turno de la consulta? _____
- ¿Ha enviado mi médico una copia de mi plan de alta u otra información sobre mi salud (incluidos todos los medicamentos y otros tratamientos) al prestador de servicios de salud que me atenderá o establecimiento donde me atenderé en adelante? **¿PUEDO TENER UNA COPIA DE ESA INFORMACIÓN HOY?**
- Necesito una derivación para los otros prestadores de servicios de salud, estudios o establecimientos? _____
Cuándo estarán los resultados de esos estudios? _____
- ¿Con quién debo comunicarme antes de mi próxima consulta si tengo alguna pregunta o algún problema con mi atención o para manejar mi condición?

Una enfermedad puede afectar todas las áreas de su vida. Si tiene preguntas o hay algún tema que le preocupa acerca de los puntos que siguen, tildé el casillero y converse el tema con un prestador de servicios de salud.

- Consumo de alcohol, drogas o tabaco
- Preocupaciones relacionadas con el cuidado
- Cambios en la conducta, memoria o capacidad para pensar
- Costumbres culturales que afectan la atención médica
- Seguro de salud o económico
- Seguridad en el hogar
- Necesidades de equipos médicos; o ayuda para caminar, bañarse, comer, vestirse
- Relaciones/preocupaciones sobre aspectos de la intimidad
- Espiritualidad/religión
- Tomar medicamentos
- Transporte y posibilidad de conducir
- Comprensión de la enfermedad o condiciones

NOMBRE: _____ Nº de TELÉFONO: _____

AL DORSO ENCONTRARÁ ESPACIOS EN BLANCO PARA ANOTAR SUS MEDICAMENTOS, PREGUNTAS Y TEMAS QUE LE PREOCUPAN PARA LLEVARLOS CONSIGO A LA PRÓXIMA CONSULTA DE ATENCIÓN MÉDICA.



Cómo cuidar mi atención médica

Una guía para que usted o su cuidador sean activos en su propia atención o en la atención de otra persona.

LISTA DE MEDICAMENTOS ★

AL LEVANTARME, TOMO:

Nombre de la droga- Nombre comercial o genérico y DOSIS	¿Cómo es? Color, forma	¿Qué cantidad?	¿Cómo la tomo?	Comencé a tomar esta medicación el: (fecha)	Dejé de tomar esta medicación el: (fecha)	¿Por qué tomo esta medicación?	¿Quién me indicó la medicación? (nombre)
<i>Ejemplo:</i> Lisinopril 10 mg	Pastilla redonda, amarilla	1	Por boca, con el desayuno	3 de junio de 2008	Sigo tomando	Presión arterial alta	Dr. Smith

POR LA TARDE, TOMO:

AL ANOCHECER, TOMO:

ANTES DE ACOSTARME, TOMO:

OTROS MEDICAMENTOS QUE NO INGIERO TODOS LOS DÍAS:

TEMAS PARA CONVERSAR CON MI PRESTADOR DE SERVICIOS DE SALUD EN MI PRÓXIMA CONSULTA:

★ Para ver la lista completa de MI LISTA DE MEDICAMENTOS visite www.NTOCC.org
Herramientas para consumidores