



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