



Cómo Obtener Buena Información y Atención Médica

La Comunicación con los Profesionales de la Salud de su Ser Querido

Para obtener la mejor atención médica, siga estos consejos

Usted puede influir en el estado de salud de su ser querido. Sólo necesita un poco de esfuerzo y tiempo.

- Escriba todas las preguntas y dudas que tenga. Anote primero las más importantes.
- Describa en un papel los problemas o síntomas de su ser querido. Indique cuándo se presenta cada uno, cuánto tiempo dura y qué lo hace mejor o peor.
- Escriba los cambios en la dieta, el estado de ánimo y la conducta de su ser querido.
- Lleve consigo a la visita la información sobre el derrame cerebral que tenga de los amigos, los medios de comunicación, el portal de Internet My HealthVet o de otras páginas del Internet.
- Lleve consigo una lista con todas las medicinas de su ser querido, incluyendo vitaminas, medicinas no recetadas y remedios caseros. También tenga a mano los resultados de pruebas y análisis y los informes de visitas realizadas en consultorios médicos no asociados al Hospital de Veteranos (VA; Departamento de Asuntos de Veteranos).

Participe activamente en la visita médica

Comunicarse con los profesionales de la salud no siempre es fácil. Lo importante es mostrar interés en la salud de su ser querido. Verá que esto será muy beneficioso.

- Si es posible, permita que su ser querido sea quien hable primero.
- Ponga al día al médico sobre los cambios en el estado de salud de su ser querido. Si los tratamientos o las medicinas no hacen efecto, asegúrese de que lo sepa.
- Trate de tomar notas.
- Comente cualquier duda que aún le quede.

Aproveche bien el tiempo que esté con los profesionales de salud

Los médicos tienen poco tiempo para hablar. Por lo tanto, es importante hacer lo siguiente:

- Hable primero de lo que más le preocupe.
- Sea breve y evite detalles que no sean necesarios.

Aclare las dudas que tenga

Pídale al médico que le explique lo que no entienda.

- Pregunte sobre los diagnósticos de su ser querido y lo que se puede esperar.
- Infórmese sobre las diferentes opciones de tratamientos.
- Entérese del propósito de cada medicina, prueba o análisis.
- Infórmese sobre los recursos locales disponibles como los grupos apoyo de afectados.

Asegúrese que entiende las indicaciones del médico

- Al finalizar la visita, repítale al médico la información sobre el tratamiento como usted la entendió.
- Si le surge alguna duda más adelante, llame al consultorio para que se la aclaren.
- Si tiene alguna duda sobre las medicinas, pregúntele a un farmacéutico.

Póngase en contacto con los profesionales de salud si su ser querido presenta nuevos problemas o efectos secundarios de las medicinas. Ellos quieren saber inmediatamente si aparecen nuevos síntomas.

Pídale a un empleado del Hospital de Veteranos (VA) que le enseñe a usar el portal de Internet My HealthVet

Haga clic varias veces en My HealthVet (<http://www.myhealth.va.gov>, en inglés), para manejar datos médicos de su ser querido. Por ejemplo, puede anotar a diario los datos de la presión sanguínea y el peso. También tiene un lugar para anotar los nombres de las medicinas y los resultados de las pruebas y los análisis de laboratorio. Es aconsejable imprimir esa información y llevarlas cuando su ser querido tenga citas médicas.

Recuerde

- Escriba las preguntas y dudas que quiera aclarar con los profesionales de salud.
- Aproveche bien el tiempo que esté con el médico. Solo discuta lo más importante y evite otros detalles.
- Asegúrese de haber entendido bien lo que dijo el médico.

Otros Recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser incoherentes con las del VA.

My HealthVet

Web: <http://www.myhealth.va.gov> (en inglés)

My HealthVet es un portal de Internet del Hospital de Veteranos (VA) que ofrece información y otros recursos a los cuidadores de sobrevivientes de un derrame cerebral.

National Institute on Aging – NIA (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento)

Web: <http://www.nia.nih.gov> (en inglés)

Teléfono: 1-800-222-4225

National Institute on Aging (NIA) (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento) tiene un Centro de Información que ofrece una guía en el Internet sobre cómo comunicarse con el médico, “Conversando con su médico: Una guía para las personas de la tercera edad” (“Talking with Your Doctor: A Guide for Older People”). <http://www.nia.nih.gov/Espanol/Publicaciones/conversando/> (en español)

Referencias: AARP. (2003). *How to Talk to Your Doctor*. Obtenido el 18 de 2008 de <http://www.aarp.org/>; National Institute on Aging. (2008). *Talking with Your Doctor: A Guide for Older People*. Obtenido el 18 de 2008 de <http://www.nia.nih.gov>.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>



Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
(**Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral**)

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

