



## Hablando con Proveedores de Servicios Médicos

### **GIVE INFORMATION // PROPORCIONA INFORMACIÓN**

Proporciona a tus proveedores de servicios médicos les da información completa y detallada y sé honesto. ¡Aun si has hecho algunas cosas que te dijeron no hacer! Para cumplir con esto, usa un diario médico. Incluye información sobre cuándo experimentas síntomas, la gravedad de tus síntomas, por cuánto tiempo duran, y qué te ayuda (quizás nada). Pregunta a tu doctor qué información quiere para que la puedas incluir en tu diario.

Además, los profesionales en servicios médicos muchas veces se enfocan en tus síntomas y medicaciones, por tal motivo proporciónales de un entendimiento de cómo tu condición está afectando tu vida cotidiana.

### **LISTEN AND LEARN // ESCUCHA Y APRENDE**

Eres responsable de escuchar y recordar lo que los proveedores de servicios médicos te dicen. La mayoría de personas solo pueden recordar de 2-3 cosas que los doctores les dicen así que toma tu diario médico a tus citas y escribe la información que tienes que recordar.

### **ASK // PREGUNTA**

Pregunta acerca de tu salud y sigue preguntando hasta que comprendas. Intenta escribir tus preguntas antes de la cita y llévalas contigo a la cita. A veces es difícil comprender lo que el doctor está tratando decirte. Puede usar palabras complicadas, hablar demasiado rápido, o te da demasiada información de una vez. Puede no contestar realmente tu pregunta. El doctor quiere que tengas la información que necesitas así que hazle saber cuándo no entiendes.

Puedes decir...

- Podría decirme más sobre eso por favor.
- ¿Me puedes explicar eso otra vez?
- ¿Lo puede escribir para mí?
- ¿Hay algo me puede dar para leer?

### **DECIDE // DECIDE**

Juega un papel activo en decidir lo siguiente que se debe hacer y quién va a hacer cuáles tareas. No estés de acuerdo con un plan que no estás dispuesto y / o que no puedes seguir.

### **DO // HAZ**

¡Haz tu parte en llevar a cabo el plan!