



Información para el asistente de salud

Consejos para el cuidado de personas mayores

Cómo prepararse para una visita médica

Es importante que las personas mayores y los asistentes de salud estén preparados para una visita médica. La mayoría de estas visitas son cortas, y es fácil olvidarse de mencionar algo importante al doctor. Algunas personas prefieren que familiar o un amigo las acompañe durante la visita para que les ayuden a recordar qué deben decir, y lo que el doctor diga. Es importante que no solamente el asistente de salud hable con el doctor, sino que también el paciente tenga la oportunidad de hablar con él. Asegúrese de lo que va a decir cada quién.

Para estar preparado para una visita médica, escriba las tres principales preocupaciones médicas. También, asegúrese de apuntar algún cambio que haya notado desde la última visita médica. La tabla a continuación contiene ciertos cambios importantes que se deben mencionar.

Consulte con el doctor cualquier cambio que note relacionado con:	
La memoria, el razonamiento, o el estado de ánimo	La rutina diaria
La forma en que camina, el equilibrio o caídas	Los hábitos de ir al baño
El apetito o el peso	La seguridad personal
Los medicamentos (nuevos o diferentes)	El sueño

Si menciona algún problema de salud, el doctor debe preguntarle más detalles. A la derecha hay una tabla que contiene algunas de las preguntas que el doctor puede hacerle. Asegúrese de estar preparado para responderlas.

El doctor puede preguntarle al paciente cuáles son sus metas en cuanto a su salud. También puede preguntarle qué resultados le gustaría ver, y qué resultados quiere evitar.

Asimismo, es importante que el paciente le diga al doctor quién va a tomar las decisiones médicas cuando el paciente no pueda hacerlo por sí solo.

Preguntas que puede hacerle el doctor
¿Cuándo empezó a notar este cambio?
¿Ha tenido este problema antes?
¿Cuándo le ocurre esto, y con qué frecuencia?
¿Qué hace que este problema mejore o empeore?
¿Ha notado otros síntomas?
¿Ha consultado con otros doctores? ¿Qué tipo de tratamiento le dieron?

Esta página de Información para el asistente de salud es parte de una serie de consejos para el cuidado de personas mayores. Se distribuye para ayudar a los asistentes de salud familiares y comunitarios, trabajadores de cuidado directo y representantes de la salud en la comunidad a cuidar a las personas mayores. Disponible en inglés y en español en www.aging.arizona.edu

Muchas personas sufren de una o varias enfermedades graves, y tienen consultas médicas con más de un doctor. A veces, los medicamentos para una enfermedad pueden empeorar otra enfermedad.

Lleve todos los medicamentos en el contenedor en el que se los dieron, para que el doctor pueda asegurarse de que todos los medicamentos no interfieren entre sí. También, lleve a la cita médica todos los aparatos médicos que el paciente use.



¿Qué llevar a una cita médica?
Anteojos, aparatos auditivos
Bastones o andaderas
Una lista con todos los doctores o terapeutas que lo atienden
Todos los medicamentos, incluyendo una lista con todos los medicamentos sin receta
Tarjeta de identificación de seguro médico

También es buena idea hacerle preguntas al doctor. A continuación, hay una lista con tres preguntas adecuadas que le puede hacer al doctor.

Preguntas que le puede hacer al doctor
¿Cuáles son mis problemas principales?
¿Qué necesito hacer?
¿Por qué es importante que yo haga esto?

Estas preguntas ayudan a que los pacientes y los asistentes de salud entiendan mejor los problemas de salud, y sepan qué deben hacer para estar sanos. Está bien tomar apuntes, o preguntarle al doctor si puede escribir lo que se discutió en la visita médica. Si el paciente o el asistente de salud tienen dificultad para escuchar o entender lo que el doctor dice, deben informarle al doctor.

Recuerde que no todos los problemas de salud se solucionan con una pastilla. Los pacientes deben considerar diferentes tipos de tratamientos, como fisioterapia. Puede tomarle tiempo al paciente y al doctor determinar cómo tratar los problemas médicos. Esté listo para volver al doctor más de una vez. Cuanta más visitas haga, mejor se pueden conocer el paciente y el doctor para desarrollar la confianza mutua.

Escrito por: Morgen Hartford, MSW, Paul Gee, MD & Mindy Fain, MD
Información para el asistente de salud ~ Consejos para el cuidado de personas mayores
Editado por un equipo interprofesional del Center on Aging de la Universidad de Arizona