

# Sea un participante activo en su propia atención de salud

CHA  
Health Plan

Recomendaciones para una comunicación eficaz con sus proveedores de atención médica



Vivir con VIH puede ser un reto. A veces, las decisiones acerca de la atención y el tratamiento pueden parecer abrumadoras. Las recomendaciones que aquí se ofrecen podrían ayudarle a prepararse mejor para las visitas a su proveedor de atención médica o a su clínica y obtener más de ellos:

- Traiga a la visita todos los documentos que usted o su proveedor puedan necesitar, como resultados de laboratorio, medicamentos indicados, etc. Servirán de ayuda para que su proveedor le ofrezca una mejor atención, además de contribuir a acortar el tiempo de su visita al médico.
- Antes de ir a la cita, escriba cualquier pregunta que quiera hacerle a su proveedor y anote las respuestas que este le dé. Manténgalas en una pequeña libreta de notas. Ello le ayudará a dar seguimiento a lo que necesite saber para estar saludable.
- Sea puntual. La mayoría de los proveedores de atención médica tienen calendarios saturados y, si usted llega tarde, afectará al resto de las personas que vienen después.
- Pregúntele a su proveedor acerca de la próxima cita y qué deberá llevar a ella. Escríbalo en su libreta.
- Antes de irse, solicite una lista de sus próximas citas.

La selección del especialista en VIH que le atenderá es un paso muy importante para obtener el tratamiento que requiere y mantenerse saludable. Otros miembros importantes de su equipo de atención de salud pueden ser:

- Trabajadores sociales
- Psicólogos/Psiquiatras
- Farmacéuticos
- Dietistas
- Dentistas
- Administradores de caso u otros profesionales de la salud

Es importante recordar que puede ser necesario que dirija sus preguntas a distintas personas, según lo que necesite o quiera saber:

- **Los enfermeros y administradores de casos pueden responder preguntas acerca de:**
  - » Medicamentos recetados y sus efectos secundarios
  - » El significado de los informes de laboratorio
  - » Si usted puede necesitar ayuda en cuanto a salud mental
  - » Temas relacionados con el seguro
  - » Su historial médico
  - » Su plan de tratamiento general
- **Los médicos, enfermeros, auxiliares y farmacéuticos pueden responder preguntas específicas acerca de:**
  - » Cambio de medicamentos y nuevos medicamentos
  - » Ensayos clínicos
  - » El significado de los resultados de exámenes complejos
  - » Procedimientos quirúrgicos
  - » Remisiones en cuanto a salud física y mental
  - » En qué medida el VIH afecta a su organismo
  - » Cómo atender los síntomas que se presenten

## Sitios web con información adicional:

[www.poz.com](http://www.poz.com)  
[www.hivtreatmentispower.com](http://www.hivtreatmentispower.com)  
[www.thebody.com](http://www.thebody.com)  
[www.aids.gov](http://www.aids.gov)

**Fuente:** AIDS.gov, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Disponible en: <http://www.aids.gov/hiv-aids-basics/staying-healthy-with-hiv-aids/taking-care-of-yourself/doctor-clinic-and-dental-visits/>