

# En Buena Salud

## Mensual Bienestar Destacar por PSA

### MI MÉDICO NO ME ESCUCHA... CÓMO PROMOVER UNA MEJOR COMUNICACIÓN CON SU MÉDICO

Una buena atención de salud comienza con buenas prácticas de comunicación, pero la comunicación entre usted y su médico puede ser difícil en ocasiones. A veces, no compartimos todo con nuestros médicos, incluso si no estamos satisfechos con nuestras visitas.

Es importante saber que tiene derecho a recibir la mejor atención posible. Como en cualquier relación, hay algunas personas con las que simplemente no nos llevamos bien. Puede que se encuentre con un médico con el que no se sienta bien porque siente que no lo escucha. Acá compartimos algunos consejos para promover una mejor comunicación con su médico:

- Hágale saber cómo se siente - Cuando su médico le pregunte "¿cómo se encuentra?", ¡sea sincero! Llevar un diario de cómo se siente cada día puede ayudarle a responder a esta pregunta. Si su médico no sabe cómo se siente, no puede ayudarle.
- Establezca objetivos claros de comunicación: esto se aplica a las visitas al consultorio y a la comunicación cuando tenga algún malestar o tenga alguna duda. Asegúrese de identificar cuál es el plan que mejor funciona para usted y su médico.
- Hacer preguntas - No hay preguntas correctas o incorrectas. Si tiene una pregunta, debe ser respondida. Si su médico no responde, sea persistente y quizás pregunte: "Si no puede responder a esta pregunta, ¿conoce a alguien que pueda hacerlo?"

Cuando usted y su médico trabajan juntos como un equipo, obtiene la mejor atención posible. Su médico debe tratarle con respeto, escuchar sus preocupaciones, animarle a hacer preguntas y explicarle las cosas de forma que las entienda.

#### Consejos para buscar un nuevo médico

Está bien cambiar de médico y debe hacerlo si no se siente cómodo con la atención que está recibiendo. Es su plan de tratamiento y debe sentirse cómodo con cada parte de este. Este mes compartimos algunos consejos para ayudarle a buscar un nuevo médico:

- Asegúrese de que el médico que elija esté dentro de la red: Esta es probablemente la parte más importante en

la búsqueda de un nuevo médico. Al estar dentro de la red, usted maximizará sus beneficios bajo su plan de salud. Hay tres tipos de médicos de atención primaria: Medicina de familia, Medicina interna, and Medicina general

- Hable con sus amigos: muchos de nosotros nos sentiremos más cómodos si sabemos que alguna persona cercana está contenta con su médico.
- Ubicación, ubicación, ubicación: ¿Dónde quiere ver a este médico, cerca de su casa o cerca del trabajo?
- Horario de consulta: Asegúrese de que el horario del médico sea compatible con el suyo.
- ¿Importa el idioma? Sí, el idioma es importante. Debe asegurarse de encontrar un médico con el que se sienta cómodo hablando.
- Preguntas clave:
  - ¿Acepta a nuevos pacientes?
  - ¿Forma parte de un grupo de prácticas?
  - ¿Habrá otros médicos que también le atenderán?
  - ¿Quién me atenderá si mi médico no está disponible?
  - ¿A qué hospital acude el médico?
  - ¿Tiene el médico experiencia en el tratamiento de enfermedades como la mía?
  - ¿Cuánto tiempo se tarda para conseguir una cita?

#### Conozca sus opciones

Una vez que haya reducido sus opciones de médicos, haga una cita para conocerlos, y luego piense en su experiencia después de la primera visita. Pregúntese si el médico y su personal:

- ¿Le hacen sentir cómodo?
- ¿Explican las cosas de una manera que puedas entender?
- ¿Le escuchan?
- ¿Le muestran respeto?
- ¿Pasan suficiente tiempo con usted?
- ¿Le dan la oportunidad de hacer preguntas?

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es negativa, probablemente sea una buena idea seguir buscando.

Usted es importante y la atención de salud que recibe también. Hable y exija la mejor atención posible y no tenga miedo de cambiar de médico. Confía en su instinto.