Consejos del Cuidado de la Salud para la Familia

Manejando Citas Medicas!

11

Parents Reaching Out proporciona recursos que se enfocan en ayudar a las familias a tomar decisiones informadas sobre el cuidado y educación de sus hijos. Manteniendo a su familia saludable significa saber como navegar el sistema de salud y hablar con su doctor y otros proveedores. Esperamos que estas páginas de consejos le den la información que usted necesita para tener mejor acceso, mejor efectividad en costo medico y servicios relacionados para satisfacer las necesidades de su familia.

Llevar a su hijo al doctor no es una tarea fácil. ¡A veces usted puede sentir que seria más fácil planear un viaje a otro país! Planear un viaje y manejar sus citas medicas son parecidas en muchas maneras. Tiene que pensar en todas las cosas que usted pueda necesitar para hacer su jornada exitosa. La siguiente lista puede ayudarle a planear las visitas de su hijo al doctor.

1. Investigue los horarios de su doctor en el hospital y la clínica. Tal vez pueda ser posible que programe varias citas en un día. Esto le ahorrará dinero en gasolina, estacionamiento, niñera y reducirá el número de vueltas al doctor. Planear por adelantado le evitará tensión a usted y a su hijo.

2. Use un calendario para todo. Le ayuda a evitar que pierda sus citas. Si usted escribe citas en diferentes calendarios puede perderse de algo.

3. En su calendario, cuando tenga una cita, escriba el nombre del doctor, dirección, número de teléfono, numero de fax, y número de identificación. Luego, si tiene que cancelar o reprogramar una cita así tendrá toda la información importante en una página.

4. Mantenga una maleta lista para la cita de su doctor todo el tiempo. Así en una emergencia tendrá listas medicinas, números de teléfono, juguetes, aperitivos, y bebidas. Podrá llegar a la oficina del doctor sin perder tiempo.

5. Si a su hijo le da miedo y no le gusta ir al doctor o los procedimientos que se hacen durante la visita, siempre lleve algo que pueda tranquilizarlo. Por ejemplo comida, dulces, o un juguete chico que disfrute.

6. Traiga algo para que usted haga mientras espera como libros o tarjetas de dar gracias.

7. Cuando usted se arregle con la niñera de sus otros hijos, asegúrese de que ella este disponible para quedarse mas tarde si su cita se alarga mas de lo esperado.

8. Si piensa que puedan internar a su hijo en el hospital, traiga sus medicinas actuales, pijamas, y juguete favorito de noche para hacer la transición más fácil. Aunque el hospital no pueda usar las medicinas que usted traiga, podrá dar información correcta de los medicamentos y las dosis.

9. Traiga un cuadernito para que escriba preguntas y notas sobre el cambio de medicinas e instrucciones. Depender de su memoria mientras que trata de calmar a su hijo es virtualmente imposible.

10. Traiga una lista de medicinas, dosis y horarios actualizada. Déle la lista a su doctor. Esto puede ahorrar tiempo y el doctor puede ponerla en el expediente en vez de escribirla. También es una buena manera de revisar que las medicinas que usted esta administrando sean las que ordeno el doctor.

11. Escriba todas sus preguntas antes de la cita. Es fácil olvidar preguntas importantes cuando “esta en apuros”.

12. Deje suficiente tiempo para encontrar estacionamiento.

"Consejos De Salud" son publicaciones de Parents Reaching Out y son desarrolladas bajo fondos del Centro de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS). Las opiniones expresada no necesariamente representan sus reglamentos y no debe de ser sumido que es un endoso del Centro de Servicios de Medicare y Medicaid

Parents Reaching Out

1920 B Columbia Dr SE, Albuquerque, NM 87106
505-247-0192 · 1-800-524-5176 · www.parentsreachingout.org