

CINCO CONSEJOS PARA CUANDO SIENTAS QUE TU MÉDICO NO TE ESCUCHA:



ACES
World
Association for Community Empowerment Solutions

1 Prepararte para cada cita

Dedique tiempo a preparar cada cita para anotar todas sus preocupaciones, preguntas y síntomas, a fin de garantizar una comunicación eficaz.



2 Comunicarse abierta y honestamente

Sea abierto sobre lo que está experimentando y sobre cómo le afecta la actitud de su proveedor. Describe tus sentimientos y síntomas con total honestidad.



3 Participar activamente durante las citas

Siga haciendo preguntas. Si el médico no te entiende, reformula la pregunta o sigue con una de estas frases:



"Me preocupa que no estemos de acuerdo en lo que me preocupa."

"Estoy preocupado y necesito más información sobre mi salud."

"Sé que estás ocupado, pero necesito entender mejor mi principal preocupación antes de salir hoy. ¿Podemos abordarla ahora?"

4 Prestar ayuda

Considera la posibilidad de llevar a la cita a alguien de confianza que te ayude a hablar y a entender.



5 Evaluar y actuar sobre la calidad de la atención.

Envíe sus comentarios si no está satisfecho con la calidad de la atención recibida. Considere presentar una queja y considere cambiar de proveedor si es necesario.



