

PAC-CARD

TARJETA DE ACCIÓN Y COMUNICACIÓN PARA EL PACIENTE
WWW.PAC-CARD.COM

Si tiene una cita médica
o
Si ha recibido hospitalización

Puede que se encuentre nervioso, intimidado, inseguro o incluso furioso. Puede que no sepa qué va a ocurrir o qué se espera de usted. No se preocupe, es perfectamente normal.

Es recomendable que mantenga la calma para poder:

PENSAR con claridad
CONSULTAR sus dudas
ASEGURARSE de que le entienden

Las preguntas de esta tarjeta están diseñadas con ese objetivo en mente. Úselas siempre que trate con personal sanitario.

Haga saber a su interlocutor que pretende usar esta tarjeta como ayuda para no olvidar nada y poder comunicarse con más eficacia.

Entender lo que está sucediendo y por qué es el primer paso para mejorar activamente su salud y su calidad de vida.



1. Lleve un acompañante.

- Si es posible, es recomendable que vaya acompañado de alguien **que le conozca** pero que pueda conservar la objetividad.
- **Presente** a su acompañante, y deje claro que está allí para ayudarle a entender y recordar lo que se diga y para hacer preguntas si hace falta.

2. Dé su información a su médico o profesional sanitario si no lo conoce.

No dé por hecho que ya está al tanto:

- De su **edad**, su **profesión** y sus **antecedentes personales**.
- De su **historial médico** reciente o relevante, incluyendo alergias o medicamentos que haya tomado.

3. Pida información a su médico o profesional sanitario si no lo conoce (y búsquelo en Google).

- ¿Desde cuándo trabaja aquí y cuál es su puesto?
- ¿Tiene acceso a mi **historia clínica**?
- ¿Cómo puedo yo **obtener acceso** a mi historia clínica?

4. Describa sus síntomas con precisión.

- **Lleve una lista** para que le resulte más fácil.

5. Asegúrese de tratar todos estos temas durante la cita:

- ¿Cuál es el problema?
- ¿Qué se puede hacer al respecto?
- ¿Qué curso de acción recomienda?
- ¿Cuál es la base científica de ese curso de acción?
- ¿Cuándo tendrá lugar?
- ¿Quién lo llevará a cabo?
- ¿Quién es el encargado de mi salud y mi tratamiento durante mi estancia?
- ¿Con quién puedo ponerme en contacto si tengo un problema o más dudas?
- ¿Qué hago ahora?
- Si usted no entiende alguna de las respuestas, pida que se lo expliquen de otro modo, por ejemplo mediante imágenes.
- Si le recomiendan algún tipo de cirugía, pregunte con qué frecuencia el cirujano o el centro sanitario realiza esa intervención.
- Si quiere una segunda opinión, pregunte cómo obtenerla y con quién puede hablar al respecto.

6. Tome nota de las ideas clave.

- **Lea** sus notas en voz alta para que su médico o profesional sanitario pueda confirmarlas: "Lo que quiere decir es que..."
- **Asegúrese** de que sus notas están completas y actualizadas.

7. No dé por terminada la cita y no se vaya hasta que tenga claro qué va a suceder a continuación.

