



American
Heart
Association.

Live Fierce™
Take Action

No evites la consulta del médico.

SIGUE NUESTROS CONSEJOS.

Cuidar de tu salud física y bienestar mental puede ser especialmente difícil en este momento. Es inteligente ser cuidadoso y agendar citas con tu médico, enfermera practicante u otro profesional de la salud y cumplir con ellas. Estos son algunos consejos sencillos que te ayudarán a prepararte para su próxima visita al consultorio.



Comienza con una visita a la consulta del médico o al sitio web del centro de salud comunitario. Encontrarás información sobre qué esperar y qué opciones tiene disponibles.



Llama a la consulta, comparte tus inquietudes y haz preguntas.

A continuación, encontrarás algunas para comenzar:

- *¿Cuál es el proceso de ingreso?*
- *¿Qué precauciones se están tomando en la sala de espera?*
- *¿Se requieren mascarillas tanto para los pacientes como para el equipo de atención de salud?*
- *¿Hay un control de examinación por exposición y síntomas de COVID?*
- *¿Qué más debo saber antes de entrar?*
- *¿La telemedicina (una consulta por teléfono o video) es una opción? ¿Es apropiado para mi consulta?*

A continuación, encontrarás algunas formas para aprovechar al máximo tu consulta:

- Escribe tus preguntas antes de comenzar.
- Comparte claramente el propósito de tu visita con tu equipo de atención de salud.
- Ten una lista de los medicamentos o suplementos que tomas y cualquier dispositivo médico que utilizas.
- Trae cualquier dato de salud que pueda ser útil, como lecturas de presión arterial y glucosa, cambios en el peso o registros de alimentos y ejercicios.

Recomendación para tu salud... y tu futuro.

Llama hoy a la consulta del médico o al centro de salud comunitario.



Si tienes una cita por telemedicina (por teléfono o video):

- Asegúrate de tener un buen teléfono o servicio wifi.
- Utiliza auriculares o audífonos para asegurarte de escuchar claramente y tener privacidad.
- Ubícate en un lugar tranquilo con buena iluminación. Prepárate con anticipación para probar tu equipo.
- Ten su tarjeta de seguro a mano.
- Asegúrate de que tu teléfono, computadora o tableta están completamente cargados.