



# Participe activamente en su atención médica

## Mensaje para una vida saludable



### ¿Qué es importante saber?

Puedes tener un papel activo cuando visitas a tu equipo de atención médica. Aprovecha al máximo tu cita médica, haciendo una lista de las preguntas que quieres hacer y los temas que quieres discutir. Asegúrate de salir de la cita médica con la información necesaria para cuidar tu salud. Abajo verás algunas formas específicas de participar más activamente en tu atención médica y aprovechar al máximo tu próxima visita:

#### Antes de la cita médica:

- Anota tus metas, preguntas e inquietudes de salud.
- Haz una lista de todas las medicinas que tomas, incluyendo las vitaminas y los suplementos, para llevar a la cita médica.
- Puedes obtener información adicional en la biblioteca de salud para Veteranos [Veterans Health Library](#) y [My HealtheVet](#).

#### Durante la cita médica:

- Puedes traer a un familiar para que te ayude a recordar qué debes conversar con tu equipo médico.
- Comparte tus preguntas de salud, tus problemas e inquietudes con tu equipo al principio de tu visita.
- Infórmele al equipo tus enfermedades y hospitalizaciones pasadas, medicamentos y cualquier problema que puedas tener.
- Infórmele a tu equipo acerca de tus necesidades y preferencias de tratamiento y sobre tu salud.
- Trabaja con tu equipo para crear un plan de tratamiento que satisfaga tus necesidades y participa en la toma de decisiones sobre tu atención.
- Conoce tus medicamentos y por qué los tomas. Pide instrucciones e información por escrito para llevarte a casa.
- Pídele a tu equipo que te aclare cualquier confusión, y expresa tus inquietudes o si crees que algo no está bien.

- Pregunta cuándo y cómo obtendrás los resultados de tus pruebas y tratamientos adicionales.

#### Después de la cita médica:

- Obtén más información en la biblioteca de salud para Veteranos ([Veterans Health Library – VHL](#)) y [My HealtheVet](#).
- Informa a tu equipo si tienes problemas para seguir tu plan de salud, o si hay algún cambio en tu estado de salud.

### ¿Quieres saber más?

Si deseas obtener más información sobre cómo participar en tu atención médica, habla con tu equipo de atención médica del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés). Ellos pueden ayudarte si tienes preguntas o si estás interesado en hacer un cambio de vida saludable.

Encontrarás información y recursos adicionales en el sitio web Prevención del VA usando el código de QR de arriba o el enlace a continuación:

[https://www.prevention.va.gov/Healthy\\_Living/Be\\_Involved\\_in\\_Your\\_Health\\_Care.asp](https://www.prevention.va.gov/Healthy_Living/Be_Involved_in_Your_Health_Care.asp)

