



Mejorando
la Calidad de Salud

Healthy Insights

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

Mayo 2026

¿Aprovecha al máximo su cita con el médico?

¿Cuánto tiempo pasa hablando con su médico? Un estudio realizado por Health Services Research reveló que la duración media de una cita con el médico era de 15.7 minutos en donde se trataban, en promedio, seis temas. Hay mucho que abarcar en tan poco tiempo, pero con la preparación y la planificación adecuada, podrá obtener toda la información que necesita en su próxima cita con el médico. Aquí le explicamos cómo hacerlo:

Planifique con tiempo

Antes de acudir a la cita, anote tres temas que le gustaría tratar con su médico. Considere lo que más le preocupa y le parece importante, ya sean los síntomas que esté experimentando o los sentimientos que esté teniendo. Para que le resulte más fácil, identifique entre tres y cuatro preguntas que le gustaría responder antes de que finalice la cita (encontrará más información al respecto en la siguiente sección). Utilice las hojas de trabajo del National



Institute on Aging (enlazadas en la sección Fuentes) para ayudarlo a abordar temas como:

- antecedentes médicos de su familia;
- cambios en su estilo de vida;
- cuestiones que le gustaría priorizar;
- medicamentos que esté tomando actualmente.

Haga las preguntas adecuadas

A veces, los médicos hablan de temas que son difíciles de entender. Preguntar qué significa una palabra o pedirle al médico que repita las instrucciones podría ser de ayuda. Aquí tiene más consejos:

- Antes de una prueba médica, pregunte por qué es importante, qué resultados dará, cómo debe prepararse para ella, cuándo recibirá los resultados y si debe esperar algún efecto secundario. Quizá le interese preguntar a su médico sobre los riesgos, los beneficios, los costos de las pruebas y los tratamientos que le recomienda. Además, puede consultar sobre las medidas preventivas que puede adoptar.
- Si le diagnostican una enfermedad, preguntar cuál puede ser la causa, si mejorará, cómo se trata y se controla la enfermedad, y cuáles son sus efectos a largo plazo lo ayudará a cuidar de su salud.



- Cuando hable de los medicamentos, no olvide preguntar con qué frecuencia y durante cuánto tiempo debe tomarlos. Si no puede pagar el costo de su medicamento, pregunte si existe alguna alternativa más económica o una versión genérica, o si el fabricante ofrece algún programa para que el medicamento resulte más asequible.

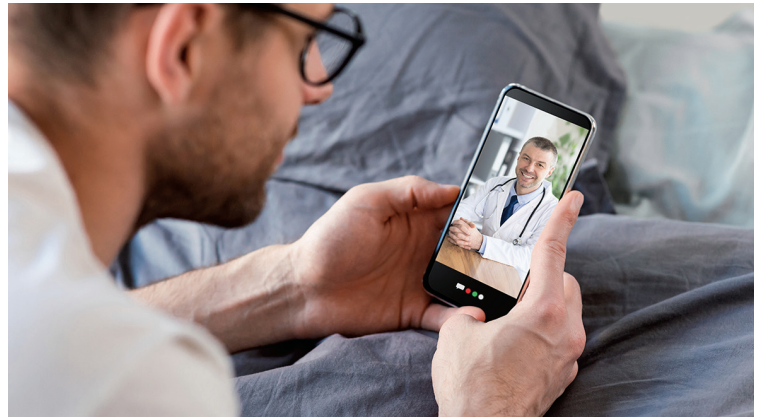
En el momento de su cita

Ahora que ya hemos comentado sobre lo que debe hacer antes de la cita, es hora de repasar lo que debe hacer durante la cita. Para empezar, asegúrese de ir al grano y de que sus descripciones sean breves pero precisas. Informe a su médico cuándo comenzaron los síntomas, con qué frecuencia se presentan y si han empeorado o mejorado desde su última cita. Además, revise su estilo de vida y los cambios en sus hábitos. Informe a su médico sobre todos los medicamentos que toma actualmente para que vea su estado de salud en su totalidad. Si le cuesta oír a su médico, pídale que se ubique frente a usted y que le hable despacio. Después de su cita, pida el material impreso para llevar a su casa y repasar lo que ha aprendido.

Algunos temas son más difíciles que otros

Parte de realizar un chequeo médico completo consiste en hablar sobre temas delicados. Entre ellos se incluyen el consumo de alcohol, la habilidad de conducir, las caídas y el miedo a caerse, el duelo, la depresión, los problemas de control de la vejiga, de memoria, familiares y la sexualidad. Quizás le parezca que su médico no desea que le hable sobre estos temas o, tal vez, le dé vergüenza hablar sobre ellos. Incluso si se siente así, lo mejor es ser completamente sincero con su médico. Recuerde que quizá no pueda responder a todas sus preguntas, pero pueda darle más información o derivarlo a un especialista.

Si se siente apresurado, incómodo o preocupado durante la cita, es posible que no esté satisfecho con su médico. Considere la posibilidad de solicitar una llamada de seguimiento, una cita virtual o un correo electrónico. Si sigue sin estar satisfecho con su médico, plantéese buscar otro profesional cuya forma de comunicarse le resulte más agradable.



Fuentes

Talking With Your Doctor Worksheets | NIH NIA | <https://bit.ly/4dBOast>

How To Talk With Your Doctor About Sensitive Issues | NIH NIA | <https://bit.ly/41ZeuWh>

Five Ways to Get the Most Out of Your Doctor's Visit | NIH NIA | <https://bit.ly/4tCn1u1>

What Should I Ask My Doctor During a Checkup? | NIH NIA | <https://bit.ly/4mnzGid>

Time Allocation in Primary Care Office Visits | National Library of Medicine | <https://bit.ly/4t6umIT>

Healthy Insights de IPRO es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Sénior/Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.



IPRO Healthy Insights
300 Jericho Quadrangle
Jericho, NY 11753
(516) 209-5403
<https://ipro.org>