

# Aproveche al máximo su cita



**Pregunte** cuándo puede esperar los resultados o el seguimiento de los análisis de sangre, radiografías u otros exámenes que le hayan indicado hoy



**Dígale** a su médico sobre los especialistas y otros médicos que haya consultado durante el último año



**Hable** de los medicamentos con receta, medicamentos sin receta, suplementos o vitaminas que está tomando y pregunte por opciones genéricas o de bajo costo



**Pregunte** si debería vacunarse contra la gripe y por qué es importante



**Dígale** a su médico si se cayó o si tiene problemas para caminar o mantener el equilibrio



**Hable** del control de la vejiga o si tiene problemas de pérdida de orina



**Pregúntele** si debería comenzar, aumentar o mantener su nivel de ejercicio actual



**Dígale** a su médico si tiene dificultad para conciliar el sueño o si se siente triste o deprimido



**Pregunte** dónde y cómo recibir cuidado de urgencia cuando lo necesite

Tómese unos minutos para reflexionar sobre las siguientes preguntas como preparación para la cita con su médico. Se ha habilitado un espacio para que escriba sus respuestas u otras reflexiones.



¿Cuáles son los tres temas de salud principales que le gustaría tratar hoy?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Sí No Notas**

	Sí	No	Notas
¿Le preocupa su equilibrio, caminar o caerse?			
¿Tiene alguna dificultad física o emocional que limite su capacidad para realizar las actividades diarias?			
¿Le preocupa el control de la vejiga o está teniendo problemas con la pérdida de orina?			
¿Se siente desanimado, triste o tiene dificultades para concentrarse, dormir o recordar cosas?			
¿Le interesa comenzar, cambiar o mantener una rutina de ejercicio?			
¿Tiene alguna pregunta sobre alguno de los medicamentos que está tomando?			
¿Tiene algún problema para que le receten o le surtan los medicamentos?			
¿Le resulta fácil recibir la atención, las pruebas o el tratamiento que necesita?			
¿Tiene alguna pregunta sobre los resultados de los análisis de laboratorio, radiografías u otras pruebas?			
¿Tiene preguntas sobre cómo acceder a la atención de urgencia?			
¿Se aplica la vacuna anual contra la gripe?			
¿Necesita ayuda para coordinar la atención que recibe de otros médicos o especialistas?			
¿Ha visto a algún especialista desde su última visita al consultorio?			



**Optum Medical Care**

Any person depicted in the stock image is a model.

Optum Medical Care, P.C., Optum Medical Care of New Jersey, P.C. y Optum Urgent Care, PLLC (colectivamente "Optum Medical Care") son consultorios propiedad de médicos y dirigidos por ellos, con plena autoridad para la toma de decisiones médicas y la atención al paciente a través de sus médicos y otros profesionales con licencia. Optum, a través de sus propias organizaciones administrativas, presta servicios administrativos no clínicos para apoyar a Optum Medical Care y a sus médicos. Ni Optum ni sus compañías administradoras emplean, contratan ni supervisan a médicos u otros profesionales con licencia; tampoco determinan ni establecen los métodos, las normas o la conducta del ejercicio de la medicina ni la atención de la salud prestada por Optum Medical Care ni por ninguno de sus profesionales con licencia. "Parte de Optum" refleja que Optum Medical Care forma parte del esfuerzo de Optum por apoyar a los innovadores consultorios médicos para ayudar a sus pacientes a llevar una vida más saludable.

[optum.com/tri/nondiscrimination](https://optum.com/tri/nondiscrimination)

Optum es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son propiedad de sus respectivos titulares. Dado que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades. © 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados.

[optum.com/tri](https://optum.com/tri)