

# SUGERENCIAS PARA ADMINISTRAR LAS CITAS CON EL MÉDICO

1. Averigüe el horario en el que atiende el médico. Trate de hacer la primera cita del día o la primera cita después del almuerzo.
2. Llame antes de su cita para ver si el médico se encuentra ahí y si está cumpliendo con su horario.
3. Planee suficiente tiempo para estacionar.
4. Traiga suficiente dinero para el estacionamiento, los copagos y el almuerzo.
5. Averigüe los horarios de su médico en el Hospital y la Clínica. Puede ser posible hacer varias citas en un día. Esto le ahorrará dinero en gasolina, estacionamiento, cuidado de los niños y podrá reducir el número de viajes al médico, causando menos estrés tanto para usted como para su niño.
6. En un papel (del tamaño de una tarjeta de crédito/tarjeta profesional) escriba a mano o a máquina los nombres, números de teléfono y números de fax que siempre necesitará para varias citas, incluyendo los nombres de los médicos, los laboratorios, los farmacéuticos, los números de seguro social, los números de identidad, etc.
7. Utilice el mismo calendario para todo. Le ayudará a evitar que pierda sus citas. Si usted anota sus citas en diferentes calendarios podría perderse algo.
8. Cuando tenga una cita, anote en cada cuadro del calendario, el nombre del médico, la dirección, el número de teléfono, el número de fax y el número de identidad. Luego, si tiene que cancelar o cambiar su cita, encontrará toda la información importante en la misma página.

9. *Siempre* mantenga empacada su maleta para sus visitas al médico. De esa manera, tendrá un juguete, números de teléfono, una merienda, una bebida, y las medicinas listas en caso de emergencia y podrá salir de prisa para la oficina del médico sin tener que perder tiempo buscando sus cosas.
10. Si usted piensa que su niño necesitará algo que no le gusta o lo asusta, traiga algún tipo de recompensa (ya sea comida, golosinas, un juguete pequeño, cualquier cosa que ayude a calmarlo).
11. Traiga algo que usted pueda hacer mientras espera, por ejemplo, un libro, tarjetas de agradecimiento.
12. Asegúrese de que el individuo que vaya a cuidar a sus otros niños esté disponible para quedarse hasta tarde en caso de que le tome más tiempo que lo anticipado.
13. Si hay posibilidad de que su niño sea admitido en el hospital, traiga sus medicinas, pijamas, juguete favorito para la noche, etc., para que la transición sea más fácil. Aunque el hospital no podrá utilizar las medicinas que usted traiga, le proporcionará la información correcta acerca de las medicinas y las dosis.
14. Traiga un anotador pequeño para escribir las preguntas y notas acerca de los cambios en las medicinas o las instrucciones. Dependiendo de su memoria mientras está tratando de calmar al niño es virtualmente imposible.
15. Traiga anotadas todas las medicinas actuales, las dosis y la hora en que las toma. Entréguele la nota al médico. Podrá ahorrarle tiempo, y el médico podrá agregar la nota al archivo en lugar de escribir todas las medicinas en la carta. Esta es también, una buena manera de asegurarse de que lo que le está dando es lo que recetó el médico.
16. Anote todas las preguntas que tenga antes de su cita. Es fácil olvidar las preguntas importantes en medio del estrés de la situación.