

## Usted es responsable de su tarjeta de consultas

- Nombre de mis proveedores

---

---

- Mejor forma de contactar a mi proveedor en caso de ocurra algo urgente

---

---

- Ubicación

---

---

- Horario de la oficina de mi proveedor

---

---

- Lugar en el que me hago los análisis de laboratorio

---

---

- Teléfono de la farmacia

---

---

- Dirección de la farmacia

---

---

- Información de transporte

---

---

- Información del portal

---

---

- Teléfono del grupo de apoyo para personas con VIH.

---

---

## Preguntas que puede realizar: Esta cita es una conversación bilateral

Con frecuencia puede parecer que el proveedor es quien hace todas las preguntas cuando acude a una consulta, pero usted también puede hacer preguntas. A veces puede ser complicado recordar todo lo que desea preguntar cuando ya está en el consultorio; por este motivo puede ser útil escribir las preguntas.

Algunas sugerencias acerca de cómo recordar las preguntas que le gustaría hacer:

- Use una aplicación en su teléfono celular (puede ser una aplicación específica o simplemente la sección de notas).
- Escríbalas en una lista con viñetas, usando lápiz y papel.
- Tenga una carpeta específica o un cuaderno que pueda llevar a todas sus citas médicas.
- Lleve un diario o tenga una libreta de anotaciones.
- Use una imagen o una planilla que haya creado o que le hayan dado en el consultorio de su médico.

Dado que cada persona es diferente y también lo son sus necesidades de atención médica, muchas preguntas pueden ser únicas para cada persona. A continuación hay algunas preguntas de ejemplo que podría querer hacerle a su proveedor:

- ¿Qué significan los resultados de mis análisis de laboratorio para mí? ¿Qué significan para mi pareja?
- ¿Qué más puedo hacer para mejorar mi salud?
- ¿Qué puedo hacer para protegerme a mí mismo y a los demás?
- ¿Cómo se comparan estos resultados con los de mi último análisis de laboratorio?
- ¿Cuándo es la siguiente consulta?
- ¿Cuándo debería hacerme los próximos análisis de laboratorio?
- ¿Algunos de los síntomas que tengo son efectos secundarios ocasionados por algún medicamento?

También puede usar este tiempo para pedir que lo deriven con un especialista o para recibir atención personalizada. Por ejemplo, para pedir apoyo externo, un nutricionista, un proveedor de salud mental, un fisioterapeuta, etc.). Sus preguntas deberían reflejar lo que desea obtener de la consulta y pueden ser diferentes de las que aquí se enumeran.

# USTED ES EL RESPONSABLE

## Preparación para su cita de atención médica



## Sea responsable de su cita: Trabaje en equipo

Es importante que hable acerca de cualquier problema de salud relacionado con el VIH y de otros problemas de salud que le preocupen. Tiene derecho a manifestar sus preocupaciones y a orientar la conversación. Para que tanto usted como su proveedor trabajen como equipo de la mejor forma, acuda preparado a las consultas:



**Conozca los medicamentos y las dosis que toma.**



**Lleve una lista con medicamentos que toma.**



**Asegúrese de haberse hecho los análisis de laboratorio que le pidió el proveedor antes de asistir a la consulta.**



**Familiarícese con los resultados de sus análisis anteriores.**



**Anote los cambios que haya tenido en la salud después de su última consulta.**

Algunos puntos para considerar al informar a su proveedor son:



**Hábitos de sueño**



**Apetito/hambre**



**Hábitos alimenticios**



**Salud mental en general**



**Otros proveedores de atención médica que haya consultado**



**Ejercicio**



**Cambios en el ambiente o la vivienda que habita**



**Uso de sustancias**



**Efectos secundarios de los medicamentos**



**Cualquier cosa que piense que sea digna de mencionar**

Recuerde que es probable que el proveedor no le pregunte directamente acerca de cada punto en particular, pero usted debe sentirse cómodo como para mencionarlo incluso si él no lo hace.

## Preguntas que su proveedor puede hacerle: Prepárese

Aunque cada proveedor es diferente, hay ciertos puntos a tener en cuenta que sus proveedores podrían preguntarle. Es probable que algunas de estas preguntas lo tomen desprevenido. Lo importante es que recuerde que el proveedor simplemente trata de conocerlo y de asignarle el mejor plan de atención médica. Tal vez algunas preguntas le resulten incómodas o vergonzosas a la hora de responder.

El proveedor le puede pedir detalles relacionados con su intimidad o que usted considere como privados, pero usted tiene derecho a decir que se siente incómodo en cualquier momento. Está en todo su derecho al decirle a su proveedor que le explique por qué le pide cierta información. Algunos ejemplos de las preguntas que podrían hacerle son:



**¿Cuál es el pronombre de género que prefiere?**



**¿Ha omitido alguna dosis de sus medicamentos para el VIH? Si la respuesta es sí, ¿cuántas?**



**¿Ha tenido alguna pareja sexual nueva?**



**¿Qué tipo de relaciones sexuales tiene? (Algunos proveedores le harán preguntas más específicas sobre este tema).**



**¿Ha vivido experiencias de violencia, traumáticas o de violencia por parte de una pareja íntima?**



**¿Cómo protege a sus parejas del VIH?**



**¿Qué métodos anticonceptivos usa?**



**¿Consume drogas? Si la respuesta es sí, ¿qué tipo de drogas? ¿Cómo las consume?**



**¿Ha recaído recientemente?**



**¿Tiene alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS) o ha tenido relaciones sexuales últimamente con alguien que tenga una ETS?**

Ser honesto y abierto con su proveedor es la mejor forma de obtener el tratamiento y el diagnóstico correctos. Si no se siente cómodo, dígalos. El objetivo del proveedor no es hacerlo sentir incómodo.

## Recursos

### Información general sobre el VIH

1-800-541-AIDS

1-800-233-7432 (español)

### Departamento de Salud del estado de Nueva York

[www.health.ny.gov/diseases/aids/](http://www.health.ny.gov/diseases/aids/)

1-800-541-AIDS (inglés)

1-800-233-SIDA (español)

Llame a la línea TTY/TTD de información sobre VIH:

1-212-925-9560

Para las llamadas de voz use el sistema de retransmisión de Nueva York llamando al:

711 o al 1-800-421 + 1220 y que lo comuniquen al 1-212-925-9560

### Programa de atención para personas con VIH que carecen de seguro

Proporciona asistencia económica para la atención del VIH para cualquier persona que viva con VIH, independientemente de la edad que tenga.

Horario de actividad: Lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Llame gratis al: 1-800-542-2437 o al 1-844-682-4058

Si llama desde afuera del estado: (518) 459-1641

TDD: (518) 459-0121

### Información sobre preservativos

<https://www.health.ny.gov/diseases/aids/consumers/condoms/nyscondom.htm>

### Información acerca de profilaxis de preexposición (PrEP)

[www.PrEPforsex.org](http://www.PrEPforsex.org)

Programa de Asistencia contra las Drogas y el SIDA (ADAP)

1-800-542-2437

Línea confidencial de ayuda para el VIH

1-800-962-5065

### Información para dejar de fumar

NY Smoke Free: <http://www.nysmokefree.com>

Línea para dejar de fumar de NYS Smokers:

(1-866-697-8487)