

Hable con su médico sobre caídas: 6 consejos para conversaciones útiles

Más de uno de cada cuatro adultos mayores se cae cada año, pero solo la mitad informa a su médico. Es importante que su médico sepa acerca de cualquier problema de salud, incluidas las preocupaciones sobre el equilibrio y las caídas. Aproveche al máximo sus conversaciones con estos seis consejos.

- 1. Escriba una lista de las cosas de las que quiere hablar.** Antes de su cita, haga una lista de temas de salud de los que quiera hablar, que incluyan el equilibrio y las caídas. El esquema le ayudará a recordar sus puntos de conversación y preguntas.
- 2. Pida una evaluación de riesgo de caídas.** Si se ha caído, tiene problemas para caminar o se siente inestable, hable con su médico acerca de una evaluación de riesgo de caídas.
- 3. Hable sobre otros especialistas.** Pregúntele a su médico si se beneficiaría de ver a un fisioterapeuta, terapeuta ocupacional o otros especialistas para ayudarlo a mejorar el equilibrio, la fuerza, el uso de medicamentos, la nutrición, la visión y la audición para reducir el riesgo de caídas.
- 4. Sea honesto sobre sus preocupaciones.** Informe a su médico si se ha caído y comparta tantos detalles como sea posible. Cuanto más sepa su médico, más podrá ayudarlo.
- 5. ¡Tome nota y pida notas!** Traiga una libreta y un bolígrafo para anotar cualquier información importante que su médico comparta con usted. Además, pregunte si puede grabar la cita para repasar y escuchar. Esto le ayuda a recordar la información compartida durante la cita. Si desea más información sobre el punto de vista de su médico, los médicos deben brindar sus notas a los pacientes. Visite opennotes.org/onc-federal-rule para más información.
- 6. Hágale preguntas a su médico.** Si hay algo que no entiende, consulte de nuevo a su médico. Repetirle la información a su médico le ayudará a usted a recordar y le hará saber al médico que comprende la información.