

# Pregúntele a su médico

5 preguntas para hacer en su próxima visita al médico | Para adultos mayores de 65 años

## Antes de su visita | Pregúntese

### “¿De qué quiero hablar hoy?”

Reflexione sobre cómo fue la visita. Sentirse comprendido(a) y tener pasos claros a seguir son aspectos importantes de su atención médica.

**Consejo:** Anote 1 a 3 inquietudes principales y llévelas con usted, o guárdelas en su teléfono para no olvidarlas.

## Preguntas que debe hacerse

- ✓ **¿Cuál es mi estado de salud física general? ¿Hay aspectos en los que debería trabajar?**  
Hable sobre su fuerza, movilidad y cualquier dolor o fatiga.
- ✓ **¿Cómo puedo reducir mi riesgo de caídas, en casa y cuando estoy afuera?**  
Hable sobre ejercicio, el equilibrio, cambios recientes en la visión, los medicamentos que está tomando (algunos aumentan el riesgo de caídas) y la seguridad en el hogar.
- ✓ **¿Mis signos vitales son normales para mi edad?**  
Pregunte sobre aspectos como la presión arterial, frecuencia cardíaca y el peso.
- ✓ **¿Estoy tomando los medicamentos más adecuados para mis necesidades?**  
Cuénteles qué medicamentos está tomando, ya sean con receta o de venta libre.
- ✓ **¿Cómo están mi estrés, memoria y estado de ánimo?**  
Hable sobre cambios en el sueño, la concentración o la motivación.
- ✓ **¿Mi vejiga está sana?**  
Informe a su médico con qué frecuencia va al baño, si hubo cambios o si los problemas de vejiga le impiden hacer actividades que disfruta.





# Después de su visita | Pregúntese

## “¿Me sentí escuchado(a) y me fui con un plan para mi atención médica?”

Reflexione sobre cómo fue la visita. Sentirse comprendido(a) y tener pasos claros a seguir son aspectos importantes de su atención médica.

**Consejo:** Si aún no tiene claro algo, haga una llamada telefónica breve.



### Servicios para Miembros

Si tiene preguntas sobre su plan, beneficios y reclamaciones, llame al **800-538-5038 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m., y los sábados, de 9 a.m. a 2 p.m.



### Administración de la salud

Si necesita ayuda para controlar enfermedades crónicas y acceder a recursos, llame al **800-442-5305 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



### Atención virtual

Para citas de atención virtual, programadas o no programadas, visite [selecthealth.org/es/find-care/virtual-care](https://selecthealth.org/es/find-care/virtual-care).



### Encuentre un médico

Para seleccionar o cambiar su proveedor de atención médica primaria, visite [selecthealth.org/es/find-care](https://selecthealth.org/es/find-care).

Select Health respeta las leyes federales de derechos civiles. No lo(a) tratamos de forma diferente por su raza, color, origen étnico o procedencia, edad, discapacidad, sexo, religión, credo, idioma, clase social, orientación sexual, identidad o expresión de género y/o condición de veterano.

Esta información está disponible sin costo en otros idiomas y en formatos alternativos si lo solicita a Select Health Medicare: **855-442-9900 (TTY: 711)** / Select Health: **800-538-5038**.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電

Para ver el aviso completo de trato justo, visite [selecthealth.org/disclaimers/non-discrimination](https://selecthealth.org/disclaimers/non-discrimination).



Select  
Health