



Vocabulario

- Cita
- Tos
- Mareado
- Deshidratado
- Fiebre
- Remedios caseros
- Síntomas
- Señales

Una visita al doctor

P A R A T U S A L U D

Cuándo ver al doctor

Algunas veces es difícil decidir si debes ver a un doctor. Si quieres ver a un doctor, tienes que hacer una cita. También es posible que necesites tomar un poco de tiempo libre de tu trabajo. Muchas personas piensan que está bien tomar la medicina que ellos tienen en la casa. Tomar medicina que tienes no siempre ayuda. Hasta puede ser peligroso. Así que, ¿cómo sabes si realmente necesitas ver a un doctor rápido, o si puedes esperar? Es importante estar pendiente de cualquier señal o síntoma que puedas tener.

Señales y síntomas comunes que debes notar:

- Tienes problemas para respirar.
- Tienes una tos fuerte que dura más de unas pocas semanas.
- Estás deshidratado. Esto quiere decir que tu cuerpo no tiene suficientes líquidos para que siga trabajando bien.
- Te sientes tembloroso y cansado todo el tiempo.
- Tienes mucha fiebre o escalofríos.
- Tienes mucho dolor que no te deja hacer tus actividades de todos los días.
- Te sientes mareado. El mareo puede ser algo muy serio y peligroso.
- Has perdido o subido mucho peso recientemente sin querer hacerlo.
- No puedes dormir en la noche. Esto ha durado por más de unas pocas semanas.

Te puedes esperar para ver al doctor si tienes la nariz mucosa por unos pocos días, o si tienes una cortada pequeña en tu brazo. Cosas como estas pueden curarse solas en pocos días. Pero, si cualquiera de tus señales o síntomas duran por mucho tiempo, siempre es bueno ver al doctor.

Preparándote para tu visita

Ahora que estás listo para ver al doctor, hay unas pocas cosas que debes tener en mente:

- Escribe una lista de tus señales o síntomas para que no se te olviden. Lleva esta lista contigo a tu cita.
- Escribe las preguntas que tienes para el doctor y llévalas contigo.
- Lleva una lista de todas las medicinas que estás tomando; incluye las vitaminas y los remedios caseros en la lista. Si no haces la lista, lleva todas las medicinas que estás tomando contigo a tu cita. Es importante que tu doctor sepa todo lo que estás tomando, incluyendo cosas como té de hierbas.

- Llega temprano a tu cita para que llenes las formas.
- Lleva tu tarjeta del seguro médico contigo. Si no tienes seguro médico, llama a la clínica antes de tu cita. Pregunta qué documentos médicos o papeles necesitarás.
- ¡Habla! Si no entiendes lo que te dice el doctor, pídele que te explique de nuevo, o haz que el doctor te lo escriba. No te debe de dar pena. La información médica puede ser difícil de entender.
- Si hay algo de lo que quieres hablar con tu doctor, pregúntaselo si él no trae el tema a la conversación. Los doctores están muy ocupados. Algunas veces ellos sólo están pensando en resolver el problema que tienes en ese momento.
- Si puedes, lleva a alguien contigo a tu cita. Esta persona puede ayudarte a recordar las preguntas que se te olvidaron preguntar, y las cosas que el doctor te dijo. La persona también puede darte apoyo moral y hacer más fácil el tiempo de espera.

Vocabulario y Definiciones

Una visita al doctor

Cita:	Cuando te pones de acuerdo para encontrarte con alguien a una hora y lugar específico, por ejemplo, una cita en la oficina del doctor.
Tos:	Empujar aire de la garganta con un sonido duro y repentino.
Mareado:	Cuando sientes que tu cuerpo no puede mantener su balance.
Deshidratado:	Cuando el cuerpo pierde muchos líquidos y estos líquidos no se reponen. Esto puede pasar cuando una persona suda mucho pero no toma nada, o cuando la persona tiene diarrea o vomito.
Fiebre:	Cuando la temperatura del cuerpo es mayor a 98.6 grados.
Remedios Caseros:	Cosas que puedes hacer en la casa para ayudarte a quitar algunas de las señales y síntomas de una enfermedad sin usar medicina regular, por ejemplo, tomar té para quitar un dolor de estómago, etc.
Síntoma:	Es algo que puedes sentir, como un dolor de cabeza o dolor de estómago.
Señal:	Es algo que puedes ver o medir, como la fiebre o un sarpullido.

NOTA:

¿Sabías que existe un número de teléfono gratis que te puede ayudar a encontrar el centro de salud o clínica más cercana a ti, en cualquier parte de los Estados Unidos?

Llama a “Una Voz para la Salud” al 1-800-377-9968 para obtener más información sobre sus servicios.



Una visita al doctor Hoja de práctica

Nombre: _____

Fecha: _____

➤ **¡Leamos!**

Mario es un trabajador del campo joven y saludable. Él ha estado haciendo trabajo de campo como por un año. Ayer fue un día muy caloroso y húmedo. Mario tenía mucho trabajo que hacer, así que empezó temprano. Después de trabajar como por dos horas, Mario empezó a sentirse muy mareado. Pero él no le puso atención, pensando que pasaría, y siguió trabajando. Unas pocas horas después, Mario se desmayó. Su supervisor lo vio y rápidamente llevó a Mario al hospital. Después de que el doctor examinó a Mario, le dijo que él se había desmayado porque estaba deshidratado. El doctor le explicó a Mario que es importante tomar mucha agua y tomar descansos para refrescarse y evitar la deshidratación. Mario ahora le pone atención a sus señales y síntomas. Él toma mucha agua y toma descansos frecuentemente.

1. ¿Qué señales o síntomas tenía Mario?

2. ¿Cuáles son algunas de las cosas de las que Mario debe notar la próxima vez que se sienta enfermo?

3. ¿Qué debe hacer Mario para mantenerse hidratado?

➤ **Haciendo tu plan**

4. ¿Qué debes hacer para prepararte para una visita al doctor?

➤ **Diálogo**

5. Hagamos una cita.

Llene los espacios en blanco con las siguientes palabras:
Fiebre/Síntomas/Cita/Tos

A: Buenos días. Me gustaría hacer una _____.

B: ¡Claro! ¿Cuál es su nombre?

A: Mi nombre es Pedro.

B: ¿Por qué quiere ver al doctor? ¿Cuáles son sus _____?

A: Me siento caliente y me duele el cuerpo. Pienso que tengo _____. También he tenido una _____ durante las últimas dos semanas.

B: Ok. Tiene una cita para el próximo lunes a las 10:00 a.m. Por favor llegue aquí 15 minutos antes de su cita. Usted necesitará llenar unas formas.

A: Gracias. Adiós.

Lesson Plan

A Visit to the Doctor/Una vista al doctor

Materials needed	Handouts	Estimated time
<ul style="list-style-type: none"> • Dry erase board and dry erase markers • Pencils 	<ul style="list-style-type: none"> • “A Visit to the Doctor” Lesson • Vocabulary & Definitions Handout • Skills Practice Worksheet • Pre-post Survey 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Hour

NOTE TO INSTRUCTOR: To accommodate the literacy levels and educational experiences of the participants, oral and/or group activities may be substituted for reading, writing, skills practice, and survey activities.

Elements	Activities	Notes
Preparation	<ul style="list-style-type: none"> • Introduce the topic. • Conduct the Pre-Survey. • Introduce the new vocabulary. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. How many of you have been to the doctor recently? 2. How did you know it was time to go? 3. What can you do to get ready for your doctor’s visit? <ul style="list-style-type: none"> • Distribute Pre-Survey, and ask students to turn it in to you when complete. • Write vocabulary words on the board, and ask the students to read them aloud. Ask the students if they know what they mean. Provide students with the definitions. (Use Vocabulary & Definitions Handout)
Instructions	<ul style="list-style-type: none"> • Read the lesson on “A Visit to the Doctor”. • Identify the vocabulary words in the reading. • Review the <i>skills practice worksheet</i> with the students, and ask them to complete it. 	<ul style="list-style-type: none"> • Instructor leads guided reading of topic. • Students identify the vocabulary words by circling them in the lesson. • Instructor distributes skills practice worksheet and reviews it with students. Instructor provides students with 15 minutes to complete it. • Once complete instructor reviews answers with students.
Concept Check	<ul style="list-style-type: none"> • Conduct Post Test 	<ul style="list-style-type: none"> • Students complete Post-Survey.



Circula la respuesta correcta.

1. ¿Debes escribir las preguntas que quieres hacer al doctor y llevarlas contigo?

Sí

No

2. ¿Cuál de las siguientes señales y síntomas son razones para ver al doctor inmediatamente?

- a. dificultad para respirar
- b. sentirse mareado
- c. perdida involuntaria de peso
- d. todos los anteriores

3. Cuando visitas al doctor, ¿qué información te sería útil?

una lista de
medicinas que
tomas

licencia de
manejo

4. Una *cita* es un acuerdo para encontrarse con alguien en una fecha y hora específica.

Verdadero

Falso

5. ¿Tener fiebre significa que la temperatura de tu cuerpo es más alta que 98.6°F?

Sí

No

Total de Aciertos: _____

¿Qué puedes hacer en preparación para tu visita al doctor? (no calificar)
