



## Saber Antes De Ir



### Lo Básico:

- Dígale a su quiropráctico acerca de:
  - Sus síntomas
  - Como sucedió su lesión
  - Resultados de otros exámenes o pruebas
  - Sus tareas de trabajo
  - Otras visitas médicas o a terapistas
  - Que le da alivio a sus síntomas
- Su quiropráctico hará un plan de tratamiento para usted, que incluirá metas a corto plazo, a largo plazo y en el hogar, para ayudarlo a volver al trabajo
- Las visitas duran entre 30 minutos a 1 hora

### ¿Preguntas o preocupaciones?

Llame al 866.389.0211 para hablar con un representante de One Call.

Los quiroprácticos se enfocan en mover su columna vertebral o articulaciones. El objetivo es ayudar a resolver cualquier problema que le impida moverse y ayudar a su cuerpo a sanar. Los quiroprácticos no realizan cirugía y no le dan medicamentos.

### ¿Que Esperar?

#### Su Evaluación:

- Llegue 15-20 minutos antes de su primera cita para llenar papeles
- Vestir:
  - Ropa cómoda y holgada
  - Mangas cortas para lesiones en la parte superior del cuerpo
  - Pantalones cortos para lesiones de la parte inferior del cuerpo
- No use joyas
- Traer:
  - Una lista de todos los medicamentos que está tomando
  - Cualquier informe médico o resultados de pruebas sobre su lesión
  - Una identificación con foto
- Siga los consejos de su médico acerca de sus medicamentos
- Durante su primera cita, usted y su quiropráctico hablarán sobre su plan de tratamiento, su historial médico e información sobre lesiones y le realizará un examen físico
- Su quiropráctico puede ordenar exámenes como radiografías, resonancias magnéticas, ultrasonidos u otros artículos para tratamientos como compresas frías, calientes o masaje
- Se le pueden recomendar ejercicios para fortalecer o estirar los músculos
- Su quiropráctico también puede enseñarle la postura correcta y los movimientos del cuerpo

#### Citas de Seguimiento:

- Vaya a todas sus citas
- Pida citas adicionales si no asistió a citas anteriores