

USTED TIENE EL PODER:

CÓMO ABOGAR POR SU PROPIA SALUD

Hablar con los proveedores de atención médica puede ser intimidante, pero no debe serlo. Usted tiene el poder de abogar por sí mismo. ¡Recuerde, sus visitas tienen que ver con usted y usted conoce mejor que nadie su cuerpo!



Sepa por qué está ahí

¿Por qué va al médico? ¿Es esta una visita anual o tiene un problema específico? ¿Qué le hace pensar que este problema es anormal? Si tiene un problema específico, asegúrese de anotar los detalles de lo que le está pasando para llevarlos a su visita.



Conozca su historial médico

Esté al tanto de cuándo fue su último período, cualquier medicamento/suplemento que esté tomando, cuáles son sus síntomas y cuándo comenzaron, cualquier problema médico importante o cirugías que haya tenido.

Haga preguntas y exprese sus inquietudes

Si tiene preguntas específicas sobre un tema, escríbalas y llévelas para que las recuerde. Además, si tiene inquietudes específicas sobre su visita, siéntase libre de expresarlas.



Sea firme

Si cree que el proveedor no le ha explicado lo suficientemente bien lo que sucederá, puede pedirle una aclaración. También puede indicar si se siente incómodo o si siente que no lo escuchan o entienden.



No tenga miedo de obtener una segunda opinión

No tenga miedo de pedir una segunda opinión. Debido a la capacitación y experiencia, los proveedores pueden tener diferentes planes de tratamiento preferidos. Si necesita más información o no se siente cómodo con el plan de tratamiento propuesto por el proveedor, busque la perspectiva de otro proveedor.



Imprima este folleto y utilícelo para escribir sus propias notas antes de su cita.

¿Qué médico lo va a atender? ¿Cuál es el motivo de su cita?

¿Qué preguntas tiene para el médico?

¿Qué medicamentos está tomando actualmente, incluyendo vitaminas y suplementos? ¿Tiene alguna alergia o ha tenido cirugías recientes?

