

Cómo Formar un Equipo de Atención Médica

Cuidar de tu salud es más fácil con un equipo de personas que pueden ayudarte y apoyarte. Aquí tienes algunos consejos sobre quién incluir en tu equipo:

1. **Personas de confianza que respeten lo que *tú* quieres.**
2. **Profesionales de la salud:** además de tus médicos, tu equipo puede incluir enfermeras, personal de oficina, farmacéuticos, entre otros.
3. **Coordinador de atención (o Cuidador Profesional o Auxiliar):** un coordinador puede supervisar tu atención médica, ayudarte con tus citas y traslados, mantenerte al día con tu plan de tratamiento y más. Si no tienes a alguien que pueda hacerlo, busca apoyo en una organización local o pide a tu médico o a un amigo recursos disponibles.

Ayuda a tu Equipo a Ayudarte

Sé honesto/a y comparte información importante sobre tu salud con tu equipo, incluyendo tu lista de medicamentos y tu historial médico personal. Diles:

- ▢ Qué esperas de ellos, como ayuda para programar citas.
- ▢ Qué deseas de tu atención médica, como estar libre de dolor o subir escaleras con facilidad.



Pide ayuda cuando la necesites.

Audio

