

Cómo Ser un Paciente Empoderado

Tú eres el experto en tu cuerpo y mente. Aquí tienes algunas cosas que puedes hacer para lograr lo que deseas y necesitas para tu salud.

- Comparta su estado de salud y su historial médico con cada uno de sus médicos para que puedan diagnosticarlo y tratarlo.
- **Confíe en sus instintos y busque un médico que también confíe en ellos.** Su médico debe escuchar sus inquietudes, colaborar con usted y apoyar sus decisiones.
- **Obtenga la información que necesita** antes de tomar una decisión médica o aceptar una prueba o tratamiento. Pida una segunda opinión.
- **¡Defiéndete!** Cuéntale a tu equipo de atención médica lo que quieres y necesitas.
- **Haga preguntas** cuando no entienda algo o necesite más información.

Sabes lo que te parece correcto y lo que es normal. Si no se siente bien o normal, podría haber un problema. Consulte a un médico si:

- Tienes algún cambio en tu salud
- Te sientes enfermo o diferente
- Ves o sientes algo que no has visto ni sentido antes
- No espere para contactar a su médico. Recibir atención temprana puede ayudar a evitar que cualquier problema empeore.

Audio

