



Lo que significa ser un paciente activo

7 formas de involucrarse más en sus cuidados

Los médicos son expertos en el cuidado de la salud. Pero usted es el experto en sí mismo y en su vida. Por eso es importante ser un paciente activo. Cuando usted participa activamente en las decisiones sobre sus cuidados de salud, esas decisiones serán un reflejo de sus valores y creencias.

- 1. Haga preguntas.** Anote sus preguntas antes de la consulta con el médico. Si su médico le dice algo que usted no entienda, no dude en pedirle que lo explique de otra manera.
- 2. Lleve con usted a una persona de apoyo.** Considere la posibilidad de llevar a las consultas a un amigo o pariente de confianza que le ayude a recordar lo que dijo el médico.
- 3. Ayude a su médico.** Responda a las preguntas de su médico de forma completa y sincera para ayudarle a cuidar mejor de su salud.
- 4. Aproveche a todo su equipo.** Averigüe quién más forma parte de su equipo de tratamiento y cómo puede ayudarle. Por ejemplo: Una enfermera especializada puede estar más disponible que su médico para responder a sus preguntas. Un trabajador social puede ayudarle con el seguro o recomendarle un grupo de apoyo.
- 5. Una los puntos.** Si usted tiene varios médicos, anote sus nombres y la función que tienen en sus cuidados. Proporcione una copia de esta lista a cada médico y deje claro que usted espera que se comuniquen entre ellos en relación con sus cuidados.
- 6. Participe en las decisiones** sobre sus cuidados. Sus pensamientos, sentimientos y valores son una parte importante de cualquier decisión, así que compártalos con su médico.
- 7. Haga su parte.** Una vez que usted y su médico hayan tomado una decisión, averigüe qué puede hacer para lograr el mejor resultado posible.

Material protegido por derechos de autor y adaptado con autorización de Healthwise, Incorporated.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
[Blog.PacificSource.com](https://blog.pacificsource.com).

