

Autodefensa médica

¿Qué es la autodefensa médica?

La autodefensa es cuando usted habla o actúa para mejorar su situación. Su atención médica es un gran ejemplo de cuándo usted debe poner en práctica esta habilidad. Su trabajo con un proveedor médico es una asociación y debe esperar que esté basada en el respeto mutuo y la profesionalidad.



¿Por qué yo debería practicar la autodefensa médica?

Participar en su propia atención médica hará que se sienta más en control, menos cansado/estresado y le dará una mejor oportunidad de satisfacer sus necesidades. Los proveedores de atención médica verán que usted está interesado en manejar y prevenir sus propios problemas de salud.

¿Cómo puedo poner en práctica la autodefensa médica?

- Vaya a una cita médica con una lista de preguntas.
- No intente diagnosticarse a sí mismo. Informe al proveedor médico todos sus síntomas, incluso si no parecen estar relacionados.
- Escuche con atención cuando el proveedor médico le diga cuál cree que es el problema. Recuerde hacer preguntas y mencionar cualquier otra cosa que esté pensando.
- Asegúrese de que el médico hable en un lenguaje que usted comprenda. Haga más preguntas si no entiende.
- Tome los medicamentos recetados según las indicaciones y dele oportunidad al medicamento para que funcione. Llame al médico si hay un problema o si el medicamento no está funcionando para que pueda cambiarlo o ajustarlo.
- Si no está satisfecho con la atención que recibe, obtenga una segunda opinión.

Para mayor información: www.cdc.gov/learnmorefeelbetter



2/20



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síganos en Facebook



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
To protect the health and promote the well-being of all people in Virginia.