

# 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](http://www.cdc.gov/learnmorefeelbetter)



2/20

**HealthWhys**  
Un mensaje de salud pública de  
[www.tjhd.org](http://www.tjhd.org)

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!"

Síguenos en  
Facebook



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