

# Estrategias de Autodado: Su Equipo Médico

No es fácil vivir con un problema de salud a largo plazo. El manejo de día a día, junto con los retos de largo plazo pueden ser abrumadores. Pero como administrador activo de su autocuidado, puede tomar el control y guiar su vida en la dirección deseada.

El mejor lugar para empezar es con su equipo médico.

Es posible que una condición crónica o de largo plazo, cause que un profesional médico se convierta en un equipo de más personas. Ya no va a tener cita solo con un profesional médico principal, que sería un internista o médico general, ahora va a empezar a ver a especialistas que lo van a asistir a controlar varios aspectos de su enfermedad.

Por ejemplo, si tiene diabetes, es posible que tenga cita con su profesional médico principal, con un educador de diabetes, un dietista, un especialista en ejercicio y un endocrinólogo.

Si tiene una enfermedad cardíaca, es posible que agregue a su equipo a un cardiólogo y a un especialista en rehabilitación cardíaca.

Juntos, van a trabajar para desarrollar un plan de tratamiento que puede ayudarlo a sentirse mejor día a día, y ayudar a prevenir que empeore su enfermedad.

Puede ser abrumador tener más de un profesional médico y varias citas. Puede ser de ayuda si recuerda que su equipo médico lo incluye a usted. Usted es el miembro más importante de su equipo médico y el que tiene el poder de que su plan de tratamiento sea exitoso.

Tome un rol activo en su plan de tratamiento, y trabaje con sus profesionales médicos para asegurar que éste funcione de la mejor manera para usted.

La clave es la comunicación. Asegúrese que los miembros de su equipo médico se comunican entre sí y comparten sus reportes con su profesional médico principal, para que tenga una idea completa de su estado general de salud y puedan darle el tratamiento que necesita.

Y como el miembro más importante de su equipo, debe asegurarse que también se toma el tiempo para comunicarse.

Hable con sus profesionales médicos sobre lo que puede hacer para controlar su condición. Debe ser honesto sobre lo que puede y no puede hacer.

Haga preguntas.

# Estrategias de Autocuidado: Su Equipo Médico

"Llamé a mi cardiólogo, y mmm, dijo que no lo hiciera por diez días y que volviera a empezar, entonces ha mejorado." Judy – Patient

"Muy bien." Ann - Health Care Practitioner

Si tiene conocimiento sobre su propia salud, se siente con el control para tomar las decisiones sobre su cuidado. Debe ser claro sobre lo que desea saber y al mismo tiempo escuchar la información que el profesional médico le ofrece.

¿Lo entiende?

Si no, trate de nuevo. Pídale a su profesional médico que tome más tiempo para explicarle las respuestas.

Y finalmente, debe sentirse cómodo con los miembros de su equipo médico para obtener los mejores resultados. Está desarrollando relaciones a largo plazo con muchos de ellos y necesitamos sentir la seguridad de que pueden ayudarlo con cualquier cambio que pueda enfrentar.

Es aceptable pedir una segunda opinión o referencia. Esta es su salud, y debe sentir la seguridad que su equipo es el mejor para que usted pueda avanzar.

No es fácil tener una enfermedad crónica. Puede ser abrumador, de miedo, deprimente y agotador. Pero no debe enfrentarlo solo.

Su equipo médico está a su lado para ayudarlo a cada paso del camino. Haga todo lo posible para aprovechar su equipo al máximo.

Recuerde:

Va a tener a más de 1 profesional médico trabajando en equipo con usted.

Asegúrese de que todos los miembros de su equipo médico le mandan sus reportes al profesional médico principal.

Haga preguntas para poder tomar decisiones informadas.

Tome su tiempo para comprender.

Pida una segunda opinión o referencia si piensa que la necesita.

Y, por último y no menos importante, usted es el miembro más importante de su equipo médico.

# Estrategias de Autodado: Su Equipo Médico

Usted sabe lo que hace que se sienta mejor, así que tome un rol activo para su autocuidado.

Nada de esto es fácil. Pero usted, como administrador de su propio cuidado debe estar comprometido a tomar el control de su salud a largo plazo.