

# Recibir ayuda de familiares y amigos

Lidiar con problemas médicos y de salud puede provocar estrés y confusión. Puede ser una buena idea pedir el apoyo de sus amigos y familiares. Con su autorización, los familiares y amigos pueden escuchar lo que los proveedores de atención médica le dicen, hacer preguntas y asegurarse de que las cosas procedan sin problemas. Ellos pueden ayudarlo a recibir la atención que necesita.

## A quién pedírselo

Piense en las personas de su vida que puedan acompañarlo. Pida ayuda a personas que:

- tengan buen juicio;
- puedan hablar con profesionales médicos;
- sean organizadas y piensen con claridad;
- puedan actuar con firmeza, si es necesario;
- hayan demostrado ser confiables;
- puedan mantener la calma en situaciones estresantes.

## Cómo pueden ayudar



Cuando visite a un proveedor de atención médica, sus amigos y familiares pueden:

- llevarlo a su cita y traerlo a casa;
- hacerlo sentir cómodo y seguro;
- recordarle lo que tiene previsto decir o preguntar;

- Tome notas.
- ayudarlo a recordar lo que dice el proveedor de atención médica. Estas personas pueden ayudarlo a seguir el plan de atención médica. Por ejemplo, juntos pueden hacer actividad física con regularidad y seguir una dieta más saludable.

Cuando esté enfermo, sus amigos y familiares pueden:

- hablar con su equipo de atención médica por usted;
- ayudarlo a aprender sobre su enfermedad;
- ayudarlo a tomar decisiones médicas;
- ayudarlo a hacer un registro de las pruebas y el tratamiento;
- darle apoyo emocional.