

¿Qué es El Asesoramiento de la Salud?

¿Le han diagnosticado una afección crónica como asma, diabetes o insuficiencia cardíaca? ¿Ha intentado hacer algún cambio saludable para mejorar su salud?

Quizá se haya propuesto hacer ejercicio más a menudo, comer alimentos más sanos o dejar de fumar.

Este tipo de cambios pueden ser todo un reto. ¡Incluso si sabe que serán buenos para usted!

El asesoramiento de salud puede ayudar. Un asesor de salud puede ayudarle a realizar cambios saludables en su estilo de vida para que pueda ejercer un mayor control sobre su salud.

Como todo buen asesor, le apoyará y le animará.

Puede ayudarle a:

- Aprender más sobre su diagnóstico y medicamentos
- Fijarse objetivos que pueda alcanzar
- Y a crear hábitos más saludables.

Usted y el asesor de salud pueden trabajar juntos para ayudarle a encontrar formas de controlar su afección y sentirse lo mejor posible.

Un asesor de salud no sustituye al médico. No da consejos médicos ni receta tratamientos.

Pero puede enseñarle acerca de su afección y ayudarle a reconocer y superar las barreras o los retos a los que puede enfrentarse mientras controla su salud.

Un asesor de salud puede ayudarle a seguir por el buen camino con recordatorios y revisiones, y orientarle cuando más lo necesite.

Y también puede colaborar con los médicos, el personal de enfermería y otros expertos para apoyar su tratamiento.

Usted se conoce mejor que nadie. Al colaborar con un asesor de salud, comprenderá mejor su afección.

Aprenderá a mantener unos hábitos saludables y se sentirá más seguro a la hora de hablar de sus necesidades.

Muchos planes de salud ofrecen asesoramiento de salud gratuito a sus miembros. Para informarse sobre los servicios de asesoramiento a su disposición, llame al número de atención al miembro.

Encontrará el número en su tarjeta de identificación.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

