

# Tu Voz Importa

## Consejos Para Comunicarte Con Proveedores Médicos y Encontrar Apoyo

Abogar por ti mismo puede resultar intimidante, especialmente cuando tratas con proveedores médicos y navegas por otras áreas de tu vida. Sin embargo, tú voz es importante y tus necesidades merecen ser escuchadas y atendidas. Este folleto fue creado para brindarte consejos prácticos y ejemplos que te ayuden a abogar por ti mismo.

### Utiliza El Sistema de Compañeros

Puede ser angustioso ir solo a las citas con el médico. Considera la posibilidad de llevar a un acompañante a tu cita, como un adulto de confianza, un familiar o un defensor. Pueden ofrecer apoyo y ayudar a asegurar que tus inquietudes sean escuchadas y comprendidas.

**Ejemplo:** Si tienes una enfermedad crónica y te cuesta recordar todos tus síntomas durante las citas, tener un acompañante presente puede ayudar a proporcionar una perspectiva adicional y garantizar que no se pase nada por alto.

**Ejemplo:** Además, tu acompañante puede ayudarte haciendo preguntas en las que quizás no hayas pensado y puede tomar notas sobre lo que se discutió durante la cita.

### Toma notas

En el ajetreo de una cita médica, es fácil olvidar preguntas o preocupaciones importantes. Antes de tu cita, toma notas sobre lo que deseas discutir con tu médico/proveedor. Anota los síntomas, las preguntas sobre tratamientos o medicamentos y

cualquier otra información relevante de la que quieras hablar.

**Ejemplo:** Antes de la consulta, anota preguntas como: "¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de este medicamento?" o "¿Hay opciones de tratamiento alternativas que podamos explorar?".

## **Búsqueda de Referencias**

Si crees que necesitas ver a un especialista o necesitas servicios adicionales, no dudes en pedirle una recomendación a tu médico de atención primaria. Explícale claramente tus razones y aboga por la atención que crees que es necesaria para tu bienestar.

**Ejemplo:** Podrías decir: "He estado teniendo síntomas constantes o frecuentes que creo que pueden requerir un especialista. ¿Me puede recomendar a un especialista en mi condición? ¿Qué tipo de especialista me recomendaría?"

## **Solicitud de Registros**

Tú tienes derecho a acceder a tus registros médicos. Si vas a cambiar de proveedor o buscas una segunda opinión, solicita copias de tus registros médicos. Esto te ayudará a tomar decisiones basadas en la información que conoces y garantizará que tu atención médica no se vea interrumpida.

**Ejemplo:** Podrías decir: "Me gustaría solicitar una copia de mis registros médicos para mis registros personales y compartirla con mi nuevo médico. ¿Podría guiarme a través del proceso?"

### **Cómo solicitar registros:**

- **Llama a tu proveedor:** Comunícate con el consultorio de tu proveedor médico actual o anterior, ya sea por teléfono, correo electrónico o en persona.

- **Identifica el proceso:** Preguntar sobre el proceso para solicitar registros médicos. Es posible que tengan un formulario específico para completar o un departamento que gestione este tipo de solicitud.
- **Completa los formularios necesarios:** Si es necesario, complete los formularios necesarios de manera precisa y completa. Proporciona detalles específicos como tu nombre, fecha de nacimiento, el período de tiempo para los registros que necesitas y dónde deseas que se envíen.
- **Enviar la solicitud:** Envía tu solicitud a través del método preferido por el médico/proveedor. Asegúrate de guardar una copia de la solicitud para tus registros.
- **Seguimiento:** Si no recibes una respuesta dentro del plazo esperado, haz un seguimiento con el consultorio del proveedor para asegurar que tu solicitud esté siendo procesada.

## **Búsqueda de Una Segunda Opinión**

Si no estás seguro de un diagnóstico o un plan de tratamiento, buscar una segunda opinión puede darte claridad y tranquilidad. Puedes pedir recomendaciones en el consultorio de tu proveedor o comunicarte con tu proveedor de seguros para obtener una lista de posibles opciones. Puedes optar por tener una conversación directa con tu médico/proveedor sobre tu deseo de explorar una segunda opinión. Sin embargo, si no te sientes cómodo hablando de esto con ellos, puedes considerar hablar con un familiar o alguien de confianza para que te oriente sobre tus opciones. Pueden ayudarte a encontrar y conectarte con un médico/proveedor que pueda ofrecerte una segunda opinión.

## Cómo buscar una segunda opinión:

- **Investiga a un nuevo médico/proveedor:** Busca especialistas o médicos/proveedores que se especialicen en tú condición o área de preocupación. Puedes obtener recomendaciones de tú proveedor actual o consultar con grupos de abogacía como [ADA National Network](#).<sup>1</sup> Si tienes seguro médico, asegúrate de que estén cubiertos por tú seguro. Puedes comunicarte con tú proveedor de seguros para preguntar. Es posible que el nuevo médico/proveedor también pueda proporcionar esta información.
- **Programa una cita:** Comunícate con el consultorio del nuevo proveedor para programar una consulta o una cita de segunda opinión.
- **Prepara información importante:** Reúne tus registros médicos, laboratorios, imágenes, resultados de pruebas o notas de un médico/proveedor anterior para compartirlos con este nuevo proveedor.
- **Haz preguntas:** No dudes en hacer preguntas sobre tú afección, las opciones de tratamiento y cualquier inquietud que puedas tener.
- **Considera tus opciones:** Después de recibir la segunda opinión, considera cuidadosamente las recomendaciones proporcionadas por el proveedor. Compáralos con los de tu proveedor de atención primaria y toma una decisión informada sobre tus próximos pasos.

<sup>1</sup> The Americans with Disabilities Act (ADA)-National Network: <https://adata.org/find-your-region>.

## Construcción de un Sistema de Apoyo

Es esencial construir un sistema de apoyo que pueda ayudarte no solo con las cosas prácticas de la vida, sino que también te brinde apoyo durante los momentos difíciles. Un sistema de apoyo puede ser un grupo de personas, familiares, amigos y otras personas que pueden brindarte ayuda y apoyo reales y duraderos. Estas personas (tu sistema de apoyo) estarán ahí en momentos difíciles o importantes de tu vida (buenos y malos), para apoyarte y brindarte consuelo.

### Cómo construir tu sistema de apoyo:

- **Tú sistema de apoyo:** Identifica a los que conforman tu sistema de apoyo es el paso número uno. No tiene que ser tu familia y amigos. Si no tienes apoyo familiar o si tus amigos son pocos o están lejos, considera a tus vecinos, compañeros de clase, maestros, consejero escolar, miembros de la iglesia u otras personas de confianza de la comunidad en la que vives.
  - Anota los nombres de las personas que forman tu sistema de apoyo.
  - Usando los nombres que has escrito, escribe qué rol de apoyo desempeñan (p. ej., rol de apoyo emocional, rol de dar ánimo o su rol es brindarte consejos sobre tú vida social y personal).

**Abogar por uno mismo no siempre es fácil, pero es increíblemente empoderante.**

**¡Puedes usar estos consejos y ejemplos para ayudarte a abogar por tus necesidades, tomar decisiones informadas y tomar el control de tú salud y bienestar!**