CÓMO TRABAJAR CON SU MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA

Vivir con una afección crónica puede ser difícil. Es fácil sentirse abrumado con los detalles administrativos de la afección y a veces puede sentirse solo. Su médico de atención primaria y el equipo de atención médica son solo algunas de las personas disponibles para ayudarlo. Las siguientes son algunas sugerencias para ayudarlo a trabajar bien con su equipo para gestionar su afección crónica…

Haga Preguntas

Mientras más comprenda sobre su enfermedad y tratamiento, más control tendrá sobre ellos.

- Si no comprende algo, ¡pregunte! Queremos que *comprenda* por qué la contemplación puede ayudarlo con el dolor crónico o por qué es importante que se revise los pies periódicamente si tiene diabetes. ¿Tiene preguntas ahora? Escríbalas aquí:

_____

_____

No Dependa De La Internet Para Obtener Respuestas

Internet puede parecer una forma sencilla de obtener respuestas a sus preguntas. Aunque puede ser útil para investigar, seleccione sus fuentes de información con cuidado y sabiduría.

- Si lo que lee lo asusta o frustra, no cambie el plan de atención médica que creó con su equipo. En lugar de eso, hable con ellos sobre sus preocupaciones y creen un nuevo plan.

Asuma La Responsabilidad De Su Cuidado

Aunque las exigencias y expectativas de los demás pueden distraerlo, es *su* vida. Sea un miembro activo de su equipo de atención médica. Las mejoras más significativas para su salud vienen cuando toma las riendas de su propio cuidado. Con la ayuda de su equipo, puede aprender habilidades útiles, como…

- Verificar su propia frecuencia cardíaca y presión arterial
- Hacer un seguimiento de sus comidas o ejercicio
- Tener consciencia de factores que desencadenen comportamientos poco saludables (y evitarlos con mayor frecuencia)
- Monitorear su nivel de estrés y practicar formas de reducirlo.

Comparte Sus Éxitos Y Dificultades Con Su Equipo De Atención Médica

Ellos quieren apoyar sus esfuerzos por mejorar su salud. ¿Ha hecho cambios recientemente que mejoraron su salud o sus relaciones? ¿Hay algún comportamiento que ha intentado cambiar sin éxito? Compártalos aquí:

_____

_____

Aumente Y Cuide Su Red Social

Su red social se compone de todas las personas que quiere y que se interesan por usted. Su red puede incluir a amigos, familiares, compañeros de trabajo y profesionales que lo asisten, entre otros. Estas relaciones son *esenciales* para tener buena salud. ¿Hay dos relaciones que valore o dos miembros importantes de su red social? ¿Tiene a alguien con quien considera que sería útil fomentar una relación? Anótelos aquí:

_____

_____