



# Cómo ser un paciente comprometido: compromiso, aporte y retroalimentación

DESARROLLADO POR EL CONSEJO INTERNACIONAL DE ASOCIACIÓN CON PACIENTES Y FAMILIAS DE PLANETREE APF.

## TÚ ERES EL EXPERTO SOBRE TI MISMO

- Pide a un familiar/amigo que te acompañe a citas, procedimientos y consultas médicas y solicita que esta información sea registrada en tu historia clínica.
- Conversa con tus proveedores de atención en salud acerca de tus objetivos médicos y de salud.
- Mantén un registro de todas tus citas médicas, procedimientos, medicamentos y terapias. Prepara preguntas e información pertinente antes de las citas.
- Asegúrate de tener acceso a tu expediente médico y la capacidad de brindar tu opinión.
- Exige que los proveedores de atención y familiares/amigos se laven las manos antes de cuidarte.
- Utiliza “Preguntas para hacerle a tu médico sobre la Atención Centrada en la Persona”.
- Utiliza “Preguntas para hacerle a tu hospital sobre la Atención Centrada en la Persona”.
- Completa las encuestas de experiencia del paciente de manera honesta y constructiva. Tómate el tiempo para responder las preguntas abiertas.
- Si tienes preocupaciones financieras, habla sobre los recursos disponibles con tus proveedores de atención.
- Considera cambiar de proveedores de atención si tus preocupaciones y necesidades no están siendo atendidas.
- Únete a un Consejo de Asociación con Pacientes y Familias CAPF en tu hospital o clínica.
- Proporciona retroalimentación sobre tu atención, tanto positiva como negativa.
- Solicita una segunda opinión.

## ACCESO A MI INFORMACIÓN MÉDICA

- Informa a tus proveedores de atención médica sobre la mejor manera en que deseas recibir la información. Solicita que las instrucciones se proporcionen por escrito, con imágenes, infografías o demostraciones, según sea tu mejor método de aprendizaje.
- Pregunta sobre la información en tu historia clínica que no entiendas.



# Cómo ser un paciente comprometido: compromiso, aporte y retroalimentación

DESARROLLADO POR EL CONSEJO INTERNACIONAL DE ASOCIACIÓN CON PACIENTES Y FAMILIAS DE PLANETREE APF.

## CUIDADO PERSONALIZADO

- Documenta tus deseos para el final de la vida.
- Informa a tus proveedores de atención sobre tu rutina diaria preferida, para que sea respetada si es posible.
- Cuando te receten medicamentos, pregunta sobre los efectos secundarios, la dosis y las interacciones con otros medicamentos.
- Si estás en el hospital, trabaja con tus proveedores de atención para establecer un horario de visitas adecuado a tus necesidades.
- Si estás en el hospital, discute con tus proveedores de atención la mitigación de la luz y el ruido, junto con las preferencias alimentarias y el horario de las comidas.
- Pregunta a tus proveedores de atención sobre su experiencia con condiciones similares a la tuya.
- Discute con tus proveedores de atención si una aplicación de salud sería beneficiosa para ti.

## INVOLUCRAMIENTO DE FAMILIARES/AMIGOS

- Si estás en el hospital, utiliza la pizarra blanca para identificar a tus familiares/amigos ante los proveedores de atención.
- Si estás en el hospital, notifica a tus proveedores de atención si un familiar/amigo se quedará durante la noche.
- Si estás en el hospital, asegúrate de que los familiares/amigos reciban educación, tanto verbal como visual, sobre cómo cuidarte mientras estás en el hospital y después de tu alta.

## RESPUESTA A LAS PREOCUPACIONES

- Pide claridad si no comprendes completamente lo que te están diciendo tus proveedores de atención.
- Discute terapias alternativas con tus proveedores de atención.
- Consulta a un defensor o personal de atención a pacientes si tus preocupaciones no están siendo atendidas satisfactoriamente.