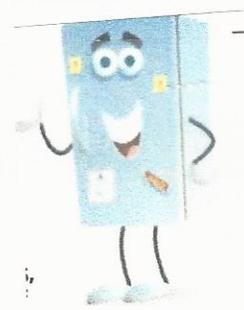


10 Consejos de empoderamiento del paciente para su puerta del refrigerador



1. **Convíetase el experto en sus propios desafíos medicos.**
Lea todo lo que pueda sobre sus sintomas, o diagnostico, haga preguntas, estudie anatomia, adquirir y revisar copias de todos sus registros medicos, . Se la autoridad de USTED.
2. Utilizando su experiencia en USTED, **asociese con sus medicos y otros proveedores.** Mientras pueden tener una educacion experiencia medica. TU eres quien ha vivido en su cuerpo toda la vida. Si su proveedor no lo escucha , o comparte su tomen de decisiones , encuentre uno que lo haga.
3. **Busque una segunda opinion** siempre que se le diagnostique una enfermedad dificil o condicion, o cirugia, quimioterapia, o tratamiento de largo plazo. Y si ellos no estan de acuerdo ? Luego busce una tercera opinion.
4. **No tengas miedo de decir que NO.** A veces menos es mas. Como autoridad sobre USTED , sabra cuando NO es la respuesta correcta.
5. **Agradezca a sus medicos y a los miembros de su personal** cuando han colaborado y ayudado. Ellos trabajan en un ambiente dificil. La apreciacion , cuando corresponda, puede ayudar mucho a fortalecer su asociacion.
6. **Lee y escucha mas alla de los titulares.** Obtenga toda la historia, luego busque recursos adicionales y objetivos para confirmar su veracidad y determinar que tan bien se aplican a USTED. En patricular asegurese de que la informacion de internet sea creible.
7. **Revisa tus fracturas medicas.** Los expertos nos dicen que hasta 80 por ciento de las fracturas medicas contienen errores. Las fracturas incorrectas finalmente nos costaran a todas en primas e impuestos.
8. **Proporcionar apoyo a otros.** Las experiencias compartidas pueden ayudar a otras personas que sufren los mismos desafios medicos que usted. Recomiendelos a buenos doctores, y grupos de apoyo, y ofreceles una oreja cuando quieran compartir sus alegrias o necesiten desahogarse.
9. **Acepta el apoyo de otros.** Ya sea que se trate de un ser querido ,o un profesional , a veces es imperativo contar con un defensor a su lado para protegerlo, o evitar que se lo condene.
10. **Finalmente lavese las manos regularmente y tosa o estornude en su codo.**
Las infecciones son peligrosas y mortales ya sea que se adquieran durante una estadia en el hospital, o que los ninos las traigan a la casa de la escuela. La higiene puede ayudar mucho a mantener a raya la infeccion y mantenerte sano.

MFV Advocacy, LLC
Conmigo tendras paz mental !

Encuentre mas informacion en:
<http://mfvadvocacyllc.com>