

¿De qué manera puede mejorar su salud el empoderamiento y la toma de decisiones compartida?

¿QUÉ ES EL EMPODERAMIENTO EN LA SALUD?



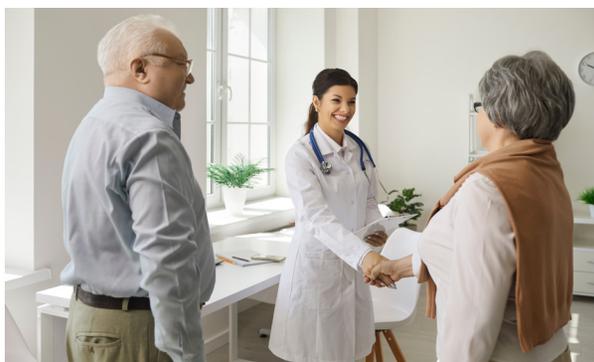
La investigación demuestra que cuando la gente se siente empoderada, cumple un rol activo en su salud. Esto significa que sienten que tienen un cierto grado de control y opinión de su situación. Las personas empoderadas son más propensas a desarrollar comportamientos saludables que pueden reforzar cuánto tiempo y cuán bien pueden llevar sus vidas. En lo que respecta al cáncer, este tipo de empoderamiento puede significar varias cosas:

- Más personas se realizan pruebas de detección y descubren el cáncer en un estadio incipiente cuando es más fácil de tratar.
- Las personas se adaptan más fácilmente al diagnóstico de cáncer y tienen una mejor sensación de control durante el diagnóstico y el tratamiento.
- Los sobrevivientes del cáncer trabajan con sus proveedores de atención médica para desarrollar un plan asistencial de calidad.

¿QUÉ ES LA TOMA DE DECISIONES COMPARTIDA?

La toma de decisiones compartida es cuando los pacientes y sus proveedores de atención médica se reúnen para tomar decisiones médicas de forma colaborativa, en función de la evidencia clínica (ofrecida por el proveedor médico) y las necesidades y preferencias individuales del paciente. Esto es especialmente importante cuando hay más de una opción de tratamiento o cuando hay escasa evidencia para elegir un tratamiento antes que otro.

Recuerde, hay más de 1 experto en la cita con el médico: los proveedores de atención médica son expertos en conocer los beneficios y riesgos de las diferentes opciones terapéuticas y usted es experto en conocer qué se adapta a sus metas y su vida diaria. No todos los planes de atención o tratamiento se adaptan a todos. Entonces, usted y su equipo de atención médica, juntos, deben crear un plan de tratamiento o atención que aborde adecuadamente sus necesidades individuales.



¿CUÁLES SON LAS CUATRO PREGUNTAS QUE DEBE HACERLE SIEMPRE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA?

Cuando es hora de tomar decisiones acerca de su salud, conviene asegurarse de tener información suficiente para tomar decisiones que sean adecuadas para usted. Conocer las respuestas a estas 4 preguntas puede darle más control y ayudarlo a comprender sus opciones. Esta es su oportunidad para compartir sus preferencias, valores, situación familiar o laboral y más con su médico.

Prepárese para su cita anotando estas cuatro preguntas, además de cualquier otra pregunta que tenga, y compártalas con su proveedor de atención médica para ayudar a entablar una conversación informada.

1. ¿Cuáles son mis opciones?
2. ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de cada opción?
3. ¿Qué pasa si en este momento decido no hacer nada?
4. _____ es lo más importante para mí. Teniendo en cuenta mis opciones, ¿cuál recomienda y por qué?

Para obtener más información, visite [EmpoweredHealth.org](https://www.empoweredhealth.org)

