

Todos merecen tener un buen cuidado de salud, pero no todos saben cómo conseguirlo.

Los profesionales de medicina concuerdan que los pacientes que participan en las decisiones acerca de su propio cuidado de salud son más propensos a aliviarse más pronto.

Para ayudarle a usted a entender cómo trabajar en sociedad con sus profesionales de medicina, el Departamento de Salud del Condado de Westchester y el Centro Médico de Westchester se unieron con respetados doctores y miembros de la comunidad médica para introducir "It's My Healthcare."

Esta iniciativa educativa le ayudará a aprender cómo obtener el mejor cuidado de salud posible, ya sea que esté enfermo o simplemente vaya por una revisión .

Aunque haya muchos profesionales involucrados en su cuidado de salud, usted tiene que desempeñar un papel activo para lograr un buen cuidado de salud. No siempre es fácil.

A veces es difícil navegar el sistema de cuidado de salud. El estar enfermo es espantoso y los hospitales pueden ser intimidantes. Es de mucha ayuda encontrar a un doctor con el cual se siente cómodo. Pero cuando se trata de su salud, usted es su mejor propio abogado.

Westchester
gov.com

**Andrew J. Spano, Ejecutivo del Condado de Westchester
Junta de Legisladores del Condado**

**Joshua Lipsman, M.D., J.D., M.P.H.
Comisionado de Salud**

Gracias a los muchos representantes de los hospitales y centros de cuidado de salud de Westchester y los proveedores médicos que han contribuido al desarrollo de "It's My Healthcare."

Descubra cómo obtener el mejor cuidado de salud Para usted y su familia



It's my healthcare

Una iniciativa conjunta del Condado de Westchester
y representantes de la comunidad médica del condado



Al animarse a hablar en defensa propia, usted se convierte en un paciente activo, informado y participe.

Anímese a hablar si tiene preguntas o inquietudes, y si no entiende, pregunte de nuevo. Es su cuerpo y tiene derecho a saber.

Ponga atención al cuidado que recibe. Cerciérese de recibir los tratamientos y medicamentos apropiados de los profesionales del cuidado de salud correctos. No dé nada por hecho.

Aprenda acerca de su diagnóstico, sus pruebas médicas, y su plan de tratamiento.

Pida ayuda de un miembro de la familia o amigo en quien confíe si es necesario.

Conozca las medicinas que toma y por qué las toma. Los errores en los medicamentos son de los errores más comunes en el cuidado de salud.

Use un hospital, clínica, centro de cirugía u otro tipo de organización del cuidado de salud en el que usted confíe.

Ponga la prevención en práctica.

Recuerde:

- Aproveche al máximo cada visita al doctor.
- Haga el seguimiento apropiado para los problemas médicos.
- Tome medicinas apropiadamente.

¿Por dónde empiezo?

¡Aquí mismo! El Condado de Westchester ha desarrollado algunas estrategias provechosas, consejos para la comunicación y herramientas útiles como parte del proyecto "It's My Healthcare" (Es Mi Cuidado de Salud).

- Busque la serie de folletos y listas de verificación de "It's My Healthcare" para pacientes. Algunos de los temas incluyen:
 - ¿Cuál es el cuidado médico de calidad y cómo se reconoce?
 - ¿Cuáles son las preguntas más importantes que debo hacerle a mi médico?
 - ¿Cuáles preguntas específicas debo hacer acerca de mi tema de salud específico?
 - ¿Qué debo saber acerca de mis medicinas?
 - ¿Qué debo saber si mi médico sugiere una cirugía?
- Visite el sitio web de "It's My Healthcare" en www.westchestergov.com/itsmyhealthcare donde información, listas de verificación y folletos provechosos pueden ser descargados.
- Vea el video "It's My Healthcare" de 8-minutos que le enseña cómo sacar el mayor provecho de su visita al médico.

Use estos recursos para mejorar la calidad del cuidado de salud para usted y su familia.

Para más información, visite www.westchestergov.com/itsmyhealthcare

It's my healthcare

Una iniciativa conjunta del Condado de Westchester
y representantes de la comunidad médica del condado