

¿Cómo abogar por usted mismo al doctor



ACES World
Association for Community Empowerment Solutions



Haga un plan antes de su cita. Escriba sus objetivos para la cita.



Si va al médico por un síntoma específico, intente llevar un diario de síntomas en los días previos a la cita.



Traiga a un amigo o familiar de confianza para que lo apoye.



Pídale al proveedor que le explique sus decisiones.



Considere presentar una queja formal.



Si no se siente respetado por su médico, considere cambiar de médico si es posible.



¡Confía en tu instinto! Manténgase en sintonía con cómo se siente y lo que necesita.



Escriba lo que usted y su médico discutieron durante su cita o pregúntele al proveedor si puede grabar un audio de la visita.

Comparta su historia de atención médica en:
<https://www.acesworld.org/health-equity-tool>



