



Afrontar un nuevo diagnóstico médico

Para solicitar más información, comuníquese con nosotros llamando al: 1-855-959-7340 O ingrese en nuestro sitio Web en: www.ichp.colorado.com y consulte la sección Información destacada...

La información que contiene este folleto proviene del sitio Web de Achieve Solutions. El propósito de este folleto es proporcionar información, y no deberá tomarse como asesoramiento médico, psiquiátrico, psicológico o del comportamiento.

Su médico acaba de decirle que padece una enfermedad o un trastorno que cambiará su vida, al menos durante algún tiempo, o tal vez para siempre.

¿Qué debe hacer ahora?

Las primeras consideraciones

- Si tiene alguna duda, busque la segunda opinión de un experto.
- Escuche con cuidado y siga las instrucciones de su médico. Lleve una lista de preguntas. Tome nota.
- Si sabe qué esperar, podrá prepararse para los tratamientos nuevos. Pregúntele a su médico cómo funcionarán los medicamentos que deba tomar, y cuáles serán los efectos secundarios. Asegúrese de comprender lo que significan los resultados de sus análisis.
- Tal vez le resulte conveniente pedirle a un familiar o un amigo que lo acompañe a las primeras consultas para ayudarlo a comprender lo que le diga su médico.
- Tómese su tiempo para adaptarse a las noticias. Cualquier cosa que sienta es normal. Los sentimientos de negación, miedo, ira, culpa, ansiedad, confusión y dolor son normales.
- Si debe ausentarse un tiempo del trabajo, hable con su empleador.
- Considere los gastos. Calcule cuáles serán los gastos cubiertos por su plan de salud.
- Rodéese con el apoyo de sus seres queridos.
- Considere la terapia. Las capacidades que le enseñen los terapeutas podrán ayudarlo a afrontar los cambios provocados por la enfermedad.
- Tal vez desee buscar el apoyo de otras personas que padezcan la enfermedad. Consulte a su médico acerca de los grupos de apoyo
- Aprenda todo lo que pueda acerca de la enfermedad. Podrá hacerlo leyendo libros, acudiendo a lecciones y hablando con su médico. Sepa cuándo pedir ayuda.
- Ahora, más que nunca, necesitará cuidarse durmiendo lo suficiente, consumiendo alimentos saludables y relajándose.

Conectando a nuestros miembros con una vida saludable