

Fundamentos de la autorrepresentación

La autodefensa significa asumir la responsabilidad de su atención médica y desarrollar relaciones sólidas con su equipo de atención médica, lo que le permite expresarse en cada momento de su proceso de atención. Tiene el poder de ayudar a dirigir el curso de su atención y lograr los mejores resultados de salud posibles. Encontrar apoyo y formas de defenderse ante los proveedores de atención médica y las compañías de seguros es esencial para su recuperación continua, ya que solo usted conoce la experiencia de vivir en su cuerpo.

Establezca relaciones sólidas y cómodas con sus proveedores. La confianza y la honestidad son importantes. A veces, tendrá que hablar sobre experiencias emocionales y temas delicados como la higiene y las circunstancias de su amputación. Establezca una buena relación con sus proveedores para que se sienta cómodo hablando con honestidad de lo que le ocurre. Su equipo médico puede ayudarlo mejor si sabe realmente lo que usted quiere y necesita.

Hable con claridad y asertividad. Comuníquese de manera clara con el equipo médico para ayudarlos a brindarle una mejor atención. Si no está seguro de qué tratamiento seguir, es importante que se lo comunique a su proveedor, en lugar de limitarse a aceptar el plan que le proponga. Defiéndase y defienda sus necesidades, hable de sus sentimientos, pida lo que quiere, solicite explicaciones y asegúrese de llegar a un acuerdo mutuo.

Lleve un registro detallado. Comunicarse con médicos, proveedores de seguros médicos, hospitales, empresas y recursos comunitarios puede ser complicado. Es conveniente guardar los correos electrónicos y las copias de los expedientes médicos, enviar correo certificado y archivar los documentos en un sistema organizado. Registre los nombres de las personas con las que habla y tome notas por escrito. Desarrolle una rutina que funcione mejor para usted y a la que pueda acceder fácilmente.

Involucre a su sistema de apoyo. Busque a uno o varios seres queridos en quienes confíe, con los que pueda hablar sobre temas delicados y en quienes pueda apoyarse. Manténgalos informados para que puedan entender sus necesidades y defenderlo. Por ejemplo, si un amigo o familiar lo acompaña a las citas, puede ayudarlo a tomar notas y recordarle las preguntas que quiere hacer.

Busque recursos comunitarios. Puede ser necesario investigar un poco para encontrar los servicios y programas adecuados disponibles en su comunidad. Consulte el sitio web de la agencia de rehabilitación vocacional de su estado. Estas agencias existen específicamente para ayudar a las personas con discapacidades a volver al trabajo, incorporarse a una nueva línea de trabajo o incorporarse a la vida laboral por primera vez.

Visite estos sitios o escanee los códigos para encontrar una lista de recursos comunitarios recomendados.



hclinic.info/HelpfulOrgs



FindHelp.org



For more information, scan the code
or visit HangerClinic.com/ULResources.

✶ Hanger Clinic[®] Upper Limb Prosthetic Specialty Network

(07/25) ©2025 HANGER CLINIC