

## Preguntas que hacerle a su doctor:

- ¿Qué me pasa, y cómo lo sabe?
- ¿Qué causó este problema?
- ¿Qué pruebas necesito, y por qué?
- ¿Qué implican estas pruebas?
- ¿Cómo me preparo para las pruebas?
- ¿Cuándo conoceré los resultados de las pruebas?
- ¿Cubrirá mi seguro el costo de las pruebas?
- ¿Qué opciones de tratamiento tengo?
- ¿Cuáles son los beneficios y riesgos de cada tratamiento?
- ¿Cuáles son los efectos colaterales?
- ¿Cuál es el tratamiento más común para mi afección?
- ¿Qué hago si el tratamiento fracasa?
- ¿Qué medicamentos debo tomar? ¿Cuánto tiempo?
- ¿Qué hace el medicamento? ¿Tendré efectos colaterales?
- ¿Puedo tomar una versión genérica?
- ¿Va a interactuar el medicamento con algo que estoy tomando? ¿Debo evitar algún alimento o actividad mientras tomo esta medicina?
- ¿Necesito ver a un especialista?
- ¿Debo obtener una segunda opinión?
- ¿Necesito una visita de seguimiento?
- ¿Puedo ponerme en contacto con usted fuera de sus horas de consulta si algo sale mal?

Bronx Health REACH trabaja con la comunidad basada en la fe del Bronx para mejorar la salud y tener acceso a mejor atención a la salud. Si tiene alguna pregunta sobre Bronx Health REACH, llame a Bethany Gotkin al 212-633-0800 ext. 328.



Making Health Equality a Reality

Noviembre es el Mes  
Nacional de la Diabetes

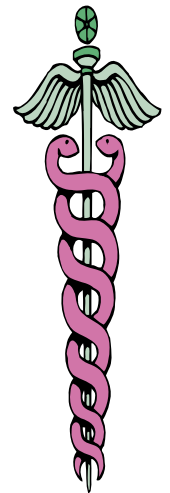
## Desigualdades en salud: Esté consciente... y ¡ACTÚE!

- ¿Lo han hecho esperar alguna vez durante más de dos horas en la oficina del doctor o en la clínica?
- ¿Le han dicho alguna vez que no hay un traductor en la clínica u hospital?
- ¿Ha sentido alguna vez que su proveedor de atención a la salud le trató irrespetuosamente?
- ¿Lo han referido alguna vez a una clínica para ver a un especialista en vez de referirlo a un especialista en su oficina privada?

Es muy probable que usted contestó Sí a una o más de esas preguntas. Éstos son ejemplos de desigualdades en salud, que son las diferencias en la forma en que blancos y no blancos son atendidos.

Diferencias que significan que los no blancos viven más enfermos y mueren más jóvenes de lo que debieran. Las personas de color no siempre consiguen cuidado médico de alta calidad.

No deje que la discriminación afecte su DERECHO de vivir una vida larga y sana. ¡Eduquese sobre estas desigualdades y tome el control de su salud!



*"Woe to those who make unjust laws, to those who issue oppressive decrees, to deprive the poor of their rights and withhold justice from the oppressed of my people, making widows their prey and robbing the fatherless." Isaiah 10:1-2*

## ¿Qué puede hacer en su vecindario?

- Hable con los dueños de bodega y tiendas de abarrotes. ¿Están ofreciendo opciones saludables a sus chicos al salir de la escuela? Tienen leche baja en grasa, frutas y verduras? Pídale que vendan esas cosas.
- Tome decisiones inteligentes en restaurantes. Escoja a la parrilla en vez de fritos, verduras en vez de papas fritas, y no se acabe toda la comida en su plato.
- ¿Tiene su escuela opciones saludables de lunch? Déles a los chicos tentempiés saludables como zanahorias, yogurt y fruta. Pídale a su escuela la lista recomendada de tentempiés y solo escoja cosas de esa lista .
- Que la actividad física sea una prioridad para su familia y comunidad:
- Organice un grupo de caminatas con su Iglesia
  - \* Que sus niños jueguen afuera en vez de ver televisión
  - \* Bájese del bus o subway una parada antes y camine
  - \* Salga a caminar con su pareja or o hijo después de cenar
- Abogue por la igualdad en el área de salud. Hable con su pastor, o un miembro del consejo de la ciudad u otros funcionarios electos.



## ¿Qué puede hacer en el consultorio de su doctor?

- Programe sus visitas regulares con un proveedor de atención a la salud
- ¡Prepárese! Aproveche el tiempo limitado con el doctor escribiendo sus preguntas antes de ir. Haga una lista de sus síntomas y de los medicamentos que está tomando.
- ¡Hable! Dígale a su doctor sus inquietudes y preguntas. Sin timidez o miedo.
- No se quede con información
- Lleve alguien con usted para apoyo, y para Recordarle las preguntas y otras cosas que olvidaría mientras está con el doctor.
- Después de cada visita, atienda las renovaciones de sus recetas, y programe su próxima visita.

