

Cómo abogar por sus necesidades personales y culturales en la atención médica

Cuando se trata de recibir atención médica, usted tiene derecho a un tratamiento que respete sus antecedentes y preferencias. Esto incluye su cultura, valores, idioma y experiencias de vida. Expresarse puede ayudarle a recibir atención que se sienta segura y efectiva.

Cómo abogar por usted mismo en un entorno de atención médica

Abogar significa compartir lo que usted necesita. Participar activamente en su atención puede mejorar la comprensión y la confianza.

Prepárese para las citas médicas. Anote sus preguntas, síntomas y objetivos.

Comparta lo que es importante para usted. Esto puede incluir cultura, fe, roles familiares o atención médica previa.

Solicite respuestas claras. Está bien preguntar: “¿Puede explicarlo de otra manera?”

Cómo se ve la atención culturalmente receptiva

La atención médica puede y debe respetar sus antecedentes y valores. La atención respetuosa puede mejorar los resultados médicos y la satisfacción. Busque:

Proveedores que escuchen sin juzgar.

Planes de atención que coincidan con sus creencias y preferencias.

Necesidades de idioma que se apoyen, incluyendo intérpretes.

Hable si se siente ignorado o incomprendido

Si algo no se siente bien, dígalos. Usted merece ser escuchado y tomado en serio.

Use declaraciones en primera persona, como “Me siento incomprendido.”

Solicite tiempo para expresar su preocupación.

Solicite una segunda opinión si es necesario.

Más información en la página 2



En la atención médica, usted tiene derecho a recibir atención respetuosa sin discriminación, a un intérprete sin costo y a presentar una queja si es necesario.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

LCT-303-20260519



Cómo solicitar un proveedor que comparta sus antecedentes o valores

Usted puede pedir un proveedor que se sienta más adecuado para usted. Tener una buena compatibilidad puede favorecer una mejor participación en la atención (Instituto Nacional de Salud Mental).

- Comuníquese con su plan médico o con el consultorio del proveedor.
- Pregunte sobre proveedores que compartan su cultura, idioma o experiencia.
- Pregunte sobre opciones de telesalud si las opciones locales se limitan.

Cómo usar sus derechos y protecciones como paciente

Usted tiene derechos en los entornos de atención médica. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services) explica los derechos de los pacientes y cómo hacerse escuchar. Estos incluyen:

- El derecho a recibir atención respetuosa sin discriminación.
- El derecho a un intérprete sin costo si lo necesita.
- El derecho a presentar una queja o reclamo.

Recordatorios útiles

- Usted no tiene que compartir más de lo que se sienta cómodo compartiendo.
- Está bien llevar a una persona de confianza a las citas.
- Su voz importa en su atención de salud mental.

#MinorityMentalHealthMatters #NotaCharacterFlaw

Si usted o alguien que conoce está luchando con un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto para casos de crisis de Mental Health America, disponible 24/7 (envíe un mensaje con la palabra MHA al 741-741).

Revisado por el director médico, MD y el asesor jurídico principal, JD.