

Esta semana celebramos la fuerza y la determinación de las mujeres que han tomado el control de su salud y hablaremos acerca de cómo crear un entorno donde todas las mujeres se sienten apoyadas y empoderadas a priorizar sus necesidades e inquietudes de salud.

A veces, las mujeres tienen dificultades para recibir los servicios de atención médica que merecen. Algunas pueden sentir que los médicos no las escuchan o no las toman en serio. Esto significa que, en ocasiones, las mujeres no reciben un diagnóstico. El dolor se sobrestima, por este motivo, es posible que el dolor no se controle. Las mujeres latinas suelen sufrir discriminación por parte de proveedores de salud y acceso a atención médica de calidad, esto genera demora en el diagnóstico, tratamiento adecuado, y peores resultados de salud. Las enfermedades que afectan la salud reproductiva de la mujer como la endometriosis o los fibromas no suelen diagnosticarse a tiempo, esto puede hacer que tarden varios años en averiguar los síntomas porque muchas veces sus dolores y preocupaciones no se toman en serio.

Usted tiene un papel importante en la trayectoria de su salud. Ya sea que esté buscando ayuda por un problema de salud en específico o tenga un chequeo de rutina, las visitas al médico son parte importante en respaldar su salud física y emocional. Es normal que se sienta inconforme compartiendo información sobre su menstruación, peso, orina, etc. Pero compartir información sobre cómo su cuerpo está funcionando, ayuda al médico aprender sobre su salud y proveer un tratamiento adecuado.

Tome control de su salud.

Sus experiencias de salud son únicas, reales y válidas. Dado que las mujeres suelen tardar más en recibir un diagnóstico adecuado es importante que sea su propia defensora.

Es importante que se haga escuchar a la hora de hablar con su médico sobre sus problemas de salud.

Para comenzar, puede escribir lo que le preocupa, las preguntas que tenga y qué quiere conseguir con la visita. Si algo de lo que dice su médico no tiene sentido, pídele que se lo aclare. Y si se siente ignorada o que no le toman en serio, puede ser útil consultar a otro médico para obtener una segunda opinión.

Encontrar información de salud en la que pueda confiar.

Como hay mucha información disponible, puede ser difícil saber en qué confiar. Asegúrese de obtener información de fuentes confiables. Siempre hay que tener cuidado con las afirmaciones sobre la salud que parecen poco claras o demasiado buenas para ser ciertas. Si tiene dudas, consulte al médico.

Es importante seguir las instrucciones dadas por su médico, los cuales pueden ser: hacer una cita de seguimiento, hacer pruebas de laboratorio, y seguir un plan de tratamiento.

No espere más para tomar control de su salud. Haga su cita médica hoy mismo y empiece a defender la atención de salud que se merece.