



Consultar al médico es fundamental para mantener

la salud: Muchas personas evitan ir al médico. Si bien hay varias razones para esta actitud, el resultado es siempre el mismo: una salud menos que óptima. Para mantener un estilo de vida saludable, una persona debe recordar siempre que ir al médico es fundamental.

Los controles regulares marcan la diferencia: Si una persona no visita al médico durante un año, quizá no tenga ninguna consecuencia negativa. Pero hay ciertas enfermedades que tienen síntomas ocultos. Las enfermedades como el cáncer de piel, cáncer de colon, enfermedades cardíacas y la alta tensión arterial son apenas algunas de las enfermedades que no tienen síntomas evidentes. Sin diagnóstico, estas enfermedades pueden ser fatales, razón por la cual es importante que el hombre y la mujer visiten al médico una vez por año para realizarse un control.

He aquí algunas respuestas a excusas frecuentes y algunas buenas razones para decidirse y programar una cita.

Falta de tiempo para programar una cita: Parece que muchas personas no tienen tiempo para programar una visita de control aunque aprecian la buena salud y tienen tiempo. Si la salud de la persona se deteriora debido a negligencia, el tiempo se puede reducir debido a la falta de salud.

Temor a recibir malas noticias: Algunas personas piensan que no tienen control cuando están en el consultorio médico mientras que otras simplemente se sienten avergonzadas. También pueden tener miedo de recibir malas noticias. Piense que enterarse de una enfermedad tiene que ser un alivio, porque es posible que haya enterado a tiempo.

Mi médico me hace sentir incómodo: Algunas personas evitan los controles médicos simplemente porque no les gusta su médico. Deben recordar que ellos son los consumidores de la atención de la salud. Si no les gusta el médico deben encontrar uno

que les guste y con quien puedan relacionarse. Piense en buscar un médico de edad similar a la suya para que ambos puedan "madurar juntos".

Adoptar un rol más proactivo en la atención de su propia salud: Investigue sus propios antecedentes médicos. Hay muchas enfermedades que se transmiten hereditariamente; vea si usted está genéticamente predispuesto a alguna de ellas.

*Recuerde que la buena salud es algo que nunca debe darse por sentado.
¡Programame una cita lo antes posible!*

Este formulario acredita que se brindó la capacitación antes mencionada a los participantes incluidos en la lista. Al firmar a continuación, cada participante confirma que ha recibido esta capacitación.