

### Pasos para Convertirte en tu Propio Defensor

- Anota tus preguntas y objetivos antes de tus citas.
- Lleva a un ser querido contigo para participar en tus citas y tomar notas.
- Discute tus conclusiones después de la visita, esto te ayudará a retener la información que escuchaste.
- Supera tus miedos de “molestar a tu médico”: sé honesto acerca de cómo te sientes.
- Menciona cualquier síntoma o efecto secundario, porque esto puede tener un impacto directo en tu cuidado.
- Si sientes que no te están escuchando, considera obtener una segunda opinión o incluso cambiar de médico.

### ¿Qué es un Paciente Empoderado?

La Organización Mundial de la Salud define ser un paciente empoderado como "un proceso a través del cual las personas obtienen un mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan su salud".

### Toma de Decisiones Compartidas

Proceso de comunicación mediante el cual los pacientes y los clínicos colaboran para tomar decisiones de atención médica. El proceso alienta a los pacientes a tomar un rol más activo en su cuidado y tratamiento.

### Herramientas para Aprender Sobre la CLL

- Visita sitios web confiables para aprender sobre la CLL, incluyendo grupos de defensa como:
  - Red de Empoderamiento del Paciente: [powerfulpatients.org/CLL](http://powerfulpatients.org/CLL)
  - Comunidad de Apoyo al Cáncer [cancersupportcommunity.org](http://cancersupportcommunity.org)
  - Fundación de Investigación de Leucemia: [leukemiarf.org](http://leukemiarf.org)
  - La Sociedad de Leucemia y Linfoma (LLS): [lls.org](http://lls.org)
- Pide recomendaciones de recursos sobre CLL a tu equipo de atención médica.
- Utiliza tu portal del paciente para:
  - Ver tus registros médicos y resultados de laboratorio.
  - Usar la función de mensajería para comunicarte con miembros de tu equipo de atención médica.
  - Acceder a recursos educativos y herramientas en línea.
  - Programar y ver citas próximas.
  - Ver resúmenes de visitas posteriores.

*Recuerda, la información en línea nunca es un sustituto del consejo médico.  
 Siempre debes consultar a tu médico sobre lo que has aprendido.*

#### Recursos de CLL de la Red de Empoderamiento del Paciente

- [Office Visit Planners](#)
- [Insist! CLL](#)
- [The CLL Pro-Active Patient Toolkit](#)
- [Clinical Trials 201](#)
- [Thrive CLL](#)

**Collaborate CLL** es presentado por la Red de Empoderamiento del Paciente. Cuenta con el patrocinio de AbbVie, Inc. y gracias a generosas donaciones de personas como tú.



[www.powerfulpatients.org](http://www.powerfulpatients.org)