

# 8 maneras en que usted puede ayudar a que la igualdad en salud sea una realidad



Si usted es un(a) residente del vecindario, profesional de la salud, líder comunitario o funcionario del gobierno, usted puede ayudar. De esta manera:

Todo el mundo puede:

1. **Aprender más sobre desigualdades racial y étnicas en salud**  
*Invite* a un(a) conferencista a su grupo u organización.  
*Asista* a o patrocine una mesa de trabajo sobre desigualdad en salud.

2. **Hágase cargo de la atención a su salud**  
*Averigüe* si está en riesgo de diabetes o enfermedad del corazón.  
*Escoja* un médico que le agrade y en quién confíe.  
*Haga* preguntas – y pida segundas opiniones.  
*Espere* que le atienda un médico calificado.  
*Conozca* los nombres de quienes que le brindan atención.

3. **Elija mejorar su salud**  
*Hágase* chequeos con regularidad.  
*Aprenda* sobre alimentación saludable, ejercicios y medicamentos.  
*Pídale* ayuda a su médico o clínica para obtener medicinas o materiales médicos.  
*Busque* ayuda con su familia, amistades y religión.

Los profesionales de la salud pueden:

4. **Estar actualizados sobre las mejores prácticas**  
*Conozca* los últimos enfoques para la diabetes, enfermedad del corazón y atender a poblaciones diversas.  
*Busque* capacitación y recursos adicionales para mejorar su práctica.

5. **Eliminar los sistemas de salud en dos niveles**  
*Abogue* por las mismas normas de atención y servicio para todos los pacientes, independientemente de cómo las personas pagan por su atención.

6. **Asegurar una atención respetuosa**  
*Asegúrese* que su institución trate a todos con respeto y dignidad y que proporcione una atención sensible a las culturas.

Los líderes comunitarios y funcionarios de gobierno pueden:

7. **Apoyar un seguro de salud equitativo**  
*Abogue* por una cobertura con un costo al alcance de todos.  
*Ayude* a enrolar a personas elegibles para programas de cobertura.  
*Promueva* un pago justo para los programas de seguro del gobierno.

8. **Haga que cumplan las reglamentaciones**  
*Asegúrese* de que las instituciones de atención a la salud den acceso a la atención.

