

# PATIENT BILL OF RIGHTS

## Preguntas para un proveedor

Buscar atención para las dificultades de salud mental puede ser intimidante y, a veces, abrumador. Como alguien buscando atención, tienes derecho a hacerle preguntas a tu proveedor (por ejemplo, un terapeuta) sobre la atención que te recomienda. Aquí está una lista de preguntas que puedes hacer. Estas preguntas se relacionan con la Declaración de Derechos del Paciente de [www.PatientBillofRights.org](http://www.PatientBillofRights.org).

### ¿Qué tratamientos muestra la investigación que funcionan mejor para mis preocupaciones?

¡Hay muchos tipos diferentes de terapias! Los estudios demuestran que algunos funcionan mejor que otros para diferentes problemas de salud mental. Lo que funciona para la depresión, ansiedad, trauma, angustia de la pareja, etc. es diferente. Al igual que tu médico recomendaría tratamientos estudiados para la diabetes y el cáncer, puedes esperar atención que funcione para tu problema de salud mental.

### ¿Muestra la investigación que el tratamiento funciona para personas como yo?

A veces, la investigación no estudia tratamientos en diversos grupos de personas. Debe preguntarle a tu proveedor si la atención que te recomienda funciona para personas que comparten tus identidades importantes, como raza, etnia, cultura u orientación sexual.

### ¿Ha recibido formación para proporcionar este tipo de atención?

Todos los proveedores tienen diferentes antecedentes educativos. Tienes derecho a preguntarle a tu proveedor si ha recibido formación sobre lo que recomienda.

### ¿Cómo sabremos si funciona para mí?

Tienes derecho a saber si tu tratamiento está ayudando. A veces, es recomendado responder a algunas preguntas cada semana para ver si te sientes mejor. Para otros, es necesario tener conversaciones continuas con su proveedor. No importa cuál sea tu preferencia, es recomendado tener un plan para seguir tu progreso.

### ¿Qué pasará si la atención no funciona para mí?

Para algunas personas, puede ser muy difícil decirle a un proveedor que el tratamiento no está ayudando. Antes de comenzar, puede ser útil tener una conversación sobre lo que te gustaría que sucediera si la atención no está ayudando. Las opciones pueden incluir probar un tipo diferente de atención o encontrar un proveedor diferente. Solo porque un tratamiento no ayude, no significa que otros tampoco funcionarán.