

EL CONSUMIDOR INFORMADO Y PRUDENTE

CÓMO NAVEGAR EL SISTEMA DE CUIDADO DE LA SALUD



Cómo no malgastar el dinero para el cuidado de la salud

Con los avances en la tecnología médica y los medicamentos y procedimientos que pueden preservar la vida, los costos del cuidado de la salud van a continuar ascendiendo. Manteniéndose informado de cómo estirar el dinero para el cuidado de la salud, usted podrá ayudar a asegurar la continuidad de un cuidado de calidad.

Por ejemplo:

SIGA las instrucciones de su profesional de servicios de cuidado de la salud al pie de la letra. De lo contrario, está corriéndose el riesgo de tener que volver a comenzar el tratamiento o tener que regresar a la clínica u hospital.

HAGA preguntas. Asegúrese de comprender las opciones de tratamiento, las instrucciones y los medicamentos antes de salir del consultorio de su profesional de servicios de cuidado de la salud.

OBTENGA asesoría médica de su profesional de servicios de cuidado de la salud por teléfono o por mensajes de correo electrónico cuando sea posible, para así evitar las visitas al consultorio que no se requieran.

SEPA cuáles son sus obligaciones financieras. La mayoría de los planes de salud requieren que usted pague una porción de los cargos, en la forma de deducibles o pagos complementarios, o tienen limitaciones en la cobertura. Use sus beneficios de manera inteligente para ahorrar en los costos desembolsables que usted tiene que pagar de su propio bolsillo.

USE los servicios de una sola farmacia para ayudarle a llevar un registro de sus medicamentos de venta con receta médica.

TOME sus medicamentos de la manera indicada. Sepa por qué los necesita, cuándo y cómo tomarlos, los posibles efectos secundarios, y si tienen interacción con otros medicamentos o suplementos que usted use.

INFÓRMESE de las tarifas en las clínicas de cuidado de urgencia cercanas que estén abiertas las 24 horas del día. Por lo general cobran menos que las salas de urgencias de los hospitales, pero probablemente costarán más de lo que le costaría acudir a su profesional de servicios de cuidado de la salud.

Una vez que su profesional de servicios de cuidado de la salud le haya diagnosticado su condición y le haya prescrito un plan de cuidado, el éxito del plan dependerá en gran medida de usted. Ya sea que se trate de tomar sus medicamentos correctamente, perder peso o estar atento a los síntomas, usted es la persona a cargo.

Este folleto no tiene como objetivo ser un sustituto para el cuidado profesional.
© 2006 Osborn Publishing, LLC, dba Personal Best. Una compañía de Haight Cross Communications. Todos los derechos reservados.

PC 52461

Cuándo obtener cuidado médico

Con la autoterapia, usted puede hacerse cargo de la mayor parte de sus problemas de salud. Pero haga una cita con su profesional de servicios de cuidado de la salud si presenta síntomas inusuales como:

- **Orinación dolorosa o difícil**
- **Ronquera o dolor de garganta**
- **Insomnio o fatiga**
- **Vértigo, amnesia temporal o desmayo**
- **Hinchazón, llagas o bultos inexplicados**
- **Aumento o pérdida de peso que no puedan explicarse**
- **Picazón o erupción cutánea inexplicada**
- **Dolores de cabeza frecuentes o inusuales**
- **Indigestión o náusea persistente**
- **Diarrea o estreñimiento persistente**

Además, haga que su proveedor de servicios de cuidado de la salud evalúe todo síntoma que se vuelva intenso o grave o que interfiera con su rutina diaria por más de unos pocos días.

Cuándo obtener cuidado de emergencia

Sepa qué condiciones se consideran como un riesgo para la vida o la salud. Acuda a la sala de emergencias más cercana si:

- **Tiene dolor en el pecho que dura por más de 2 minutos**
- **Sufre pérdida del conocimiento, amnesia temporal o desmayo súbito**
- **Sufre convulsiones o entra en estado de choque**
- **Sufre sangrado incontrolable**
- **No puede moverse o hablar**
- **Tiene problemas para respirar o está sofocándose o atragantándose**
- **Tiene huesos rotos**
- **Se trata de un caso de envenenamiento o intoxicación**
- **Sufre una lesión a la espalda, cabeza u ojo.**
- **Siente un dolor intenso o sufre una quemadura grave**
- **Tiene una reacción o sobredosis de un medicamento**
- **Sufre una lesión como resultado del ataque por parte de una persona o animal**

Nota: Las esperas en las salas de emergencias pueden ser prolongadas. El cuidado se suministra en orden de urgencia.



CÓMO RECIBIR CUIDADO DE CALIDAD

De todos los servicios que uno usa y elige, el cuidado de la salud es el que tiene un impacto crítico en la vida. El recibir un buen cuidado puede ayudarle a estar sano y recuperarse con mayor rapidez si se enferma. El paso más importante que usted puede tomar para asegurar un cuidado de la salud de calidad es estar involucrado en las decisiones que lo afecten.



Sus conocimientos sobre el cuidado de la salud (Cociente de participación)

¿Qué tan involucrado está en su propio cuidado? Marque los enunciados que se apliquen a usted.

- He seleccionado un profesional de cuidado primario de la salud para que me ayude con el control de los requerimientos de mi salud.
 - Comprendo los beneficios de mi plan de salud y sé con quién debo comunicarme si tengo preguntas.
 - Desempeño un papel activo en las decisiones pertinentes al cuidado de mi salud haciendo preguntas y hablando sobre las opciones de tratamiento, necesidad de pruebas de detección y diagnóstico, terapias no medicamentosas y elecciones en mi estilo de vida.
 - Estoy obteniendo más conocimientos sobre mi salud con la ayuda de mi profesional de servicios de cuidado de la salud.
 - Me adhiero a un programa de pruebas de rutina que necesito, como por ejemplo verificaciones de la presión sanguínea o colesterol, pruebas de Papanicolaou (frotis cervical) (para las mujeres) y exámenes de la próstata (para los hombres).
 - Mantengo un archivo de mis servicios médicos y antecedentes de salud.
 - Sé en qué lugar puedo obtener atención de urgencia, además de la sala de urgencias de un hospital.
 - Tengo una guía de autoterapia y una referencia médica.
- Estos pasos pueden ayudarlo a estar en control del cuidado de su salud en asociación con sus profesionales de servicios de cuidado de la salud.

Sugerencia:

Familiarícese con los beneficios de su plan de salud antes de que usted o su familia necesite recibir cuidado.

Doctor, ¿podemos hablar?

Los estudios sugieren que usted podría sanarse mejor o permanecer más sano si se siente cómodo y se comunica bien con su profesional de servicios de cuidado de la salud. Lo más probable es que usted tenga una buena relación con su profesional de servicios de cuidado de la salud si puede contestar "sí" a estas situaciones:

	SÍ	NO
Su profesional de servicios de cuidado de la salud lo escucha detenidamente, lo invita a hacer preguntas y le explica las cosas meticulosamente sin apresurarse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Su profesional de servicios de cuidado de la salud examina todos sus medicamentos, inclusive los medicamentos de venta sin receta médica y los suplementos que usted usa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Su profesional de servicios de cuidado de la salud lo trata a usted, no solamente sus síntomas, dando énfasis a la importancia de los hábitos de salud positivos, lo que incluye ejercicio, nutrición, control del estrés y evitar fumar y consumir alcohol en exceso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Su profesional de servicios de cuidado de la salud es receptivo a las llamadas telefónicas que pueden ahorrar tiempo y dinero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Elija a su profesional de cuidado primario de la salud cuidadosamente. Esta persona por lo general es un médico o enfermero generalista que administra su cuidado y trabaja con usted para tomar las decisiones pertinentes a su cuidado médico primario. Para recibir cuidado por parte de un especialista, su plan de salud puede requerir que su profesional de servicios de cuidado primario de la salud lo remita al especialista.

¿Está listo para el procedimiento quirúrgico?

La decisión de someterse a un procedimiento de cirugía electiva no siempre es fácil de tomar. Toda cirugía puede causar ansiedad, ya sea que se trate de un procedimiento de diagnóstico, exploratorio o curativo. Pero con la nueva tecnología y los procedimientos menos invasivos, muchos procedimientos quirúrgicos implican estadías más cortas, menos dolor y una recuperación más rápida que nunca antes.

Para ayudarlo con sus decisiones, a continuación encontrará algunas preguntas que deberá hacerle a su profesional de cuidado primario de la salud o a su cirujano:

- ¿Cómo me ayudará este procedimiento?
- ¿Cuál es la duración típica de la estadía en el hospital?
- ¿Cuánto tiempo se necesita típicamente para la recuperación?

Pruebas de diagnóstico preventivo

Las pruebas de rutina pueden ayudar a detectar problemas médicos en una etapa precoz, cuando son más fáciles de tratar. Las pruebas básicas para una persona sana promedio son las pruebas para la presión sanguínea, colesterol, diabetes, cáncer del colon / rectal, próstata (para los hombres) y los exámenes de la vista, oído, dentales y de la piel. Las mujeres también necesitan pruebas de Papanicolaou (frotis cervical), exámenes pélvicos y de las mamas, y mamografías.

Su profesional de servicios de cuidado de la salud también puede mantenerse informado de las vacunas que usted ha recibido y recomendar vacunas.

¿Para qué y cuándo necesita someterse a pruebas y exámenes? Hable con su proveedor para que le ayude a determinar un programa de pruebas de diagnóstico sobre la base de sus antecedentes de salud personales.

Pruebas médicas

Radiografías, pruebas de sangre, pruebas de esfuerzo — cuando su profesional de servicios de cuidado de la salud le indique una prueba médica, hable sobre los puntos a favor, los puntos en contra y las alternativas.

Los profesionales de servicios de cuidado de la salud sugieren que se hagan las siguientes preguntas sobre las pruebas:

- ¿Por qué es necesaria esta prueba?
- ¿Cómo modificará el tratamiento o los resultados?
- ¿Cuánto cuesta?
- ¿Conlleva algún riesgo para la salud?



- ¿Cuáles son los riesgos de este procedimiento?
- ¿Cuáles son mis procedimientos o tratamientos no quirúrgicos opcionales?
- ¿Qué sucederá si decido no someterme al procedimiento?
- ¿Qué ocurrirá durante el procedimiento quirúrgico?
- ¿Qué anestesia y control del dolor se usarán?
- ¿Qué debo hacer (o evitar) antes de la operación?

La mejor manera de reducir el estrés de la cirugía y mejorar su recuperación es aumentar su vigor físico por anticipado. Descanse lo suficiente, coma correctamente y haga ejercicio para ayudar a mantener su fuerza. Si fuma, deje de hacerlo, y evite la exposición a los catarras y la gripe antes de su procedimiento.