

# 9

## COSAS QUE PUEDE HACER PARA RECIBIR MEJOR ATENCIÓN DE LA SALUD

1

### Hable con su médico o enfermero.

Converse con su médico o enfermero acerca de los temas que son importantes para usted. Hable de sus convicciones y preferencias en relación con la atención de la salud. Haga preguntas. Prepare una lista con las preguntas que desee hacer. Lleve la lista a cada una de las consultas médicas y escriba las respuestas. Si no entiende algo, pregunte nuevamente hasta que no le queden dudas.

2

### No vaya a la consulta sin un acompañante.

Pídale a un amigo o familiar que lo acompañe a las citas médicas. Ellos pueden escuchar, tomar notas y ayudarlo a recordar lo que se dijo en la consulta.

3

### Averigüe cuáles son los mejores tratamientos para usted.

Se han investigado mucho los tratamientos como por ejemplo, asma, diabetes y cardiopatías. Para muchas enfermedades existen estándares claros de tratamiento. Familiarícese con lo que sirva para su enfermedad. Tener más conocimiento del tema le ayudará a comprender mejor lo que el médico trate de hacer o recomendar. Le ayudará a seguir las recomendaciones y a saber qué preguntas tiene que hacer durante la consulta médica.

4

### Busque y utilice información de calidad para tomar decisiones relativas a la atención de la salud.

Use la información de los informes públicos para tomar decisiones relativas a médicos y hospitales. Busque un médico que brinde el tipo de atención de salud que desea para usted y su familia, y que esté dispuesto a ayudarlo a tomar decisiones. Busque un hospital al que los grupos de consumidores u otras organizaciones hayan otorgado calificaciones altas y que tenga una gran experiencia en el tratamiento de lo que usted tenga.

5

### Procure tener un médico o enfermero que se encargue de coordinar la atención de salud que usted reciba.

A fin de asegurarse de recibir una atención adecuada y correcta, usted necesita ayuda para coordinar los servicios de salud que reciba. Con un médico o enfermero que conozca la atención médica que usted reciba, en forma integral, es más factible que pueda obtener los cuidados necesarios y que no se someta a algún tratamiento que pueda tener efectos perjudiciales. Por ejemplo, alguien que conozca la atención que usted reciba, en forma integral, puede evitar que diferentes médicos le receten medicamentos que podrían llegar a tener interacciones adversas para su salud. O bien, puede evitar que se someta dos veces a un mismo análisis.

6

### Haga una lista de medicamentos.

Prepare una lista de los medicamentos y suplementos que toma actualmente e incluya medicamentos de venta libre, vitaminas y remedios a base de hierbas. Lleve su lista de medicamentos a todas las visitas al médico.

7

**Pregúntele a su médico o enfermero si ellos usan tecnología de la información de salud o registros médicos en formato electrónico para efectuar el seguimiento de su historial médico y compartirlo con otros proveedores de servicios de atención de la salud.**

El registro de la información médica en forma electrónica, en lugar de hacerlo en papel, significa que toda la información sobre su salud está disponible para todos sus médicos, cada vez que tiene una cita con ellos, independientemente de dónde se encuentre. De esa manera ellos pueden tener un panorama más completo de su estado de salud. Esto disminuye la posibilidad de error y de tener que someterse a análisis o exámenes innecesarios.

8

**Conozca la diferencia entre más atención y mejor atención.**

Existen estudios que han demostrado que recibir más atención de la salud no significa que está recibiendo mejor atención. A veces, recibir más atención puede perjudicarlo o exponerlo a riesgos innecesarios. Si piensa que está recibiendo más atención médica de lo necesario, puede protegerse preguntando: “¿De qué manera me ayuda esto? ¿Qué vamos a averiguar con este análisis o este examen?”

9

**Asuma la responsabilidad de la atención de la salud que reciba.**

Busque y consulte los antecedentes de médicos y hospitales. Sea un aliado de su médico o enfermero para asegurarse de recibir la mejor atención. Hable con su médico o enfermero de las metas que usted tiene en relación con la atención de la salud y siga sus recomendaciones.