

## Aprenda a ser el jugador más valioso de su propio equipo de atención médica

Por Teddi Dineley Johnson

**E**l médico es el que más sabe. En un pasado no muy lejano, esa frase resumía bastante la relación entre médicos y pacientes, pero los tiempos han cambiado. Hoy, de varias maneras, puede que los médicos reconozcan que usted, el paciente, sea el que más sabe, especialmente con respecto a sus síntomas, antecedentes médicos y su información personal. Su médico desea que usted sea un miembro informado y comprometido de su propio equipo de atención médica.

Pero los médicos son personas ocupadas y una consulta de rutina no dura más de 15 minutos. Como miembro de un equipo activo, usted deseará sumar todos los puntos que pueda durante esos 15 minutos. Sin embargo, a diferencia del fútbol, ese cuarto de hora no cuenta con descansos; por lo tanto, tome su cuaderno de estrategias y planifique su táctica por anticipado.

### Elija su equipo

La Asociación Médica Estadounidense (American Medical Association) recomienda que dedique mucho tiempo y energía a encontrar un médico que sea el indicado para sus necesidades, un médico con quien pueda tener una relación duradera. Una vez que tenga los nombres de varios médicos, obtenga la mayor cantidad de información sobre ellos que pueda, como sus credenciales y títulos académicos. Se puede obtener parte de esta información de la sociedad médica estatal o del condado, o bien del directorio de médicos en los Estados Unidos de la American Medical Association, que está disponible en Internet y en la mayoría de las bibliotecas. No dude en preguntar en el consultorio del médico acerca de los honorarios.

### En sus marcas...

Averigüe lo básico. ¿Participa el médico que ha elegido a su plan de salud? ¿Se hará cargo de sus pruebas de colesterol y radiografías de tórax un servicio de radiología y laboratorio que no participe en su plan de salud? ¿Dónde está el consultorio del médico? ¿A qué hora debe llegar? ¿Dónde estacionará? ¿Necesita llevar su tarjeta de seguro o una remisión? Su médico y el personal valorarán el tiempo que emplee en llevar las cosas organizadas.

### Listos...

Para prestarle servicios de manera eficiente, su proveedor de atención médica necesita información sobre usted. Su preparación contribuirá en gran medida a que su médico pueda hacer un diagnóstico apropiado, y a ahorrarle procedimientos innecesarios y agilizar su recuperación. Antes de salir para su cita, haga una lista de las preguntas. Anote cualquier medicamento que esté tomando, incluidos los fármacos de venta libre y remedios a base de hierbas. Anote todas sus inquietudes y síntomas, comenzando por los síntomas más graves. Su proveedor de atención médica querrá saber cuándo aparecieron los síntomas por primera vez, con qué frecuencia se produjeron y el tiempo que duraron. Además, considere hacer una compilación de antecedentes médicos de la familia. El tiempo que invierta en la preparación de su consulta se le retribuirá en tiempo adicional con su médico.

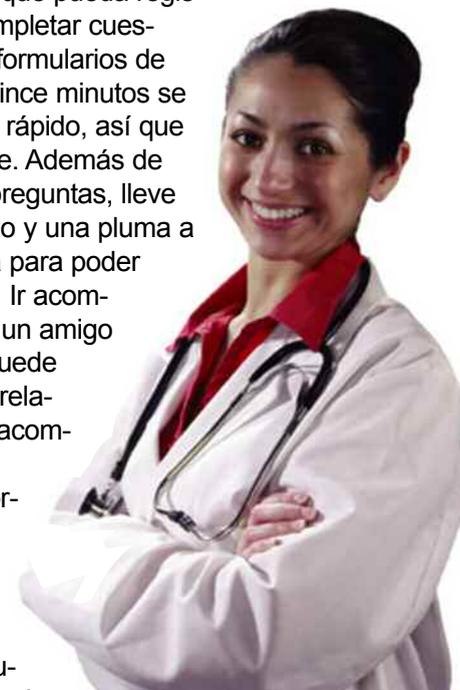
### ¡ya!

Planifique llegar al menos 15 minutos antes para que pueda registrarse y completar cuestionarios y formularios de seguro. Quince minutos se pasan muy rápido, así que concéntrese. Además de la lista de preguntas, lleve un cuaderno y una pluma a su consulta para poder tomar nota. Ir acompañado de un amigo o familiar puede ayudarle a relajarse, y su acompañante puede recordarle las preguntas que olvidó hacer o ayudarle a recordar lo que dijo el médico. Responda las preguntas del médico por completo y con precisión. Sea sincero con respecto a su estilo de vida, aun si eso significa pedirle a su suegra que se retire de la habitación por un momento. Escuche atentamente y haga las preguntas que tenga.

Al finalizar la consulta, debe comprender bien sus síntomas y su afección, las opciones de medicamentos y tratamiento, y los riesgos y beneficios de cada opción. Asegúrese de anotar qué análisis debe realizarse y continúe en contacto con su proveedor de atención médica si no le llaman para darle los resultados.

### Obtenga beneficios de sus medicamentos

En una semana cualquiera, cuatro de cinco adultos en los Estados Unidos consumen medicamentos recetados, de venta sin receta o suplementos dietarios de cualquier tipo. Informe al médico sobre todos los medicamentos que está tomando y no olvide enumerar los remedios a base de hierbas, ya sea Omega 3 o extracto de pulpo. En pocas palabras, ser un consumidor comprometido significa comprender lo que está tomando, por qué lo está haciendo y cómo lo debe tomar. Lea las etiquetas, sea sincero con su proveedor de atención médica y farmacéutico, y tome sus medicamentos exactamente como se lo han indicado.



## Siga participando: Practique la prevención

Cuando se trate de su salud, la mejor defensa es verdaderamente un buen ataque. Para mantener la pelota en juego:

- Realícese exámenes de detección periódicamente. Algunos simples análisis pueden ayudarle a prevenir o reducir la incidencia del cáncer, los derrames cerebrales, las cardiopatías, la diabetes y la osteoporosis. Pregúntele a su médico qué exámenes de detección son los indicados para usted.
- Realícese exámenes físicos, incluidas las revisiones dentales, auditivas y de la vista.
- Siga una dieta saludable y manténgase físicamente activo.
- Manténgase al día en lo que se refiere a sus vacunas, incluida la vacuna estacional contra la gripe.

Y recuerde: Cuando se trata de la salud de su familia, usted no es solo el entrenador, sino una parte importante del equipo.



American Public  
Health Association

>> Visite [www.ahrq.gov/consumer](http://www.ahrq.gov/consumer)  
o [www.familydoctor.org](http://www.familydoctor.org).