



**Un recorrido por el sistema  
de atención médica**

**Nemours**<sup>®</sup>

Nombre:

## AGRADECIMIENTOS

Esta guía fue creada por Denise Hughes, MS, y Zaynah Henry, BS.

Gracias a los miembros del equipo de Nemours Robin Brennan, DrPH; Rendell Bradley, MS; Erin Carroll, LPCMH; Gina Celano, MS; Anne Correa, MS; Kristin Maiden, PhD; Marianne Olmstead; Kaya Simonson; Erika Stroh; Kelli Thompson, JD; y Meghan Walls, PsyD, por su participación y revisión.

**Un agradecimiento especial** a los adolescentes que contribuyeron a este plan de estudios.





# Módulo 1:

# Introducción

## ÍNDICE

Introducción	2
Definición de salud	2
Representación de los intereses de tu salud	3
Médico de cabecera (PCP)	4
Cómo encontrar el médico adecuado	4
Especialista	5
Cuándo ir al departamento de emergencias/¿Atención de urgencias o PCP?	5
Información personal y de familia	6
Antecedentes familiares	6
Problemas de salud	7
Resumen	9
Recursos	10
Referencias	10
Notas	11

# Introducción

## ¿Qué es el Programa de educación sobre la salud para adolescentes (Adolescent Health Literacy Program)?

Este programa fue creado para ayudarte a tomar el control de tu propio cuidado de la salud. En tu vida se están produciendo muchos cambios y este programa también te ayudará a aprender más sobre tu propia salud y la de tu familia, y sobre cómo abrirte camino en el sistema de atención médica. Se trata de una gran oportunidad de aprender más sobre ti y tu familia, y sobre cómo podría mejorar tu vida.

Primero, tómate un minuto para describir lo que crees que es la salud:

---

---

---

## ¿Qué aprenderé?

Aprenderás a administrar tu atención médica, es decir, aprenderás sobre médicos, seguros, antecedentes familiares, visitas al médico y mucho más. Al final de estas lecciones, tendrás las habilidades y los conocimientos necesarios para hacerte cargo de tus propias necesidades de salud, y podrás desenvolverte en el sistema de atención médica.

## ¿Qué incluye este libro de actividades?

Este libro de actividades contiene información que te ayudará a cuidarte solo. Incluye fichas de trabajo, actividades y descripciones de situaciones que harán que entiendas la atención médica con mayor facilidad. También cubre información sobre seguros, cómo programar citas con el médico, cómo visitar a un médico de forma independiente y mucho más. Utiliza este libro de actividades como guía para entender toda la información que cubrirá el programa de educación sobre la salud para adolescentes. Al final de cada sección encontrarás páginas en blanco en las que podrás tomar nota y/o escribir las preguntas que quieras hacer.

# Definición de salud

## ¿A qué nos referimos cuando hablamos de salud?

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social pleno, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.<sup>1</sup> En otras palabras, te encuentras saludable cuando tanto tu cuerpo como tu mente están en buenas condiciones. La salud es extremadamente importante porque puede definir tu calidad de vida. Dar los pasos necesarios hacia una buena salud puede ayudarte a vivir una larga vida de felicidad.

## ¿Qué es la atención médica?

La atención médica es una red de servicios ofrecidos por profesionales que ayudan a prevenir, tratar y controlar enfermedades, y también a preservar el bienestar físico y mental. La atención médica incluye desde los servicios de los médicos de cabecera hasta los de los especialistas que trabajan en áreas específicas, como dentistas, psicólogos y otros. El sistema de atención médica es la red de recursos que usas para lograr una buena salud.<sup>2</sup>

### ¿Qué es la educación sobre la salud?<sup>3,4</sup>

La educación sobre la salud consiste en saber cómo obtener, procesar y comprender información de salud básica y los servicios necesarios para tomar buenas decisiones sobre la salud. Incluye la capacidad de leer folletos, programar citas con el médico y usar las habilidades para tomar decisiones con el fin de hacerte cargo de tus propias necesidades de atención médica.

### ¿Por qué es importante la educación sobre la salud?

A medida que te conviertes en una persona más independiente, la capacidad de entender información sobre la salud te ayudará a hablar sobre tus elecciones y comportamientos, que influirán en tu salud en el futuro. También te ayudará a hablar con tu médico y sentirte seguro cuando te hagas cargo del cuidado de tu salud.

## Representar los intereses de tu salud

### ¿Qué significa representar los intereses de tu salud?<sup>5</sup>

Representar los intereses de tu salud es la capacidad de comunicar, expresar, negociar o reivindicar tus propios intereses, deseos, necesidades y derechos. Al hacer esto, podrás tomar decisiones informadas basadas en lo que es mejor para ti como persona y tendrás más control sobre tu propia vida.<sup>6</sup>

Una persona con buenas habilidades para aprender a representar sus intereses sabe cómo hacer que los demás sepan lo que piensa, siente y necesita. En ocasiones significa formular todas las preguntas necesarias hasta verdaderamente entender las respuestas. Podría implicar pedir ayuda o ayudar a otros a entender lo que es importante para ti. Es probable que no siempre obtengas lo que quieres, del modo en que lo quieres, pero tener la capacidad de comunicar tus deseos y necesidades es un paso importante.

### Características de cómo aprender a representar tus intereses

Coloca una estrella (★) en los casilleros de las características que crees que tienes y una marca de verificación (✓) en las que quieres desarrollar.

<input type="checkbox"/>	Hago preguntas.	<input type="checkbox"/>	Escucho activamente.
<input type="checkbox"/>	Estoy preparado y organizado.	<input type="checkbox"/>	Tomo medidas, de a un paso por vez, para asegurarme de obtener lo que es mejor para mí.
<input type="checkbox"/>	Digo lo que quiero.	<input type="checkbox"/>	Me comunico claramente y con seguridad.
<input type="checkbox"/>	Soy una persona resuelta pero a la vez respetuosa y amable.	<input type="checkbox"/>	Sé defenderme.
<input type="checkbox"/>	Comunico mis fortalezas, necesidades y deseos.	<input type="checkbox"/>	Tengo la capacidad de escuchar las opiniones de los demás, aun cuando esas opiniones difieren de las mías.
<input type="checkbox"/>	Siento respeto por mí mismo.	<input type="checkbox"/>	Asumo la responsabilidad de mis actos.
<input type="checkbox"/>	Conozco mis derechos.	<input type="checkbox"/>	Sé dónde obtener ayuda o a quién recurrir si tengo una pregunta.

### Consejos para aprender a representar tus intereses:<sup>7</sup>

- Ponte al tanto de tus derechos y responsabilidades y asegúrate de entenderlos.
- Aprende todo lo que puedas sobre tus necesidades, fortalezas y debilidades.
- Conoce los servicios que podrías necesitar y también por qué los necesitas.
- Aprende a comunicar tus necesidades y preferencias de manera eficaz y segura.
- Descubre quiénes son las personas clave y cómo comunicarte con ellas si fuera necesario.
- Mantente dispuesto a realizar preguntas cuando no entiendas algo con claridad o necesites una explicación.

## Médico de cabecera (PCP)

### ¿Qué es un médico de cabecera?<sup>8</sup>

El médico de cabecera (PCP) es el médico general que te brinda atención de rutina. Dicho de manera más simple: tu médico. Este médico puede ayudarte a prevenir enfermedades, tratar una variedad de problemas y derivarte a especialistas cuando sea necesario. Fundamentalmente, el médico es el punto de inicio en el sistema de atención médica. Existen tres tipos de médicos que reúnen los requisitos como PCP:

- Médicos de familia o generales: estos médicos tratan a toda la familia.
- Médicos internistas: estos médicos estudian medicina interna y con frecuencia se especializan en ciertos órganos o incluso ciertos grupos de edades (por ejemplo, las personas mayores).
- Médicos pediatras: estos médicos se especializan en la salud de los niños y, por lo general, tratan a los pacientes desde el nacimiento hasta los 18 años.
  - » Es importante saber a qué edad tu pediatra dejará de verte y tendrás que encontrar un nuevo médico.

### ¿Por qué deberías tener un médico?<sup>8</sup>

Tener un médico es importante porque te permite generar una relación de confianza dentro del sistema de atención médica. Además, muchas compañías de seguro te exigen que tengas uno. Con el tiempo, tu médico llega a conocerte muy bien, especialmente si lo visitas con regularidad. Una vez que te conozca bien, podrá notar cambios en tu cuerpo, como enfermedades o trastornos que no notarías si no fuera por él. Tu médico también puede brindarte información sobre comportamientos para un estilo de vida saludable, que podrían reducir significativamente tu riesgo de tener problemas de salud en el futuro.

### Información de contacto de tu PCP

Si tienes un médico, es importante que conozcas su información de contacto.

- Nombre del médico
- Número de teléfono del médico
- Dirección del médico
- Horarios del consultorio

Un buen lugar para tener esta información es en los contactos de tu teléfono celular.

## Cómo encontrar el médico adecuado

Si quieres entablar una relación sólida con tu médico, es importante que encuentres el médico adecuado para ti. Te recomendamos que busques a alguien con quien te sientas cómodo al hablar y en quien puedas confiar para que cuide de ti de la mejor forma posible. ¿Y cómo haces para encontrar el médico adecuado?

### ¿Cómo encontrar el médico adecuado para mí?

Para encontrar el médico adecuado, probablemente tengas que investigar un poco. Puedes preguntarles a familiares y amigos quiénes son sus médicos. Si ellos se sienten cómodos con esos médicos, es probable que tú te sientas igual. Asegúrate de preguntar si aceptan tu seguro. A veces hasta puedes preguntar en el hospital de tu zona si pueden sugerirte un médico que se adapte a tus necesidades. Una vez que tengas algunos nombres, deberías concertar una cita para conocerlos y hablar con ellos.

La tabla de abajo contiene preguntas para tener en cuenta a la hora de elegir un médico. Si las respuestas coinciden con lo que buscas, has encontrado tu médico.

### Preguntas a tener en cuenta<sup>9</sup>

¿Tu seguro de salud cubre los servicios de ese médico en particular?	Sí	No
¿El personal del consultorio es amigable y servicial?	Sí	No
¿El horario de atención del consultorio es conveniente para tus horarios?	Sí	No
¿Qué tan fácil es comunicarse con el médico? ¿Usa el correo electrónico?	Fácil	No tan fácil
¿Prefieres un médico cuyo estilo de comunicación sea cálido y amigable o más bien formal?	Cálido y amigable	Formal
¿El proveedor te permite tener un rol activo en el cuidado de tu salud?	Sí	No

## Especialista

Un especialista es un médico que tiene conocimientos y habilidades especiales sobre un área de la medicina en particular. Estos médicos tienen una capacitación y un entrenamiento avanzados en su especialidad.<sup>10</sup> Por ejemplo, si sientes dolor en un pie y ese dolor no se va, deberás hacer lo siguiente para determinar la atención que necesitas:

*Ir a tu PCP y comentarle sobre el dolor. Él determinará si debes visitar a un especialista. Asegúrate de que tu seguro cubra los servicios y tratamientos del especialista.*

## Cuándo ir al departamento de emergencias/¿Atención de urgencias o PCP?

Es importante buscar el tipo de ayuda adecuado para cada situación médica. Algunos problemas médicos son más urgentes que otros y requieren atención inmediata, mientras que otros se pueden tratar en una visita programada. Es importante que sepas cuándo debes ver a tu PCP, ir al departamento de emergencias o usar otros centros médicos.<sup>5</sup>

### Cuándo ir al departamento de emergencias (ED)<sup>5</sup>

Debes ir al ED por problemas graves, que ponen en peligro tu vida. El ED está abierto las 24 horas, todos los días del año. Los ED no son buenos para la atención médica regular porque los médicos no podrán brindarte atención de seguimiento. No llevarán un registro de tus problemas médicos ni notarán cambios que puedan producirse con el tiempo. En el ED por lo general habrá mucha gente esperando ser atendida y su costo podría ser elevado. Si no te encuentras frente a una emergencia, deberías llamar a tu médico para saber qué hacer. Algunas emergencias frecuentes pueden incluir:

- dolor de pecho
- vómitos de sangre o sangrado sin control
- convulsiones
- fiebre muy alta
- dificultad para respirar
- mareos repentinos o pérdida del equilibrio
- quemaduras graves

## Clínicas de atención de urgencia<sup>11</sup>

Cuando tu médico no esté disponible, puedes buscar atención médica en una clínica de atención de urgencia (Medical Aid Unit, MedExpress, Got A Doc, etc.). La mayoría de las clínicas están abiertas todos los días, incluso los días feriados. Algunas clínicas están abiertas las 24 horas. No es necesario programar una cita antes de ir a la clínica, pero te recomendamos que verifiques sus horarios de atención. Las clínicas de atención de urgencia brindan tratamiento para muchas afecciones, entre ellas:

- cortes y laceraciones
- esguinces y desgarros
- síntomas similares a los del resfriado y la gripe
- lesiones relacionadas con el trabajo
- problemas oculares o de los oídos
- quemaduras menores
- lesiones deportivas

Es importante tener en cuenta que los servicios de un ED o una clínica de atención de urgencia no sustituyen las pruebas de detección de rutina que realiza tu médico en el consultorio.

## ACTIVIDAD – ¿Adónde deberías ir?

¿Adónde irías si...?

- Te caes de las escaleras y te desgarras un tobillo \_\_\_\_\_
- Tienes fiebre alta de 103 °F y no paras de vomitar \_\_\_\_\_
- Tienes dolor de oído agudo un domingo por la mañana \_\_\_\_\_
- Necesitas que te realicen un examen físico (control) para practicar un deporte en la escuela \_\_\_\_\_
- Tienes dolor de garganta, congestión nasal y tos \_\_\_\_\_
- Tienes dificultad para respirar \_\_\_\_\_

## Información personal y de familia

Existen muchas situaciones en las que deberás saber información importante sobre ti y sobre tu familia. Una de esas situaciones se presenta cuando hablas con tu médico o utilizas el sistema de atención médica.

## Antecedentes familiares

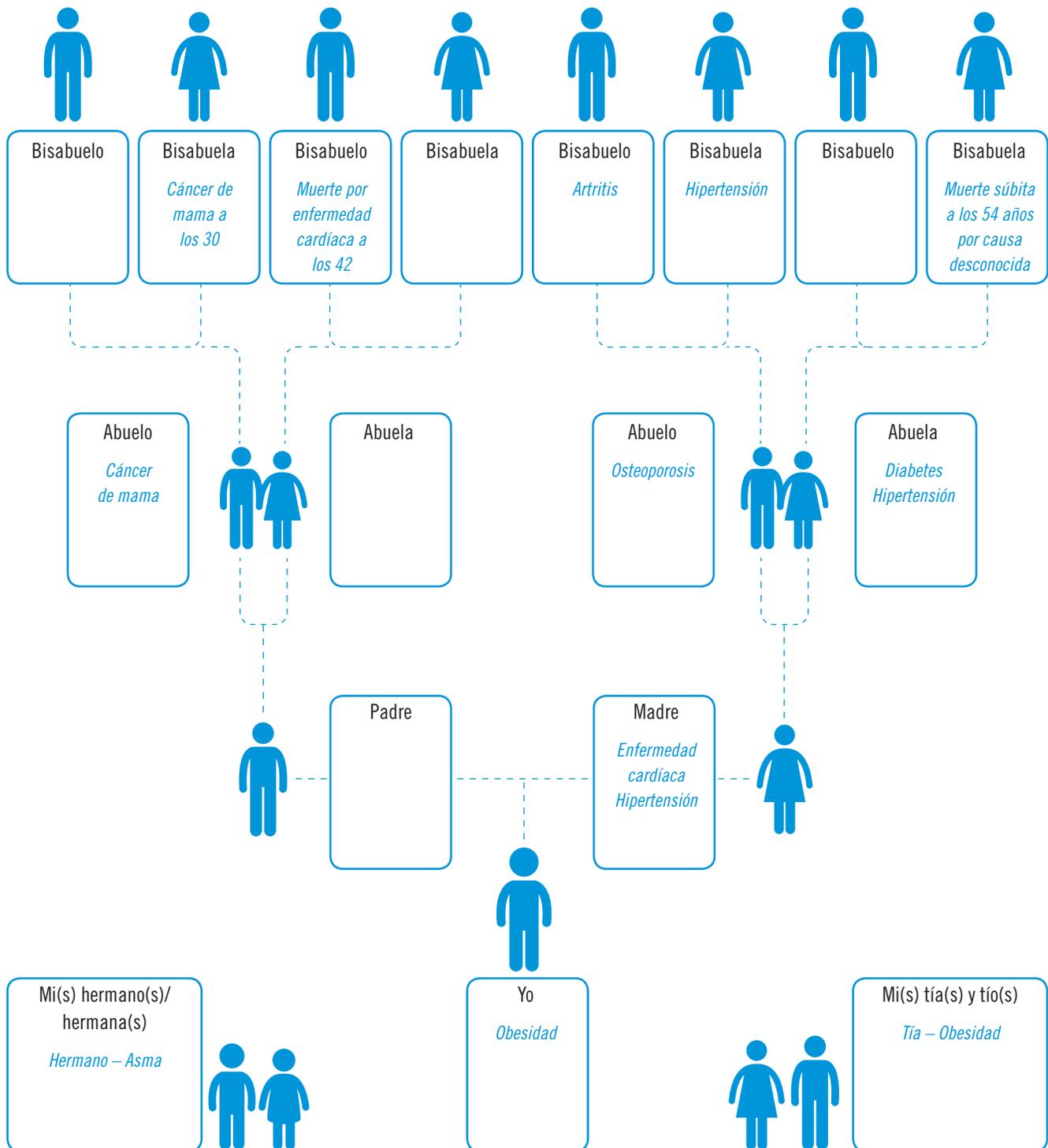
Conocer tus antecedentes familiares es importante para que puedas darle a tu médico información que podría influir en tu atención. Tú y tu familia probablemente tengan cosas en común, como el aspecto y la manera de actuar. Otra información sobre tu familia, como enfermedades o afecciones médicas que tengan, puede ayudar a tu médico a determinar cualquier riesgo de salud que puedas tener.

### ¿Dónde puedes obtener esta información?

Habla con los familiares que puedas sobre los antecedentes de salud de la familia. Luego comparte esa información con tu médico. Esto le ayudará a conocer más acerca de ti, y así podrá brindarte la mejor atención.

## Problemas de salud

Son muchos los factores de la vida que pueden influir en tu salud. Algunas enfermedades se heredan de familiares y eso está fuera de nuestro control, pero es importante estar al tanto de ellas. Hay cosas que sí puedes controlar y que pueden ayudarte a tener una vida más saludable. Esas son las cosas a las que debes prestar más atención. El árbol genealógico a continuación muestra cómo la salud de cada miembro de la familia puede afectar a los familiares más jóvenes.



## ¿Todas las personas corren el riesgo de tener las mismas enfermedades?<sup>12</sup>

Todas las personas corren el riesgo de tener diferentes enfermedades porque la familia de cada uno es diferente. Para algunas personas, los riesgos de tener enfermedades heredadas de familiares pueden ser más altos. Es importante conocer los factores clave de tus antecedentes familiares. Estos son algunos ejemplos:

- Una enfermedad que se presenta a una edad más temprana de lo esperado (10 a 20 años antes que la mayoría de las personas)
  - » *Si tu abuela descubrió que tenía cáncer de mama a los 30*
- Una enfermedad que se presenta en más de un pariente cercano
  - » *Tu padre y tu hermano tienen presión arterial alta (hipertensión)*
- Una enfermedad que por lo general no afecta a personas de cierto sexo
  - » *Cáncer de mama en un varón*
- Ciertas combinaciones de enfermedades en una familia
  - » *Cáncer de mama y de ovarios, o enfermedad cardíaca y diabetes*

## ¿Qué sucede si corro riesgo de tener ciertas enfermedades?<sup>12</sup>

Hay cosas que puedes controlar y que pueden ayudarte a disminuir el riesgo de tener una enfermedad, aun cuando esa enfermedad esté presente en tu familia. Muchos comportamientos de un estilo de vida saludable pueden ayudarte a disminuir el riesgo:

- Elegir alimentos saludables
- Hacer actividad física
- Evitar el tabaco, las drogas y el alcohol
- Tener conductas sexuales seguras

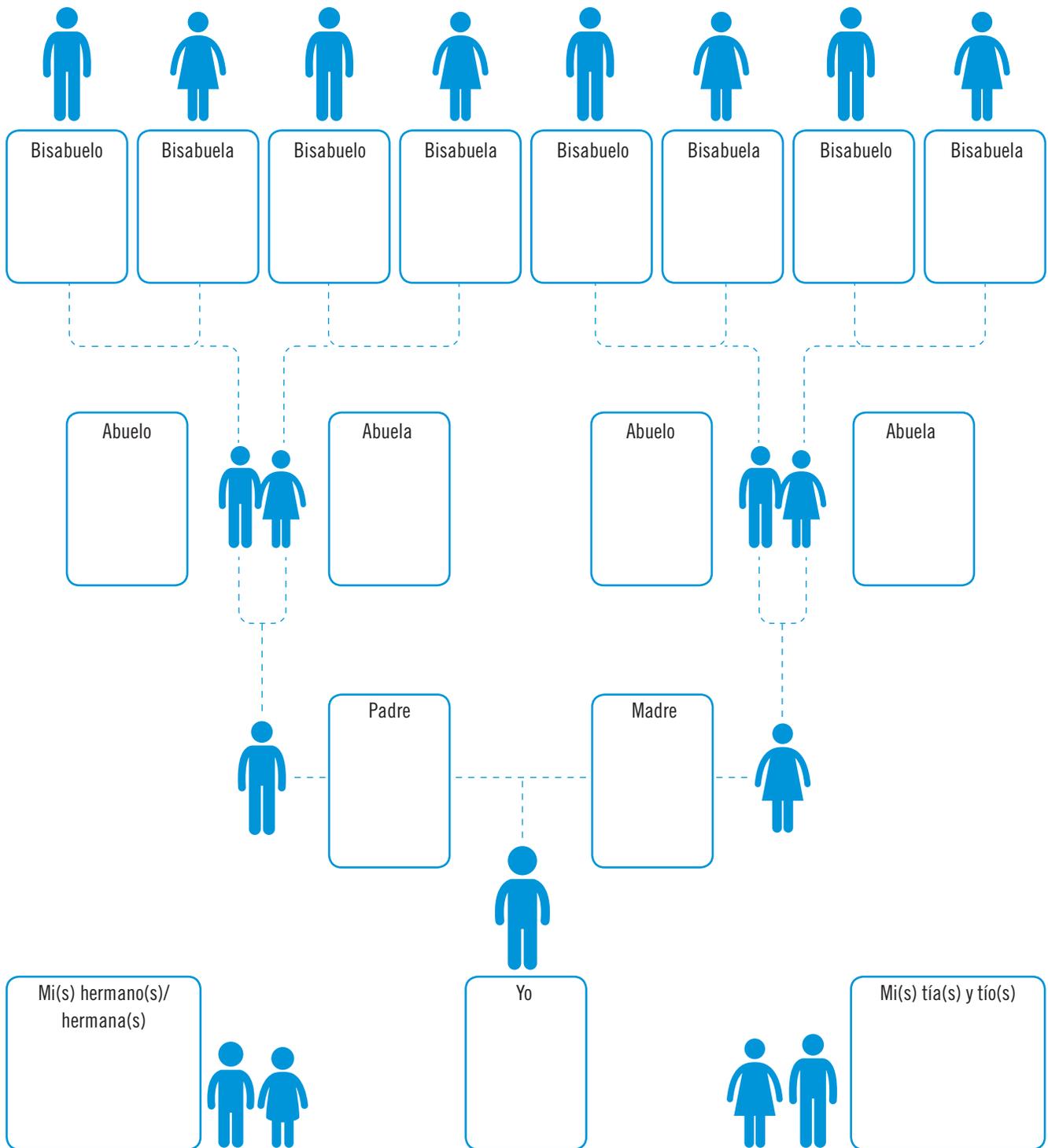
Los controles de rutina le ayudarán a tu médico a detectar cualquier cambio en tu cuerpo. Si tu médico conoce tus antecedentes familiares, puede ayudarte a determinar los análisis y las pruebas de detección que debes hacerte.

## ¿Cómo reúno información sobre mis antecedentes familiares?<sup>12</sup>

Para reunir información sobre la historia de salud de tus padres, hermanos, abuelos y tíos puedes formular las siguientes preguntas:

- ¿Naciste con algún problema médico?
- ¿Tienes algún problema médico o enfermedad importante?
- ¿Has tenido algún problema médico importante en el pasado?
- ¿A qué edad comenzó tu problema médico?
- ¿Cuáles son algunas de las causas de muerte en la familia?
  - » ¿A qué edad fallecieron esos familiares?
- ¿Cuál es tu origen étnico? (¿De qué otros países viene tu familia?)

Completa el árbol genealógico de la página siguiente lo mejor que puedas. ¿Tus familiares tuvieron algún problema médico o enfermedad? ¿Aún viven? Si no es así, ¿qué edad tenían cuando murieron? ¿De qué murieron?



## Resumen

Estás llegando a una edad en la que es importante comenzar a pensar de manera más independiente sobre tu salud y el cuidado de esta. Es importante saber cuándo y dónde buscar atención médica. Puedes ahorrar tiempo y dinero si programas una cita con el médico o visitas una clínica de atención de urgencia para cuestiones que no son de emergencia. En caso de emergencia, debes visitar el ED. También es una buena idea llevar un registro de tu información personal y la de tu familia. Si das los pasos necesarios para convertirte en tu propio representante de la salud, sabrás usar con éxito el sistema de atención médica y mantener una buena salud.

## Puntos clave que debes recordar

- Conoce tu información personal y la de tu familia.
- Entiende los antecedentes de salud de tu familia y averigua si corres riesgo de tener ciertos problemas de salud.
- Ponte al tanto de los riesgos de salud asociados con tu origen étnico, orientación sexual y estilo de vida.
- Entabla una buena relación con tu médico de cabecera.
- Aprende cuándo y dónde buscar la atención médica adecuada.
- Habla con un adulto de tu confianza sobre las preguntas e inquietudes que puedas tener.

## Recursos

- Lista de enfermedades y afecciones frecuentes: <http://www.cdc.gov/diseasesconditions/>
- Problemas de salud raciales y étnicos: <http://www.cdc.gov/minorityhealth/populations/remph.html>
- Salud para lesbianas, gays, bisexuales y personas transgénero: <http://www.cdc.gov/lgbthealth/index.htm>

## Referencias

1. Constitution of the World Health Organization, Basic Documents. [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf). Obtenido el 12 de julio de 2014.
2. Company HM. *The American Heritage Medical Dictionary*; 2007.
3. *National Action Plan to Improve Health Literacy*. Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services, Office of Disease Prevention and Health Promotion; 2010.
4. Nutbeam D. The evolving concept of health literacy. *Soc Sci Med*. Dec 2008;67(12):2072-2078.
5. Roberson K. *Being a Healthy Adult: How to Advocate for Your Health Care*. New Brunswick: The Elizabeth M. Boggs Center on Developmental Disabilities; 2010.
6. Van Reusen A, Bos C, Schumaker J, Deshler D. *The self-advocacy strategy for education and transition planning*. Lawrence, KS: Edge Enterprises; 1994.
7. Definition of Self-Advocacy. [www.ehhs.kent.edu/cite/CASAP/docs/SADef+tips.doc](http://www.ehhs.kent.edu/cite/CASAP/docs/SADef+tips.doc). Obtenido en febrero de 2013.
8. Insurance e. Selecting a Primary Care Physician (PCP). <http://www.ehealthinsurance.com/individual-health-insurance/resources/choosing-pcp/>. Obtenido en febrero de 2013.
9. Choosing a Primary Care Provider. <http://health.nytimes.com/health/guides/specialtopic/choosing-a-primary-care-provider/overview.html>. Obtenido el 12 de julio de 2014.
10. Merriam-Webster Dictionary. <http://www.merriam-webster.com/dictionary/specialist>. Obtenido el 12 de julio de 2014.
11. Medical Aid Unit. <http://www.christianacare.org/medicalaidunit>. Obtenido el 12 de julio de 2014.
12. CDC Family History is Important for Your Health. <http://cdc.gov/genomics/public/file/print/FamHistFactSheet.pdf>. Obtenido el 12 de julio de 2014.





# Módulo 2:

# Entender tus

# antecedentes

# de salud

## ÍNDICE

Introducción	14
Descripción de síntomas	14
Alergias	14
Afecciones diagnosticadas	15
Medicamentos	15
Vacunas: ¿verdad o mito?	17
Resumen	18
Recursos	18
Referencias	18
Notas	19

## Introducción

Cuando visitas a un profesional de la salud, es extremadamente importante que puedas hablar con él sobre tu salud y sobre cualquier inquietud que puedas tener. Si el médico conoce esta información, podrá brindarte la mejor atención posible y evitar cualquier cosa que pudiera dañar tu salud. Algunos factores sobre tu propia salud que deberías conocer incluyen síntomas, afecciones diagnosticadas, alergias, medicamentos y vacunas. En esta lección analizaremos y cubriremos todos estos temas.<sup>1</sup>

## Descripción de síntomas

### ¿Qué es un síntoma?

Los síntomas son señales que utiliza nuestro cuerpo para advertirnos sobre problemas de salud (algunos de ellos son vómitos, dolor de dientes, hinchazón, etc.). Los síntomas son advertencias de que algo podría estar mal en tu cuerpo. Debes describirle todos los síntomas que tengas a tu médico para que pueda determinar cualquier problema de salud que puedas tener.<sup>2</sup>

### Descripción de síntomas

Es importante que le des a tu médico todos los detalles que puedas sobre cómo te sientes. Haz una lista escrita de todos los síntomas que tengas antes de ir a tu cita. Recuerda: los médicos no pueden leer la mente y no sabrán qué te molesta a menos que se lo digas. Si experimentas algún síntoma, deberías poder responder las siguientes preguntas para tu próxima cita con el médico:

- ¿Qué síntomas tienes? (por ejemplo, dolor de cabeza, fiebre, dolor en el pecho)
- ¿Durante cuánto tiempo has tenido estos síntomas?
- ¿Estás tomando algún medicamento?
- Si sufriste una lesión, ¿dónde te duele?
- ¿Cómo sufriste la lesión?
- ¿Cuánto tiempo hace que sufriste la lesión?
- ¿Está empeorando el dolor?
- ¿Ha cambiado desde ayer?

## Alergias<sup>3, 4</sup>

Algunos síntomas se presentan a causa de sustancias que tu cuerpo no reconoce. Estas sustancias se denominan alérgenos. Los alérgenos comunes son:

- caspa de mascotas
- picaduras de insectos y aguijones
- polvo
- alimentos (por ejemplo, frutos secos, mariscos, trigo, etc.)
- moho
- látex
- cucarachas
- medicamentos (por ejemplo, antibióticos)
- polen

La mejor forma de saber qué alérgenos te afectan es mediante un examen de un médico. Los alérgenos hacen que tu cuerpo reaccione y produzca diferentes síntomas como congestión nasal, ojos llorosos, erupción, problemas para respirar, vómitos, etc. Es importante que le cuentes a tu médico sobre todas las alergias que tengas junto con los demás síntomas, para que pueda realizar un diagnóstico correcto.

## Afecciones diagnosticadas

### ¿Qué es un diagnóstico?<sup>5</sup>

La palabra diagnóstico se refiere a cuando un médico identifica un problema de salud después de que tú muestras signos o síntomas asociados con ese problema. En otras palabras, es lo que el médico dice que tienes después de haberte examinado y haber hablado contigo. Esto es importante porque determinará cómo el médico debe tratar tu lesión o enfermedad y si necesitarás los cuidados de un especialista. Por ejemplo, si te diagnostican un problema del habla, es probable que te recomienden que visites a un terapeuta del habla. Si tienes problemas para leer la gráfica optométrica durante un examen, probablemente te envíen al médico de la vista (un optometrista o un oculista). Es importante que permitas que sea tu médico quien te diagnostique. NO utilices Internet.

### ¿Qué sucede si me diagnostican un problema de salud?

Si te diagnostican un problema de salud, tu médico puede ayudarte a decidir cuál es la mejor opción de tratamiento y brindarte un plan para controlar cualquier afección que puedas tener. Probablemente te indiquen un medicamento o tratamiento, o te pidan que hagas un cambio en tu estilo de vida. Si eres un buen representante de tu salud y le cuentas a tu médico los síntomas correctamente, recibirás el diagnóstico adecuado y, en consecuencia, el tratamiento o medicamento adecuado. Una vez que has recibido los medicamentos, es importante que entiendas cómo usarlos correctamente; este es otro paso para informarse y comprender cómo funciona el cuidado de la salud.

## Medicamentos

Hay varios aspectos que debes tener en cuenta cuando tomes medicamentos. Los medicamentos vienen en diferentes formas y se utilizan para tratar una variedad de afecciones. Dado que son químicos, es importante que entiendas para qué sirven y cómo usarlos correctamente. Hay momentos en los que tal vez debas tomar más de un medicamento, por eso es importante saber cuál es la forma correcta de tomar cada uno. A continuación tenemos algunas preguntas que deberías tener en cuenta y analizar con tu médico o farmacéutico local para asegurarte de que estés tomando tus medicamentos de forma segura.<sup>6</sup>

### ¿Para qué se utiliza el medicamento?<sup>6</sup>

Es importante entender qué medicamento estás tomando y qué afección trata.

- Ejemplo: Si tienes dolor de cabeza, debes asegurarte de que el medicamento que tomas sea para el dolor de cabeza y no simplemente un medicamento para la congestión o los síntomas del resfriado común.

### ¿Dónde puedo comprar medicamentos?<sup>7</sup>

El lugar donde obtengas los medicamentos dependerá del tipo de medicamento del que se trate. Puede ser un medicamento de venta libre (OTC) o un medicamento recetado.

- **De venta libre** – medicamentos que no requieren la receta de un médico y que cualquier persona puede comprar del estante de una farmacia o tienda de comestibles local. Si buscas un medicamento y no lo encuentras en el estante, es probable que se encuentre detrás del mostrador de la farmacia. Podrás darte cuenta porque hay una tarjeta en el lugar donde debería estar el medicamento. Esto generalmente sucede con los medicamentos para la tos, la gripe y las alergias que tienen un descongestivo. Por ejemplo: Mucinex® debería estar en el estante pero Mucinex D® estará detrás del mostrador de la farmacia.
- **Recetados** – medicamentos para los que debes tener una receta del médico y que se deben comprar en una farmacia. Las recetas llevan el nombre del paciente y no deben ser usadas por ninguna otra persona. Algunos ejemplos son: amoxicilina, penicilina y los analgésicos fuertes (ibuprofeno 800 mg).

## ¿Cómo se deben tomar los medicamentos?<sup>6</sup>

Los medicamentos funcionan mejor cuando se siguen las indicaciones. Todos los medicamentos vienen con indicaciones para el uso correcto. Respetar esas indicaciones te garantizará que el medicamento funcione. Las etiquetas de los medicamentos pueden ser abrumadoras. En ellas encuentras toda la información que necesitas acerca de ese medicamento en particular. Esto incluye conocer la frecuencia con que debes tomarlo, la dosis (cantidad), los efectos secundarios y las interacciones con otros medicamentos. Algunos medicamentos, como los antibióticos, pueden causar malestar estomacal, pero si los tomas con algún alimento ese malestar se puede evitar. Los antibióticos también pueden anular el efecto de las píldoras anticonceptivas.<sup>6</sup>

Si tomas antibióticos, es importante que los tomes en su totalidad.

- Si en las indicaciones dice que debes tomarlos durante 10 días, debes tomarlos esos 10 días. No dejes de hacerlo porque ya te sientes mejor.

No debes compartir tus medicamentos con nadie. Tomar un medicamento que no necesitas puede ser peligroso y causar efectos secundarios desconocidos.<sup>8</sup> Si tomas un medicamento en exceso, llama al centro de control de envenenamiento al (800) 222-1222.

Ahora que hemos aprendido sobre medicamentos, tomemos unos minutos para poner a prueba tus habilidades. Con la etiqueta del medicamento que puedes ver más abajo, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Para qué utilizas este medicamento?

---

2. ¿Qué cantidad deberías tomar?

---

3. ¿Si después de dos horas no te sientes mejor, ¿puedes tomar más? ¿Por qué?

---

4. Estás cuidando a un niño de siete años y su madre te pidió que le des este medicamento, ¿qué cantidad le das?

---

<b>Drug Facts</b>	
<b>Active ingredient (in each tablet)</b> Chlorpheniramine maleate 2 mg	<b>Purpose</b> Antihistamine
<b>Uses</b> temporarily relieves these symptoms due to hay fever or other upper respiratory allergies: ■ sneezing ■ runny nose ■ itchy, watery eyes ■ itchy throat	
<b>Warnings</b> Ask a doctor before use if you have ■ glaucoma ■ a breathing problem such as emphysema or chronic bronchitis ■ trouble urinating due to an enlarged prostate gland Ask a doctor or pharmacist before use if you are taking tranquilizers or sedatives	
<b>When using this product</b> ■ drowsiness may occur ■ avoid alcoholic drinks ■ alcohol, sedatives, and tranquilizers may increase drowsiness ■ be careful when driving a motor vehicle or operating machinery ■ excitability may occur, especially in children	
If pregnant or breast-feeding, ask a health professional before use. Keep out of reach of children. In case of overdose, get medical help or contact a Poison Control Center right away.	
<b>Directions</b>	
adults and children 12 years and over	take 2 tablets every 4 to 6 hours; not more than 12 tablets in 24 hours
children 6 years to under 12 years	take 1 tablet every 4 to 6 hours; not more than 6 tablets in 24 hours
children under 6 years	ask a doctor

5. Estás cuidando a un niño de dos años, ¿qué debes hacer?

---

6. ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?

---

7. ¿Qué deberías evitar mientras tomas esto?

---

8. ¿A qué temperatura deberías guardarlo?

---

<b>Drug Facts (continued)</b>	
<b>Other information</b> ■ store at 20-25°C (68-77°F) ■ protect from excessive moisture	
<b>Inactive ingredients</b> D&C yellow no. 10, lactose, magnesium stearate, microcrystalline cellulose, pregelatinized starch	

También es importante tener en cuenta que la mayoría de los medicamentos tienen una fecha de vencimiento en su envase. Presta atención a las fechas de vencimiento de los medicamentos que vayas a tomar y averigua cómo desecharlos correctamente cuando hayan vencido.<sup>9</sup> Si no estás seguro de algo en relación con el medicamento (la dosis, los efectos secundarios, etc.), tu médico o farmacéutico pueden ayudarte con las inquietudes que tengas.

# Vacunas

Otro aspecto importante para representar tu salud de la mejor manera es entender también tu historial de vacunación y qué vacunas tienes disponibles.

## ¿Qué es una vacuna?<sup>10</sup>

Las vacunas son formas debilitadas de diferentes gérmenes causantes de enfermedades que se inyectan en el organismo (o se administran por vía oral o nasal), y que ayudan a reducir las probabilidades de verse afectado por esas enfermedades. Como el germen que causa la enfermedad se encuentra debilitado, no enferma a la persona sino que produce una respuesta inmunitaria. Tu organismo recordará esa respuesta inmunitaria cuando entres en contacto con la enfermedad en el futuro y evitará que te enfermes gravemente.

## Vacunas: ¿verdad o mito?<sup>11-14</sup>

En la siguiente actividad encontrarás varias afirmaciones sobre diferentes vacunas. Las afirmaciones pueden ser verdaderas o pueden ser un mito. Marca VERDAD si la afirmación es verdadera o marca MITO si la afirmación es falsa. Los renglones están disponibles para que tomes nota.

1. La vacuna de la gripe te puede causar gripe.     VERDAD     MITO

---

---

2. Las vacunas pueden causar autismo en los niños.     VERDAD     MITO

---

---

3. Los niños deben continuar recibiendo vacunas para enfermedades que ya no son frecuentes.

VERDAD     MITO

---

---

4. Si tienes un estilo de vida saludable, no te enfermarás y las vacunas no serán necesarias.

VERDAD     MITO

---

---

Por lo general, las vacunas tienen ciertos efectos secundarios, pero estos efectos suelen ser leves.

VERDAD     MITO

---

---

5. La vacuna del VPH solo se administra a las niñas porque las protege del cáncer de cuello uterino y por eso los niños no la necesitan.     VERDAD     MITO

---

---

Para saber qué vacunas te han administrado puedes preguntarle a tu médico o al enfermero de la escuela. Si no has recibido alguna vacuna y sientes que la necesitas o que debes recibirla, habla con tu médico porque todavía puedes obtenerla; nunca es demasiado tarde.

## Resumen

Es importante saber cómo identificar los síntomas y otros signos que le ayudarán a tu médico a encontrar una solución para cualquier problema médico que puedas tener. Cuando compartes tu información con profesionales médicos, ellos pueden usar esa información para decidir las mejores opciones de prevención y tratamiento para ti, y así brindarte una mejor atención general.

### Puntos clave que debes recordar

- Saber qué son los síntomas y cómo describirlos.
- Entender cualquier diagnóstico actual o anterior.
- Estar al tanto de las alergias que puedas tener.
- Conocer los medicamentos que tomas y saber usarlos adecuadamente.
- Conocer tu historial de vacunación y mantenerte actualizado con tus vacunas.

## Recursos

Cronograma de vacunación: <http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/index.html>

Centro de control de envenenamiento: (800) 222-1222

## Referencias

1. KidsHealth. Taking Charge of your Medical Care. [http://kidshealth.org/teen/managing\\_care\\_center/records\\_insurance/medical\\_records.html](http://kidshealth.org/teen/managing_care_center/records_insurance/medical_records.html). Obtenido el 12 de julio de 2014.
2. CIWA. Health Talk: A Health Literacy Curriculum for English Language Learners. *Module 2: Symptoms and Injuries* [http://en.copian.ca/library/learning/ciwa/health\\_talk/2\\_symptoms\\_injuries/2\\_symptoms\\_injuries.pdf](http://en.copian.ca/library/learning/ciwa/health_talk/2_symptoms_injuries/2_symptoms_injuries.pdf). Obtenido en octubre de 2013.
3. Encyclopedia ADAM. Allergies. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0001815/>. Obtenido el 12 de julio de 2014.
4. WebMD. Allergies Health Center. <http://www.webmd.com/allergies/default.htm?names-dropdown=CO>. Obtenido el 12 de julio de 2014.
5. Merriam-Webster I. Diagnosis. <http://www.merriam-webster.com/dictionary/diagnosis>. Obtenido el 12 de julio de 2013.
6. MedicineNet.com. What You Should Know About Your Drugs. [http://www.medicinenet.com/drugs\\_what\\_you\\_should\\_know\\_about\\_your\\_drugs/article.htm](http://www.medicinenet.com/drugs_what_you_should_know_about_your_drugs/article.htm). Obtenido el 12 de julio de 2014.
7. FDA. Prescription Drugs and Over-the-Counter (OTC) Drugs: Questions and Answers. <http://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/Consumers/QuestionsAnswers/ucm100101.htm>. Obtenido el 12 de julio de 2014.
8. Martin LR, Williams SL, Haskard KB, DiMatteo MR. The challenge of patient adherence. *Therapeutics and Clinical Risk Management*. 2005;1(3):189–199.
9. FDA. Drugs. <http://www.fda.gov/drugs/emergencypreparedness/bioterrorismdrugpreparedness/ucm133411.htm>. Obtenido en mayo de 2013.
10. CDC. How Vaccine's Work. [http://www.cdc.gov/vaccines/vac-gen/downloads/pg\\_how\\_vacc\\_work.pdf](http://www.cdc.gov/vaccines/vac-gen/downloads/pg_how_vacc_work.pdf). Obtenido el 12 de julio de 2014.
11. Flu.gov. Vaccination & Vaccine Safety. <http://www.flu.gov/prevention-vaccination/vaccination/#>. Obtenido el 12 de julio de 2014.
12. CDC. Vaccine Safety. <http://www.cdc.gov/vaccinesafety/Concerns/Autism/Index.html>. Obtenido el 12 de julio de 2014.
13. CDPH. Common Myths About Vaccines Debunked <http://www.cdph.ca.gov/Pages/COMMONMYTHSABOUTVACCINESDEBUNKED.aspx>. Obtenido el 12 de julio de 2014.
14. Victoria CC. Myths and facts about HPV and the vaccine. <http://www.hpvvaccine.org.au/parents/myths-and-facts-about-hpv-and-the-vaccine.aspx>. Obtenido el 12 de julio de 2014.







## Introducción

¿Sabes si tienes seguro médico? ¿Sabes cuál es tu compañía aseguradora? ¿Llevas tu tarjeta contigo? ¿Crees que es importante llevar tu tarjeta contigo? ¿Sabes qué es un copago? ¿Durante cuánto tiempo puedes ser parte del plan de tus padres/cuidadores? Toda esta información puede ser muy abrumadora, pero no te preocupes; incluso la mayoría de los adultos tienen dificultad para entender todo. No eres el único. Entonces, ¿qué es un seguro médico?

### ¿Qué es un seguro médico?<sup>1</sup>

La atención médica puede ser verdaderamente costosa si tienes en cuenta las visitas al consultorio del médico, los análisis y las pruebas de detección, las visitas al departamento de emergencias y más. La mayoría de las personas no tienen dinero suficiente para pagar todas sus necesidades de atención médica. Un seguro médico es un plan que puedes comprar y que te ayudará a cubrir los gastos de atención médica, en lugar de tener que pagar todo de tu propio bolsillo. Los seguros médicos no cubren todos los costos, pero pueden reducir en gran medida lo que debes pagar con tu propio dinero.

### ¿Por qué es importante el seguro médico?

Si te quebraras un brazo y tuvieras que ir al departamento de emergencias, necesitarías mucho dinero para las radiografías, el yeso y la consulta con el médico. Si no tienes seguro, podría costarte unos \$5,000, pero con el seguro te costaría \$600. Estamos hablando de una diferencia de \$4,400. No todos los seguros son iguales. Algunos cubren cosas que otros no cubren. Por eso es importante saber qué cubre tu seguro.

## Tipos de seguros médicos<sup>2</sup>

Es importante conocer el nombre de tu compañía de seguros. Existen diferentes tipos de seguros médicos que puedes tener. El tipo de seguro que tienes depende de dónde lo obtienes. Si formas parte del plan de tus padres/cuidadores o tienes un plan de tu trabajo, eso se conoce como seguro privado (Blue Cross Blue Shield, Aetna). Si no te encuentras en el plan de tus padres/cuidadores, podrías reunir los requisitos para un seguro del gobierno (Medicaid) o para comprar a través del mercado de seguros.

Como parte del seguro de los padres/cuidadores, en la actualidad la mayoría de los jóvenes pueden permanecer en ese seguro hasta los 26 años, aun cuando no vayan a la universidad, se hayan casado, vivan en otro lugar o consigan un empleo que les brinde seguro médico.



### ¿Cómo se obtiene un seguro?

Si no tienes seguro médico, puedes solicitar Medicaid en línea o por teléfono. Si no sabes con certeza si tienes seguro médico, puedes preguntarles a tus padres/cuidadores y mostrarles el sitio web o el teléfono a continuación para que te ayuden a obtener uno. La solicitud no tiene *ningún costo*. Puedes reunir los requisitos para recibir atención gratis o de bajo costo a través de Medicaid, según los ingresos y la cantidad de integrantes de tu familia.

Para Medicaid:

- En línea
  - » Visita el sitio web de ASSIST en <https://assist.dhss.delaware.gov/> para solicitarlo en línea
- Por teléfono
  - » Relaciones con clientes de Medicaid al (800) 372-2022

Cuando te inscribes en un seguro, lo haces de a un año por vez. Cada año hay un período que se conoce como inscripción abierta. Esto te da la oportunidad de cambiar de plan y de averiguar qué cambios se produjeron en tu plan, si es que hubo alguno. Es importante saber cuándo es el período de inscripción abierta, porque varía para cada uno. Existen ocasiones en las que puedes cambiar de seguro a mitad del año; estos casos se llaman eventos de cambios en la vida. Algunas situaciones que se consideran eventos de cambios en la vida son el matrimonio, un nacimiento o la adopción de un hijo y un cambio de situación laboral.



## Plan/Cobertura de medicamentos recetados

Tu seguro médico cubre tus gastos médicos. Por eso, para tu brazo fracturado, tu seguro médico cubrirá todos, o casi todos, los gastos de la visita al departamento de emergencias. Si te dieran una receta para un medicamento que te ayude con el dolor, tu seguro médico no lo pagaría. Necesitarías algo que se llama plan de medicamentos recetados que te ayude a pagar el medicamento.

### ¿Qué es un plan de medicamentos recetados?<sup>3,4</sup>

Muchas veces, un plan de seguro incluirá cobertura de medicamentos recetados (por ejemplo, Medicaid), pero en ocasiones es otro plan por separado. Por ejemplo, sin un plan de medicamentos recetados, un medicamento específico podría costar \$80, pero con un plan de medicamentos recetados podrías obtener el mismo medicamento por \$15. Existen diferentes tipos de medicamentos que ofrecen las farmacias.

- **De marca** – medicamentos fabricados por grandes compañías farmacéuticas que cuestan más que los medicamentos genéricos.
- **Genéricos** – medicamentos que tienen los mismos ingredientes que los medicamentos de marca pero que son mucho más económicos.

Entonces, si tu médico te receta Zantac® (medicamento de marca) para la acidez, la farmacia podría darte ranitidina (genérico) porque el médico le informó al farmacéutico que podías usar el medicamento genérico.

## Tu tarjeta de seguro médico<sup>5</sup>

Una vez que tengas un plan de seguro, recibirás una tarjeta de seguro. Esta tarjeta de seguro funciona como comprobante de que tienes un plan de seguro. Por lo general, cuando vayas al médico o a la farmacia, querrán ver tu tarjeta para verificar tu plan de seguro y cobrarte el monto correcto por sus servicios. Es importante llevar una copia de tu tarjeta contigo en todo momento. Puedes pedir una copia adicional de tu tarjeta para tus padres/cuidadores. Debes conservarla junto con una identificación con fotografía y cualquier otra información médica importante para tu atención (sobre alergias, medicamentos y problemas médicos).

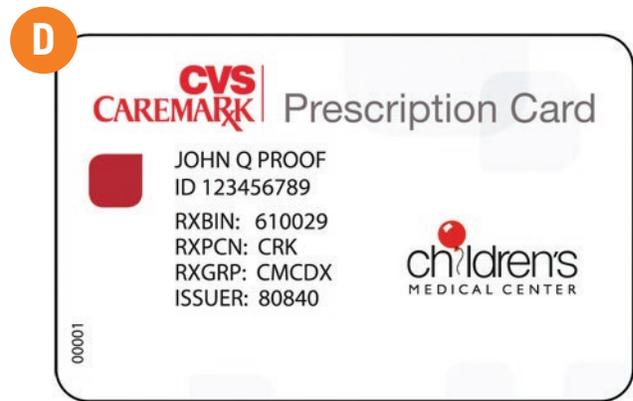
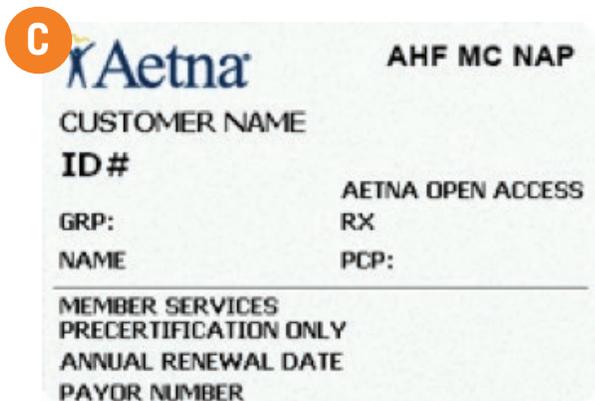
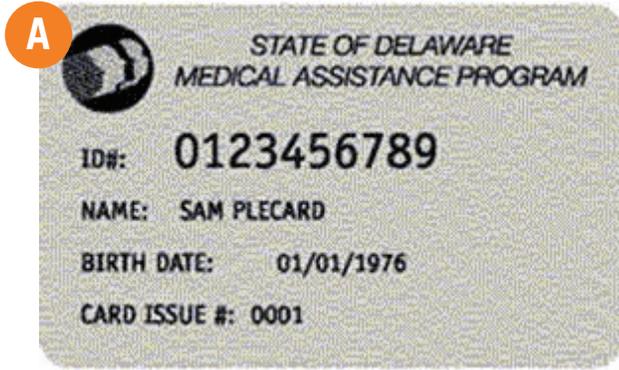
### ¿Qué información contiene una tarjeta de seguro?

A continuación se muestra una tarjeta de seguro de muestra con un número junto a cada parte de la tarjeta que deberías conocer. Recuerda que esto solo es un ejemplo de una tarjeta de seguro. No todas las tarjetas son como esta pero por lo general todas incluirán la misma información.

### Tarjeta de identificación nacional de muestra

		<b>BlueCard® PPO</b>		<b>4</b>
<b>1</b>	Member Name <b>JOHN DOE</b>	PRIMARY CARE	\$20	<b>5</b>
	Member ID Number <b>IDC3HZN99999999</b>	SPECIALIST	\$30	
<b>2</b>		EMERGENCY ROOM	\$125	
		INPATIENT HOSP COPAY	\$150	
		DENTAL DEDUCTIBLE	\$50	
<b>3</b>	GROUP NUMBER <b>75999-0000</b>	DENTAL MAXIMUM	\$2500	<b>6</b>
	TYPE <b>FAMILY</b>	RXBN <b>004336</b>	RXPCN <b>HZR</b> ISSUER <b>(80840)</b>	
	BCBS PLAN CODES <b>280/780</b>	RXGRP <b>0759990000</b>		
				

Ahora que sabes cómo es una tarjeta de seguro, ¿puedes identificar las diferentes partes? Mira las tarjetas de seguro a continuación y trata de responder todas las preguntas que siguen de la mejor forma posible.



¿Cuáles de las tarjetas anteriores tienen cobertura de medicamentos recetados? \_\_\_\_\_

¿En la tarjeta de Medical Assistance (A), ¿cuál es el número de identificación? \_\_\_\_\_

¿En la tarjeta de Blue Cross Blue Shield (B), ¿cuál es el copago por una visita al consultorio? \_\_\_\_\_

¿En la tarjeta de CVS Caremark (D), ¿cuál es el número de grupo? \_\_\_\_\_

## Conoce tus derechos

### Confidencialidad<sup>6</sup>

Algunas partes de tu información médica o de otro tipo serán confidenciales, incluso para tu(s) padre(s)/cuidador(es). Si tienes una buena relación con tu médico, debes sentirte cómodo para hablar sobre cosas que no quieres que tu(s) padre(s)/cuidador(es) sepa(n), como por ejemplo, tus conductas sexuales. Solo tú y tu médico conocerán esta información. Es importante que siempre seas honesto con tus médicos sobre cualquier síntoma o inquietudes de salud que puedas tener. No tienes que preocuparte de que tu médico les cuente a otros tu información personal a menos que le digas que vas a hacerte daño o vas a herir a alguien más, en cuyo caso el médico se asegurará de que recibas la atención adecuada.

### Tengo menos de 18 años y quiero ver al médico porque tengo un problema. ¿Mi(s) padre(s)/cuidador(es) tiene(n) que saberlo?

Si vas al médico para solicitar información o hacer preguntas sobre una enfermedad de transmisión sexual (ITS), no necesitas el permiso de tus padres/cuidadores. Puedes hablar con el médico y recibir tratamiento y tu visita será confidencial. Tu(s) padre(s)/cuidador(es) no podrá(n) leer las notas sobre la visita sin tu permiso.<sup>7</sup>

## Resumen

El seguro puede ser un tema abrumador, especialmente porque hay muchos tipos de seguro y muchas normas diferentes que cumplir. Pero como el costo de la atención médica es tan alto, es muy importante tener un plan de seguro para ayudar a cubrir algunos de esos costos. Si te tomas un tiempo para conocer las opciones de tu seguro y elegir el mejor plan para ti, deberías poder recibir todos tus servicios médicos y cubrir tus necesidades de atención médica sin tener que pagar una gran cantidad de dinero.

### Puntos clave que debes recordar

- Si tu(s) padre(s)/cuidador(es) tiene(n) un seguro privado (a través de su trabajo), puedes permanecer en él hasta que tengas 26 años.
- Incluso si tu(s) padre(s)/cuidador(es) no tiene(n) seguro, tú puedes tener uno, probablemente a través del gobierno (Medicaid).
- Conoce los tipos de seguro y cómo conseguirlos si no tienes uno.
- Debes saber que un plan de medicamentos recetados puede reducir tus costos de medicamentos en gran medida.
- Debes conocer las partes de una tarjeta de seguro y por qué son importantes.
- Debes saber que puedes visitar a tu médico tú solo.
- Siempre lleva contigo tu tarjeta de seguro, una identificación con fotografía, información sobre alergias, los medicamentos que tomas y una lista de problemas médicos.



## Recursos

MyHealth Passport – <https://www.sickkids.ca/myhealthpassport/>  
Medicaid – <https://assist.dhss.delaware.gov/>

Aplicaciones para iPhone:

- Personal Hx
- Family Medical Manager
- Health Savvi

Aplicaciones para Android:

- Health Savvi
- FEMI – Family Medical Charting
- Med-info Keeper

## Referencias

1. USDHHS. The Value of Health Insurance. <http://www.healthcare.gov/marketplace/about/value-of-health-insurance/index.html>. Obtenido en marzo de 2013.
2. Bureau USC. CPS Health Insurance Definitions. <http://www.census.gov/hhes/www/hlthins/methodology/definitions/cps.html>. Obtenido el 12 de julio de 2014.
3. MedhealthInsurance. A Glossary of Health Insurance Terms. <http://www.medhealthinsurance.com/glossary.htm>. Obtenido el 12 de julio de 2014.
4. Physicians Aaof. Prescription and Insurance Plans. <http://familydoctor.org/familydoctor/en/healthcare-management/insurance-bills/prescriptions-and-insurance-plans.html>. Obtenido el 12 de julio de 2014.
5. HBCBSNJ. Understanding Your Coverage: Resources for New Members. <http://www.horizonblue.com/employers/resource-center/understanding-your-coverage/resources-new-members>. Obtenido el 12 de julio de 2014.
6. *Young Adult Transition Plan: Your Future/Your Life*: Washington State Department of Health 2011.
7. Pritts J, Guevara M. *Your Medical Record Rights in Delaware (A Guide to Consumer Rights under HIPAA)*: Health Policy Institute, Georgetown University; 2007.





# Módulo 4: Programación y proceso de la visita al consultorio

## ÍNDICE

Introducción	32
Cómo programar una cita	32
Convenciones para la llamada telefónica	32
Cómo registrarte y completar formularios	34
Formulario de antecedentes de salud personales y familiares	35
Información de la tarjeta de seguro	39
La visita	40
Cómo reunirte con el médico de forma independiente	41
Alta y cita de seguimiento	42
Resumen	42
Recursos	43
Referencias	43
Notas	44

## Introducción

Aprender a programar una cita con el médico es muy importante. Si estás preparado para tu visita, te sentirás más cómodo y te resultará más fácil hablar con el médico. Toma algunas medidas por adelantado y ahorrarás tiempo. Preparar las preguntas para el médico, completar los formularios médicos y tener una lista de alergias y medicamentos son algunas de las cosas que harán que tu cita transcurra sin inconvenientes.

## Cómo programar una cita<sup>1</sup>

Programar una cita con el médico puede parecer difícil o abrumador. Si sabes cuáles son los mejores horarios para llamar al consultorio y con cuánta anticipación debes programar la cita, permitirá que el proceso de realizar tu visita se haga más rápido. Pregunta cuánto tiempo estarás con el médico, y así no te sorprenderá el tiempo que demore la cita. No tengas miedo de hacer preguntas cuando llames. A continuación tienes algunos consejos que te ayudarán a programar tu propia cita solo.

### Consejos para programar una cita:

- Elige algunas fechas para la cita que te resulten convenientes y solícialas cuando te lo pregunten.
- Ten tu información personal a mano (por ejemplo, tu número de Seguro Social (SSN) y la tarjeta del seguro), en caso de que en el consultorio del médico la necesiten.
- Describe los síntomas o signos que ayudarán a la persona que trabaja en recepción a entender tu situación y saber con qué rapidez necesitas ir.
- Intenta NO llamar en horarios de mucho trabajo (por ejemplo, apenas abren, antes del cierre o durante el almuerzo).
- Asegúrate de escribir la fecha y la hora de la cita para no olvidarte.
- Las mujeres deben concertar una cita con el ginecólogo (el médico que se especializa en la salud de la mujer) una vez que cumplen 18 años o comienzan a tener una vida sexual activa.

## Convenciones para la llamada telefónica

Si practicas cómo llamar al consultorio del médico te pondrás menos nervioso. También te ayudará a recordar toda la información que necesitas para programar la cita. No olvides ser amable y respetuoso cuando llames. Tienes un ejemplo de cómo puede ser la conversación telefónica en la página siguiente.



### Conversación telefónica simulada

*Consultorio:* Consultorio del Dr. López, ¿en qué puedo ayudarle?

*Paciente:* Hola, quisiera programar una cita.

*Consultorio:* No hay problema. ¿Ha venido a este consultorio antes?

*Paciente:* Si.

*Consultorio:* Podría decirme su nombre y su fecha de nacimiento?

*Paciente:* Mi nombre es \_\_\_\_\_ y mi fecha de nacimiento es \_\_\_\_\_.

*Consultorio:* Gracias, (repite el nombre indicado). ¿Qué tipo de problema tiene?

*Paciente:* No hace mucho comencé a tener \_\_\_\_\_.

*Consultorio:* ¿Cuánto tiempo hace que se siente así?

*Paciente:* (di la cantidad de tiempo)

*Consultorio:* ¿Para qué día quisiera programar la cita?

*Paciente:* Puedo ir el \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_.

*Consultorio:* OK, permítame ayudarle a programar algo. ¿Qué le parece el \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_?

*Paciente:* Me parece perfecto.

*Consultorio:* De acuerdo, le veremos ese día. No olvide traer su tarjeta de seguro y una identificación válida.

*Paciente:* Lo haré. Gracias, hasta pronto.

*Consultorio:* Hasta pronto.



## Cómo registrarte y completar formularios

Cuando te registres en el consultorio del médico, hay ciertos requisitos que deberás cumplir:

- Indica tu nombre y con quién tienes la consulta.
- Ten preparadas tu identificación válida y tu tarjeta de seguro.
- Es posible que debas pagar un copago cuando te registres o cuando salgas.
- Si ya has ido a ese consultorio, te pedirán que confirmes si la información que tienen es actual.
- Si eres un paciente nuevo:
  - » Te pedirán que des información básica sobre ti (nombre, dirección, seguro, información de padres/cuidadores, etc.).
  - » Tendrás que completar tus antecedentes de salud, también llamados historia médica.

Para ahorrar tiempo, es una buena idea completar estos formularios antes de ir a la cita con el médico. Algunos consultorios envían los formularios por correo o a veces puedes encontrar los formularios en sus sitios web.

## Formulario de antecedentes de salud personales y familiares<sup>2</sup>

Como paciente nuevo, deberás completar un formulario de registro. Estos formularios le brindan al médico información básica sobre ti (nombre, dirección, fecha de nacimiento, seguro, etc.) y también tus antecedentes de salud personales y familiares. Si ya has visitado al médico con anterioridad, te pedirán que revises la información y te asegures de que continúa siendo correcta. Practica cómo completar los formularios médicos a continuación con la situación de la que hablamos en la clase.

### Información general

#### Nombre

Primero: \_\_\_\_\_ Segundo: \_\_\_\_\_

Apellido: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_

Teléfono: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_

Raza (marque todas las opciones que correspondan)

- Nativo hawaiano/de las islas del Pacífico       Blanco/caucásico       Negro/afroamericano  
 Amerindio/nativo de Alaska       Asiático-americano       Hispano/latino

Altura: \_\_\_\_\_ pies \_\_\_\_\_ pulgadas      Peso: \_\_\_\_\_ libras

Sexo:  Femenino       Masculino

Estado civil:  Soltero       Casado

¿Cuándo se realizó el último examen físico? \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nombre del médico: \_\_\_\_\_ Teléfono: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

### Información de contacto personal

Teléfono de residencia: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ Teléfono celular: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

### Información de contacto de la familia

Nombre del padre/madre/tutor (1): \_\_\_\_\_ Relación: \_\_\_\_\_

Teléfono de residencia: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ Teléfono celular: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Teléfono laboral: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Nombre del padre/madre/tutor (2): \_\_\_\_\_ Relación: \_\_\_\_\_

Teléfono de residencia: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ Teléfono celular: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Teléfono laboral: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

¿Tiene hermanos o hermanas?  Sí       No

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

### Contacto de emergencia

Nombre del contacto: \_\_\_\_\_ Relación: \_\_\_\_\_

Teléfono de residencia: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ Teléfono celular: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Teléfono laboral: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

## Formulario de antecedentes de salud personales y familiares (continuación)<sup>2</sup>

### Comportamientos de estilo de vida

¿Fuma?  Sí  No

Si la respuesta es sí, ¿cuántos paquetes de cigarrillos fuma por día? \_\_\_\_\_

¿Consume alcohol?  Sí  No

Si la respuesta es sí, ¿cuántas veces por semana bebe alcohol? \_\_\_\_\_

¿Consume cafeína (café, refrescos, té)?  Sí  No

Si la respuesta es sí, ¿cuántas tazas/vasos por día? \_\_\_\_\_

¿Cuántas veces por semana hace ejercicio? \_\_\_\_\_

¿Cuántas horas por día mira televisión? \_\_\_\_\_

¿Cuántas horas duerme cada noche? \_\_\_\_\_

¿Tiene problemas para dormir? Si la respuesta es sí, descríbalos a continuación. \_\_\_\_\_

### Enfermedades o cirugías

Haga una lista de las enfermedades o lesiones importantes que haya tenido en el pasado. También debe agregar la fecha de esas lesiones o enfermedades.

Enfermedad o lesión	Fecha
<i>Por ejemplo: asma</i>	<i>Julio de 2010</i>
<i>Por ejemplo: onmoción cerebral</i>	<i>2 de mayo de 2012</i>

Haga una lista de las cirugías que ha tenido y la fecha en que las tuvo.

Cirugía	Fecha
<i>Por ejemplo: amigdalectomía (extirpación de las amígdalas)</i>	<i>12 de junio de 2013</i>



## Formulario de antecedentes de salud personales y familiares (continuación)<sup>2</sup>

### Medicamentos actuales<sup>1</sup>

Haga una lista de los medicamentos que toma. Incluya tanto los medicamentos recetados como los de venta libre.

Nombre	Dosis (cantidad)	Cantidad de veces al día
<i>Por ejemplo: fexofenadina (Allegra)</i>	<i>180 mg (1 pastilla)</i>	<i>Dos veces al día</i>

### Alergias

Haga una lista de las alergias que sabe que tiene y del tipo de reacción.

Alergia	Reacción
<i>Por ejemplo: maníes</i>	<i>Dificultad para respirar</i>
<i>Por ejemplo: polen</i>	<i>picazón en los ojos</i>
<i>Por ejemplo: penicilina</i>	<i>Erupción cutánea</i>

## Formulario de antecedentes de salud personales y familiares (continuación)<sup>2</sup>

### Antecedentes personales y familiares

¿Tuvo usted, o algún miembro de su familia, lo siguiente? Haga una marca en la columna Sí o en la columna No. Si marca Sí, indique qué miembro o miembros de su familia tuvieron ese problema de salud.

Puede elegir entre los miembros de la familia que se enumeran más abajo. Si alguien en su familia tuvo cáncer, registre el tipo de cáncer en el espacio designado.

Madre                      Padre                      Abuelo                      Abuela                      Tía  
Tío                      Hermano                      Hermana                      Primo(a)                      Yo

Problemas de salud	Sí	No	Parentesco
Enfermedad de Alzheimer			
Anemia			
Artritis			
Asma			
Problemas respiratorios			
Tipo de cáncer:			
Tipo de cáncer:			
Tipo de cáncer:			
Pérdida de la audición congénita			
Diabetes - Tipo I o tipo II			
Adicción a las drogas			
Enfisema			
Convulsiones			
Glaucoma			
Infarto o ataque al corazón			
Enfermedades cardíacas			
Hipertensión (presión arterial alta)			
Colesterol alto			
Afección renal			
Afección hepática			
Afección pulmonar			
Enfermedad mental			
Sobrepeso/obesidad			
Anemia drepanocítica			
Trastornos del sueño			
Afección estomacal/intestinal			
Accidente cerebrovascular			

Una vez que hayas completado el formulario de registro, deberás entregarlo en la recepción y esperar a que te llamen por tu nombre. Si ya has estado en el consultorio, no deberás completar un formulario de registro nuevamente. Si parte de tu información ha cambiado (por ejemplo, tu dirección o tu seguro) debes proporcionar esa información en el consultorio del médico.

## Información de la tarjeta de seguro<sup>3</sup>

		<b>BlueCard® PPO</b>	
Member Name <b>JOHN DOE</b>		PRIMARY CARE	\$20
Member ID Number <b>IDC3HZN99999999</b>		SPECIALIST	\$30
GROUP NUMBER <b>75999-0000</b>		EMERGENCY ROOM	\$125
TYPE <b>FAMILY</b>		INPATIENT HOSP COPAY	\$150
BCBS PLAN CODES <b>280/780</b>		DENTAL DEDUCTIBLE	\$50
		DENTAL MAXIMUM	\$2500
		RXBN	<b>004336</b>
		RXPCN	<b>HZRX ISSUER (80840)</b>
		RXGRP	<b>0759990000</b>



### Cónyuge/garante

Nombre: \_\_\_\_\_  
Apellido: \_\_\_\_\_  
Número de Seguro Social: \_\_\_\_\_  
Fecha de nacimiento: / \_\_\_\_ / \_\_\_\_      Sexo: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_  
Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_  
Teléfono (de residencia): ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_  
Teléfono (laboral): ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

### Seguro

Compañía aseguradora principal: \_\_\_\_\_  
Número de identificación: \_\_\_\_\_  
Número de grupo: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_  
Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_  
Titular de la póliza/asegurado: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_  
Empleador del titular de la póliza: \_\_\_\_\_  
Relación con el asegurado: \_\_\_\_\_

Compañía aseguradora secundaria: \_\_\_\_\_  
Número de identificación: \_\_\_\_\_  
Número de grupo: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_  
Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_  
Titular de la póliza/asegurado: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_  
Empleador del titular de la póliza: \_\_\_\_\_  
Relación con el asegurado: \_\_\_\_\_

## La visita

Cuando te llamen por tu nombre, una enfermera o un asistente médico te llevarán a la sala. Medirán tu estatura, peso, temperatura y presión arterial. También te preguntarán los motivos de tu visita, los medicamentos que tomas en la actualidad, el nombre de tu farmacia y si tienes alguna otra inquietud. Te preguntarán los motivos de tu visita varias veces mientras estés en el consultorio del médico, pero todo se debe a que querrán asegurarse de que recibas el diagnóstico correcto. Por eso es importante que sepas cómo representar los intereses de tu salud y le digas al médico todo lo que sientes.

Si estás allí por una visita de bienestar (examen físico o de control)

- El médico te preguntará si tienes alguna inquietud y te hará un examen.

Si estás allí por una enfermedad o lesión

- El médico te preguntará cómo te sientes (los síntomas) y cuánto tiempo te has estado sintiendo así, y te hará un examen.

El médico te dará mucha información durante tu visita. Si no entiendes algo, es importante que formules preguntas hasta que todo te quede claro.

### Pon en funcionamiento tus habilidades para representar tus intereses

- Es importante que le des a tu médico información personal, aun cuando eso haga que te sientas incómodo o avergonzado.<sup>4</sup> Sé honesto.
- Asegúrate de hablarle a tu médico sobre cualquier cambio desde tu última visita, como algún cambio en tu vida que pueda estar causándote estrés (por ejemplo, la muerte de algún familiar, una mudanza a otra ciudad, un nuevo empleo).<sup>4</sup>
- Como adulto joven, tienes la responsabilidad de escuchar y recordar lo que te dicen los profesionales de atención médica. La mayoría de las personas recuerdan solo dos o tres cosas de lo que les dice el médico, por eso es buena idea escribir la información o las instrucciones.<sup>5</sup>

### ¿Qué sucede si no entiendo?<sup>6</sup>

La comprensión no solo está ligada a ser un buen representante de tus intereses, también tiene que ver con la educación sobre la salud. La educación sobre la salud no depende de cuán inteligente seas. Tiene que ver con formular preguntas cuando no entiendes, leer la información que te suministra tu médico y seguir las instrucciones correctas. A veces puede resultar difícil entender lo que tu médico trata de explicarte. Una forma de incrementar tu educación sobre la salud es formular las preguntas que tengas sobre tu salud y seguir preguntando hasta entender. Una buena idea es escribir las preguntas y llevarlas contigo como ayuda para recordar *TODAS* ellas. La próxima vez que visites a tu médico, lleva estas anotaciones contigo y *PREGUNTA*. Si no le entiendes al médico, puedes decirle lo siguiente:

- Hábleme un poco más sobre eso.
- ¿Podría explicarme eso nuevamente?
- ¿Podría darme eso por escrito?
- ¿Hay algo que me pueda dar para leer?

## Cómo reunirse con tu médico de forma independiente

Cuando estás solo con tu médico puedes hablar sobre cosas que tal vez no quieras discutir mientras tus padres/cuidadores están presentes. Es importante que te sientas cómodo con tu médico y que aprendas a hablar de ti, que seas un buen representante de tu propia salud. Ellos han escuchado y visto de todo. Tu médico estará más que encantado de responder las preguntas sobre la salud que puedas tener. Está bien que escribas las preguntas y las lleves contigo como ayuda para recordar lo que debes preguntar, o también se las puedes dar a tu médico para que las lea él mismo. También sería útil que te prepares para responder las preguntas de tu médico. Después de algunas visitas, podrás notar que tu médico te repite algunas preguntas en cada visita.

### Cómo practicar para la visita

Durante la visita, el médico te hará preguntas. A continuación tienes un ejemplo de las preguntas que podrías tener que responder si estuvieras enfermo con una fiebre alta de 101 °F y hubieras estado vomitando.

Preguntas frecuentes	Respuestas a las preguntas
¿Qué te trae por aquí hoy?	No me siento bien
¿Qué sientes? (algún síntoma)	Fiebre de 101 °F y vómitos
¿Qué te duele?	El estómago
¿Cuánto tiempo hace que te sientes así?	2 días
¿Has tomado algún medicamento para estos síntomas?	Tylenol®
¿Con qué frecuencia?	Cada 4 horas
¿Tienes alguna alergia diagnosticada?	A los gatos
¿Qué te sucede cuando estás cerca de gatos?	Erupción, picazón en la piel, ojos llorosos
¿Estás tomando algún medicamento?	Insulin
¿Fumas o bebes alcohol? Si la respuesta es sí, ¿con qué frecuencia?	Fumo, 2 cigarrillos a vapor por día
¿Cuántas horas duermes generalmente por las noches?	5
¿Se ha producido algún cambio en tu vida o has tenido alguna causa de estrés nueva? (por ejemplo, ir a una escuela nueva, una muerte en la familia, un empleo nuevo)	Un montón de proyectos de la escuela para entregar al mismo tiempo
Para mujeres: fecha de tu último período	Ayer

## Alta y cita de seguimiento

Una vez que tu consulta médica ha terminado, llega el momento de la salida. Por lo general, el médico te entregará un papel o una planilla médica para que la entregues al salir. Con este papel permites que en la recepción sepan si tienes alguna receta o necesitas una cita de seguimiento. Los trámites de la salida normalmente se realizan en la misma recepción donde te registraste al llegar. Durante tu salida harás lo siguiente:

- Entregar la planilla médica.
- Pagar el copago (si tu seguro lo requiere).
- Concertar una cita de seguimiento si es necesario.

La cita de seguimiento generalmente se lleva a cabo para saber si la salud del paciente está mejorando. Si estás enfermo y te dan medicamentos, el médico querrá saber si los medicamentos están dando resultado y te sientes mejor. El proveedor de atención médica de la recepción te preguntará qué día te conviene para tu próxima cita. También te informará si se ha enviado alguna receta electrónica a la farmacia o, si tienes una receta por escrito, tendrás que llevarla a la farmacia. Una vez que te hayas ido del consultorio:

- Ve a la farmacia y recoge tus medicamentos recetados (si es que el médico te dio alguno).
- Toma nota de cuándo será tu próxima cita para no olvidarte.
- Escribe las preguntas que te hayas olvidado de hacer para llevarlas a tu próxima visita.

### Cómo comprar los medicamentos recetados

El proceso de compra de medicamentos recetados comenzará en el consultorio del médico. Debes decirle al médico si estás tomando algún medicamento, incluso medicamentos de venta libre o a base de hierbas. Es importante que seas honesto porque hay medicamentos que podrían afectar a los demás medicamentos que te recete el médico. Algunos médicos podrían darte una receta por escrito pero la mayoría de las recetas en la actualidad se hacen en forma electrónica. Antes de ir al médico, sería buena idea que les preguntes a tus padres/cuidadores cuál es la farmacia a la que va tu familia a retirar las recetas, ya que el médico te preguntará qué farmacia utilizas. También hay información que debes conocer antes de retirar tus recetas, entre ellas:

- ¿Tu seguro cubre el medicamento? Si es así, lleva tu tarjeta de seguro.
- ¿Cuál es la dirección y el número de teléfono de la farmacia?
- Averigua si debes pagar un copago y, si es así, lleva el dinero.
- Lleva la receta escrita si el médico no la envió de forma electrónica.<sup>7</sup>

## Resumen

Es importante aprender a programar una cita con el médico. Si le das la información correcta al médico, podrá darte lo que necesitas durante la cita. Prepárate para tener todo lo necesario disponible (por ejemplo, tarjeta de seguro, número de Seguro Social, copago) cuando vayas a la cita. Esto también te ayudará cuando completes los formularios con información médica personal y de tu familia. Si es posible, completa los formularios antes de la cita, para que puedas contar con la ayuda de tus padres/cuidadores. Sé honesto con tu médico y no tengas miedo de hacer preguntas.

### Puntos clave que debes recordar

- Ten tu información personal lista cuando llames al consultorio del médico.
- Ponte al tanto de tu historia de salud antes de encontrarte con los profesionales médicos.
- En lo posible, completa los formularios médicos antes de la visita.
- Describe correctamente todos los síntomas que tengas y desde cuándo los sientes.
- Formula todas las preguntas necesarias cuando no entiendas algo.



## Recursos

- MyHealth Passport es una tarjeta personalizada de bolsillo que te brinda acceso instantáneo a tu información médica. La puedes usar cuando visitas a un médico por primera vez, cuando vas a la sala de emergencias o si escribes tu primera novela y necesitas los nombres de tus medicamentos para tu héroe <https://www.sickkids.ca/myhealthpassport/>
- Aplicaciones para Android:
  - » HealthSavvi
  - » FEMI – Family Medical Charting
  - » Med info keeper
- Aplicaciones para iPhone:
  - » Personal Hx
  - » Family Medical Manager
  - » Health Savvi

## Referencias

1. ESL Health Unit/Advanced Beginning, Unit One: The Doctor's Office. [http://www.projectshine.org/sites/default/files/unit1\\_beg\\_lesson1.pdf](http://www.projectshine.org/sites/default/files/unit1_beg_lesson1.pdf). Obtenido el 12 de julio de 2014.
2. ESL Health Unit: Lesson Three Knowing Your Health History. [http://www.projectshine.org/sites/default/files/unit1\\_beg\\_lesson3.pdf](http://www.projectshine.org/sites/default/files/unit1_beg_lesson3.pdf). Obtenido el 12 de julio de 2014.
3. MedhealthInsurance. A Glossary of Health Insurance Terms. <http://www.medhealthinsurance.com/glossary.htm>. Obtenido el 12 de julio de 2014.
4. Quick Tips When Talking With Your Doctor. AHRQ Pub. No. 01-0040a. No. <http://www.ahrq.gov/patients-consumers/diagnosis-treatment/diagnosis/doctalk/index.html>. Obtenido el 12 de julio de 2014.
5. Talking with your doctor and other health care professionals. <http://hctransitions.ichp.ufl.edu/gladd/give.php>. Obtenido en noviembre de 2013.
6. Your Life, Your Health, Your Way - It's time to be more in charge of your health! [http://here.doh.wa.gov/materials/life-health-way/13\\_CSHCN-15yr\\_E11L.pdf](http://here.doh.wa.gov/materials/life-health-way/13_CSHCN-15yr_E11L.pdf). Obtenido en noviembre de 2013.
7. How to Fill a Prescription. [http://kidshealth.org/teen/your\\_body/health\\_basics/rx\\_filled.html#](http://kidshealth.org/teen/your_body/health_basics/rx_filled.html#). Obtenido el 14 de julio de 2014.





Nemours®

Su hijo. Nuestra promesa.

[Nemours.org](http://Nemours.org)

