

Colabore con Su Proveedor de Atención Médica para Mejorar Su Salud

¿Qué es salud?

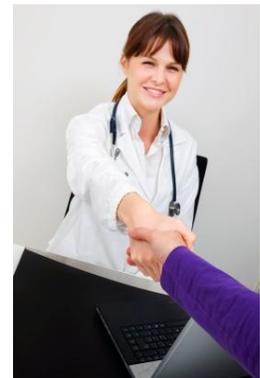
Puede que usted piense que es una pregunta simple o incluso ridícula. Todo el mundo sabe que estar sano quiere decir no sentirse enfermo o no tener una enfermedad. ¿Verdad? Pero la salud es algo más. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define ésta como “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades o afecciones [estar débil o frágil].”¹ Esta definición no ha cambiado desde que se redactó en 1948. Pese a ello, no es la manera en la que muchas personas suelen pensar sobre la salud.

¿Quién es un proveedor de atención médica?

Puede que le hayan enseñado a pensar en los proveedores de atención médica (médicos, enfermeras, asistentes médicos) como proveedores de salud. Quizás aprendió que proporcionan salud—pidiendo pruebas, recetando medicinas, o haciendo cirugías. Cuando pensamos sobre la definición de salud de la OMS, podemos darnos cuenta del enorme papel que nosotros mismos podemos desempeñar en nuestras vidas para mantenernos sanos. Usted es quien mejor se conoce a sí mismo. Usted sabe cuándo una parte de su cuerpo no está bien. Usted conoce sus hábitos o estilos de vida (p.e., formas de comer, beber, dormir, fumar, hacer ejercicio). Cuando presta atención, sabe cuándo está enfadado, asustado, ansioso o estresado. Todas estas cosas pueden afectar su salud. Así que, su proveedor de atención médica (que puede que sólo le vea durante una o dos horas al año) no es su proveedor de salud. Usted es su propio proveedor de salud. Usted puede hacer una gran cantidad de cosas para mantenerse sano.

¿Cómo colaborar con mi proveedor de atención médica?

Una manera de mejorar su salud es asociarse y colaborar con su proveedor de atención médica. Los proveedores de atención médica poseen el conocimiento médico, y usted tiene una inmensa cantidad de información sobre sí mismo. Encontrar una manera de compartir entre ambos esa información puede ayudarle a formar un equipo potente. Si aún no tiene un proveedor de atención médica de cabecera encuentre uno con quien se sienta a gusto. Continúe viéndolo a lo largo del tiempo, de manera que puedan llegar a conocerse mutuamente.



¿Qué información debería compartir con mi proveedor de atención médica?

- Cuando vea a su proveedor de atención médica sea tan claro cómo le sea posible sobre el motivo de su visita.
 - ¿Qué preguntas quiere que le conteste?
 - ¿Qué preocupaciones tiene sobre su salud?

Foto cortesía de Ambro/FreeDigitalPhotos.net



- Si tiene un síntoma que le preocupa, anote los detalles que quiere compartir con su proveedor de atención médica.
 - ¿Cuándo empezó el síntoma?
 - ¿Lo tiene continuamente?
 - ¿Hasta qué punto le molesta?
 - ¿Qué lo mejora? ¿Qué lo empeora?
 - Si el síntoma es dolor, ¿A qué se parece – es quemante, punzante, sordo? Cuándo está peor ¿cómo es de intenso? y cuando está mejor ¿cuánto le duele?
 - ¿Cómo ha intentado aliviar el síntoma? Haga un listado de todo: medicinas, remedios sin receta, acupuntura, masaje, reposo, ejercicio, calor, frío, etc.
- Comparta cualquier historia médica familiar que pudiera estar relacionada con su preocupación. (¿Algún miembro de su familia ha tenido que afrontar una situación similar?)
- Sea honesto. Si no ha tomado la medicación como se le prescribió o no ha realizado los ejercicios físicos terapéuticos como se le dijo, no oculte la verdad. Comparta sus razones. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a ajustar al tratamiento o encontrar alguna solución diferente que funcione mejor para usted.
- Cuente a su proveedor de atención médica cualquier cosa importante que le esté sucediendo en su vida, incluso aunque el/ella no le pregunte sobre eso. Pregúntele si su preocupación de salud podría estar relacionada con lo que le está pasando. Su mente es parte de su cuerpo. Cualquier cosa que añada estrés emocional a su vida puede manifestarse también como una dolencia física. Puede evitar pruebas costosas o medicamentos con efectos secundarios yendo a la raíz de la causa de sus síntomas.
 - ¿A menudo, se siente abrumado por sus responsabilidades?
 - ¿Está teniendo problemas en su relación de pareja o esta divorciándose?
 - ¿Está preocupado por su hijo/a?
 - ¿Está teniendo preocupaciones relacionadas con su trabajo?
 - ¿Está desempleado o tiene problemas económicos?
 - ¿Está encargándose de cuidar de un pariente de edad mayor?
 - ¿Alguien cercano a usted ha fallecido o ha sufrido algún tipo diferente de pérdida?

A veces dudo si hacerle todas las preguntas a mi proveedor de atención médica porque está muy ocupado. ¿Qué debería hacer en ese caso?

La mayoría de los proveedores de atención médica tienen sus horarios llenos. Hay diversas maneras de manejar esto:

- Organizarse, como se describe en la sección anterior, le ayudará a hacer el mejor uso posible del tiempo que pasan juntos.
- Las clínicas programan citas de duración variable dependiendo de la razón de la misma. Si usted sabe de antemano que tiene muchas preocupaciones, pida una cita más larga.
- Durante su cita, aborde en primer lugar sus preocupaciones más importantes y programe otra cita si es necesario.



¿Qué más puedo hacer para cooperar con mi proveedor de atención médica?

Haga su parte. No espere hasta sentirse enfermo o tener un síntoma. Desempeñe ahora un papel activo en sus cuidados de salud.

- Programe visitas regulares para chequeos y pruebas preventivas.
- Observe con honestidad sus hábitos o estilo de vida (p.e., formas de comer, beber, dormir, fumar, hacer ejercicio). Escoja alguna manera de mejorar uno o más de esos hábitos. Establezca objetivos razonables, de manera que se sienta animado por su éxito. La mayoría de nosotros no tenemos hábitos perfectos. Hágalo lo mejor que pueda. ¡Siga intentándolo!
- Considere la posibilidad de rellenar y firmar con su clínico el Acuerdo de Cooperación para la Salud y sus Objetivos de Salud que aparecen en las páginas 5-7.

¿Qué pasa si necesito más ayuda?

En general, su proveedor de atención médica de cabecera es la persona más apropiada para empezar a ayudarlo a atender sus preocupaciones de salud. Probablemente sea la persona que mejor lo conozca y que tenga la percepción más exacta de usted y de su situación. Pero ninguna persona o especialidad puede suministrarle toda la ayuda que necesita para todos los problemas de salud. Puede pensar sobre su salud como algo que precisa la ayuda de un equipo. Los miembros de un equipo tendrán diferentes entrenamientos, conocimientos, y habilidades. Pueden ayudarlo de diferentes maneras. Si quiere o necesita más ayuda de la que su proveedor de atención médica puede suministrarle, pregunte a quién más puede ver. **Siempre** hay otra disciplina o grupo con quien puede hablar o trabajar. No necesita manejar la situación solo/a. Con quién contacte dependerá del tema de salud al que se está enfrentando en particular, de sus creencias e intereses. A menudo hay más de una especialidad o grupo que puede ayudarlo.

Algunos de los miembros de su equipo de salud pueden estar localizados en su propia clínica de atención primaria—su “hogar médico.” Otros puede que estén en diversos lugares de su comunidad. La lista de abajo le dará una idea de la amplia variedad de recursos disponibles:

- | | |
|--|--|
| ➤ Acupunturista | ➤ Masajista/terapeuta corporal |
| ➤ Quiropráctico | ➤ Enfermera |
| ➤ Proveedor de atención médica de otra especialidad médica | ➤ Terapeuta ocupacional o físico |
| ➤ Dietista/nutricionista | ➤ Psicólogo |
| ➤ Fisiólogo del ejercicio o entrenador personal | ➤ Guía religioso o espiritual |
| ➤ Consejero de duelo | ➤ Grupo de Auto-Ayuda (p.e., Programa de Autocuidados de Enfermedad Crónica) |
| ➤ Entrenador de salud | ➤ Trabajador social |
| ➤ Personal sanitario a domicilio | ➤ Grupo de apoyo |
| ➤ Personal del hospicio | ➤ Instructor de yoga |
| ➤ Consejero matrimonial | |

REFERENCIAS

1. Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p.100) and entered into force on 7 April 1948.



Colabore con Su Proveedor de Atención Médica para Mejorar Su Salud

La información contenida en este folleto está destinada a la educación general. No está pensada para ser usada por el paciente en solitario. Por favor consulte con su médico con el fin de usar esta información de la mejor manera posible para fomentar su salud.

Este folleto informativo fue escrito por Charlene Luchterhand MSSW, Coordinadora de Educación e Investigación, y David Rakel MD, Profesor Asociado y Director del Programa de Medicina Integrativa, Departamento de Medicina Familiar, Universidad de Wisconsin-Facultad de Medicina y Salud Pública de Madison.

Este folleto fue traducido del inglés al español gracias al amable y diligente esfuerzo de Fernando Alvarez-Ude Cotera, MD, ex Jefe de la Unidad de Nefrología, Hospital General de Segovia, España, y editado por la Doctora Patricia Téllez-Girón catedrática del Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de Wisconsin-Madison.

Fecha de creación: Abril 2013

Notas:

ACUERDO DE COOPERACIÓN PARA LA SALUD

Yo, _____ (paciente) y yo _____
(proveedor de atención médica) acordamos hacernos socios para su salud.

Proveedor de atención médica: Mi enfoque es su salud. Necesito su ayuda para conseguirlo. Puede que a lo largo del año sólo pasemos juntos algunas horas. Ese tiempo sentará las bases de cómo puede fomentar su salud durante el resto del tiempo. Yo le guiaré a lo largo del camino, pero toda sanación es realmente auto-sanación. Sus elecciones en lo relativo a su estilo de vida tienen el mayor efecto sobre su salud. El personal de éste lugar que es su “hogar medico” y yo estamos aquí para recorrer el camino con usted, pero el camino es suyo.

A medida que vayamos desarrollando una relación de sanación, tanto usted como yo iremos conociendo mejor qué necesita para estar sano. Es vital que usted mantenga sus piezas en funcionamiento y que las repare cuando sea necesario. También es importante que nos centremos en la *totalidad de su persona*. Esto significa prestar atención a las emociones, pensamientos, creencias, cultura y relaciones – todas las cosas que le hacen ser quien es. Si usted se esfuerza en busca de los objetivos listados a continuación, estará enfermo con menos frecuencia, precisará menos medicinas e intervenciones, y tendrá una mejor calidad de vida. Yo le ayudaré en ese esfuerzo. También haré todo lo mejor que pueda para ofrecerle unos cuidados excelentes. Adaptaré esos cuidados a sus necesidades individuales, y respetaré su propia capacidad de sanación.

Paciente: Yo trabajaré para fomentar mi salud. Entiendo que un estilo de vida saludable incluye los siguientes objetivos. Haré todo lo que esté en mi mano para practicar esos hábitos de estilo de vida saludable. Me esforzaré para conseguir aquellos que no estoy llevando a cabo actualmente.

1. **Movimiento y/o ejercicio.** 30 minutos de movimiento o ejercicio la mayoría de los días de la semana.
2. **Una dieta saludable.** Comer al menos 7 porciones (tamaño de 1 porción ~ el tamaño de la palma de su mano) de frutas y verduras frescas a diario. La comida orgánica y del lugar es mejor. Comer alimentos integrales multicolores, y limitar los alimentos procesados, ricos en azúcar o de larga conservación.
3. **Sueño.** Sanar y mantener la salud durmiendo suficiente cada noche, incluyendo siestas cortas si es necesario.
4. **Un peso saludable.** Mantener un peso corporal saludable para mí.
5. **Evitar sustancias dañinas.** Identificar una sustancia o un hábito que utilizo demasiado y que tendría dificultades para dejarlo (comida, cafeína, tabaco, alcohol, drogas o enojo) Pediré ayuda para dejarlo.
6. **Relaciones saludables.** Desarrollar vínculos saludables con otras personas (familia, amigos o gente con intereses similares). Cuidar a otros y ser cuidado por ellos es bueno para mí y para mi comunidad.
7. **Manejar el estrés.** Entender que el cuerpo y la mente son uno. Cuando uno sufre, el otro también se ve afectado. Prestar atención a dónde y cómo siento el estrés en mi cuerpo. Identificar formas para aliviarlo.

8. **Conectar con la naturaleza.** Entender que el medio ambiente influye en mi salud y que es importante ayudar a protegerlo. Estar en la naturaleza es curativo. Pasar tiempo explorándola.
9. **Encontrar sentido y propósito.** Definir la espiritualidad para mí mismo. Explorar lo que da sentido y propósito a mi vida. Ayudar a que crezca. Invertir tiempo y energía en ello. Reconocer que ayudar y ser amable con los demás también es bueno para mí. Hacer trabajo voluntario y obras benéficas.
10. **Mantener un equilibrio.** Encontrar equilibrio en mi vida permitiéndome tiempo para mí mismo así como para otros, y para divertirme además de para trabajar.

Paciente: _____

Proveedor de atención médica: _____

Fecha: _____

MIS OBJETIVOS DE SALUD

Use esta hoja de objetivos junto con el Acuerdo de Cooperación para la Salud. Los diez objetivos de salud son importantes. escoja uno o dos para centrarse específicamente en ellos durante las próximas semanas o meses. Establezca nuevos objetivos según lo vaya necesitando.

#1

Trabajaré con el siguiente objetivo de salud: _____

Trabajaré con este objetivo durante los próximos _____ (tiempo: p.e. 6 semanas o 4 meses)

¿Qué hará? _____

¿Cómo lo hará? (Enumere los detalles y los pasos que dará para cumplir su plan.)

#2

Trabajaré con el siguiente objetivo de salud: _____

Trabajaré con este objetivo durante los próximos _____ (tiempo: p.e. 6 semanas o 4 meses)

¿Qué hará? _____

¿Cómo lo hará? (Enumere los detalles y los pasos que dará para cumplir su plan.)

Paciente: ¿Qué ayuda necesita del equipo médico para cumplir ese objetivo/esos objetivos?

Proveedor de atención médica: Yo le ayudaré con: _____

Paciente: _____

Proveedor de atención médica: _____

Fecha: _____