

A mi doctora le gusta saber cómo
Me estoy @
Sintiendo.

Mi salud es
importante
* para
mi $\&$
familia



Una
de mis
metas es
el hacer
EJERCICIO
todos los días.

Capacítese
* para ser una
= Madre $\&$
Saludable.

El tener un
proveedor
de cuidado
primario
quien me
conoce es
importante
para mi
salud.

~~Se~~
Sé donde
conseguir
cuidado de
urgencia
por si \leftarrow
acaso lo
necesito.

¡Yo \heartsuit mi
Equipo de \equiv
Atención Médica!



Capacítese para ser una **Madre Saludable.**

TABLA DE CONTENIDO:

Conseguir cuidado de salud. pg 1
Conocer a un nuevo proveedor. pg 6
Cómo hablar con su proveedor. pg 8
Donde ir si está cerrada la oficina. pg 12



Conseguir cuidado
de salud.

Su equipo de atención médica.

Cuando está embarazada, usted veía el doctor para cuidado prenatal. Su salud es igual de importante ahora como lo era cuando estaba embarazada. Usted es el centro de su salud, y tiene un equipo de profesionales o servicios que pueden ayudar a mantenerla saludable.

Enfermera o médico de guardia.

Médico obstetra.

Familia y Amistades.

Cuidado primario

Visitante en Casa.

Especialista

Otros.

Seguro médico

Cuidado de urgencia.

Farmacia.

Departamento de emergencia.



Conseguir cuidado médico después del parto.

Después del parto, es posible que califique para continuar con la cobertura de Medicaid o obtener un plan estatal o federal. Pídale a su proveedor de cuidado prenatal o visitante en casa que le ayude a averiguar si usted califica para cobertura de cuidado de salud después del parto. El sitio de web de healthcare.com es otro recurso útil para usar. Si califica, a no ser que tenga Medicaid básico, tendrá que escoger un seguro médico. Tiene opciones. Escoja un plan que le sirva mejor a usted. Si ya tiene proveedores médicos que le gustan, averigüe qué planes de salud aceptan para ayudarle a decidir cuál plan es mejor para usted.

Los planes de salud que cubren dónde vive usted son:

Si no califica para continuar en Medicaid o matricularse en otra cobertura de salud, es posible que haya un Centro de Salud Calificado Federalmente (FQHC) o una clínica comunitaria que proporcione cuidado primario y que cobre según su ingreso familiar. El sitio web para encontrar un FQHC en su comunidad es: <https://findahealthcenter.hrsa.gov>. Las clínicas comunitarias cerca de usted son:

¿Quién es un proveedor de cuidado primario?

Un proveedor de cuidado primario es una parte importante de su equipo. Él o ella generalmente es un doctor, pero puede ser médico asistente o enfermera especialista quien la atiende para problemas médicos comunes que no son emergencias. Usted debe ver su proveedor de cuidado primario para:

1) Cuidado preventivo - para mantenerla saludable

Incluye visitas de rutina, como una 'visita anual', 'físico anual', o 'chequeo anual' aparte de cualquier otra visita mientras está enferma. Es propósito de una visita de chequeo es el de proporcionar servicios, evaluaciones, educación y consejerías para ayudarla a mantenerse saludable y tratar enfermedades antes de que la enferman de verdad. Su proveedor de cuidado primario documentará su historial de salud, ejecutará un examen físico, y trabajará con usted para hacer metas de salud.

2) Cuidado crónico - para ayudarle a controlar condiciones crónicas de salud.

Si tiene una enfermedad como diabetes, asma o presión arterial alta, es importante tener chequeos regularmente. Su proveedor de cuidado primario le ayuda a manejar su condición para que pueda sentirse mejor todos los días.

3) Cuidando las condiciones agudas cuando esté enferma.

Los proveedores de cuidado primario también la atienden cuando tiene influenza o una infección. Conocen su historial médico. Pueden dar seguimiento para ver si se mejora. Pueden pedir pruebas de laboratorio o enviarla al especialista si fuera necesario.



Cómo escoger un proveedor de cuidado primario.

Su proveedor de cuidado primario frecuentemente está envuelto en su cuidado por mucho tiempo, así que es importante escoger a alguien con quien se sienta cómoda. Si necesita escoger un proveedor de cuidado primario, considere las respuestas a estas preguntas:

- ¿Está tomando nuevos pacientes el proveedor?
- ¿Cuáles planes de seguro médico acepta?
- ¿El personal de la oficina es amigable y servicial? ¿es esta oficina bueno en cuanto a devolver llamadas?
- ¿Cuán fácil es ponerse en contacto con el proveedor? ¿Usa correo electrónico?
- ¿Con quién se habla cuando no está disponible su proveedor o después de que haya cerrado la oficina?
- ¿Puede hacer una cita para el mismo día en el que llama?
- ¿Dónde debe ir si necesita cuidado fuera de horas?
- Si su doctor no está disponible para una cita que necesita, ¿a quién más puede ver?
- ¿Le gustan los demás proveedores en la oficina?
- ¿Qué dicen las amistades y los familiares acerca del proveedor? ¿Qué dicen otros doctores y pacientes acerca del proveedor?
- ¿El proveedor la invita a estar involucrado en su cuidado? ¿Ve la relación de paciente y doctor como una verdadera colaboración?

Si usted tiene seguro médico, su plan puede darle una lista de proveedores de cuidado primario que están cubiertos por el plan para ayudarle a reducir sus opciones. Use el número de teléfono en la parte de atrás de su tarjeta de seguro.

Recuerde informar al seguro a quien ha escogido como proveedor. Si no le dice a quien ha escogido, su plan automáticamente le asignará uno. De todas maneras puede elegir uno. Pídale a su plan que le cambie el proveedor de cuidado primario que le han asignado. Use el número de teléfono en la parte de atrás de su tarjeta de seguro.

Adaptado de: Institutos Nacionales de Salud (NIH), sitio de web de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001939.htm>. Acceso en el 16 de noviembre del 2016.

Una cosa que voy a lograr después de esta visita:



Conocer a un
nuevo proveedor.

Una vez que escoja un proveedor de cuidado primario, si es nueva paciente, es importante completar una visita de nuevo paciente aunque no esté enferma. Cuando vaya a su primera visita como paciente, hay unas cuantas cosas que debe traer.

COSAS QUE DEBE TRAER A CADA CITA:

IDENTIFICACIÓN CON FOTO

TARJETA(S) DE SEGURO MÉDICO

Tome una foto de sus tarjetas con su teléfono por si acaso.

MEDICAMENTOS O UNA LISTA DE LOS MEDICAMENTOS, INCLUYENDO LOS MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE

Puede hacer una lista, traer las botellas consigo, o tomar una foto de las botellas con su teléfono.

EL PAPELEO

Pregúntele a la oficina qué formularios necesita completar, como un formulario de nuevo paciente y/o historial de salud y como conseguirlos antes de su visita

CUALQUIER INFORMACIÓN DE OTROS DOCTORES

Por ejemplo, documentos de alta si estuvo en el hospital recientemente.

PREGUNTAS QUE HACER

1. _____

2. _____

3. *¿Con quién hablo cuando usted no está disponible?* _____

4. *¿Dónde voy para atención fuera de horas?* _____

5. *¿Tiene un portal para pacientes o expediente médico electrónico que puedo usar?*

Si acaso, ¿cómo me registro para el? _____

DESCRIPCIÓN DE QUÉ TIPO DE CUIDADO ESPERA RECIBIR DE SU PROVEEDOR DE CUIDADO PRIMARIO

¿CÓMO LE FUE?

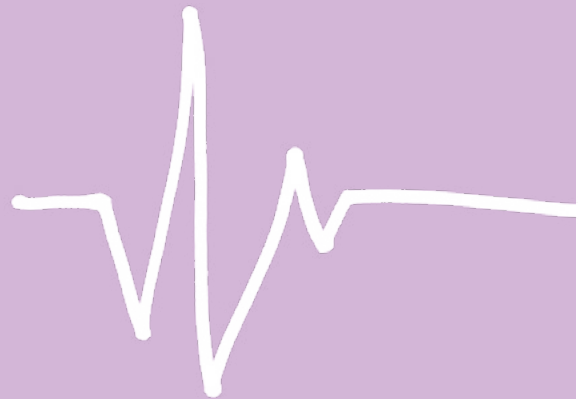
Después de su visita, piense en cómo se sintió acerca de este doctor

- ¿El doctor respondió a las preguntas claramente?
- ¿La trataron con respeto?
- ¿Se sintió como que él o ella de veras escucharon lo que decía?
- ¿Se sintió como que el doctor estaba apurado o que no abordó todas sus preocupaciones?
- ¿Quería seguir buscando otro proveedor de cuidado primario?

Una cosa que voy a lograr después de esta visita:



Cómo hablar con su proveedor.



Usted puede ir a un proveedor de cuidado primario para una enfermedad, para ayuda en controlar una enfermedad crónica, o para un chequeo anual. Las visitas son diferentes, pero su proveedor necesitará información similar para ayudarle a entender su problema de salud.

El entender las preguntas comunes que hacen los proveedores puede ayudarle a darle a su proveedor información importante para su cuidado médico.

Los proveedores frecuentemente prefieren escuchar acerca de su problema de salud en sus propias palabras, su historia. Usted puede darles más información que lo que pudiera estar en su expediente médico.

LO QUE QUIEREN SABER LOS PROVEEDORES - SU HISTORIA (EJEMPLO)

Razón principal por el cual quiere ver a su doctor: <i>Dolores de Cabeza.</i>										
Otras cosas que tal vez quiera hablar con su doctor:										
Cómo se siente físicamente: <i>Tengo dolores de cabeza terribles.</i>										
Información detallada acerca de sus síntomas físicos. Sepa la respuesta a estas preguntas. <table border="0"><tr><td><input type="checkbox"/> ¿Cuándo comenzó? <i>Comenzó el mes pasado</i></td><td><input type="checkbox"/> ¿Cómo se siente? <i>Es un dolor palpitante. A veces es un dolor agudo</i></td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> ¿Por cuánto tiempo? ¿Aparece y desaparece? <i>Dura varias horas cada día. Aparece y desaparece.</i></td><td><input type="checkbox"/> ¿Cuán fuerte es? <i>En una escala de 0 a 10, es un cinco. Es difícil ignorarlo y pensar en cosas aparte de mi dolor.</i></td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> ¿Cada cuándo sucede y cuándo sucede? <i>Todos los días por la tarde.</i></td><td><input type="checkbox"/> ¿Dónde es? ¿El dolor se queda en un solo lugar o se mueve? <i>El dolor está en la parte de arriba de la cabeza y baja por atrás hasta el cuello.</i></td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> ¿Qué lo mejora? <i>Generalmente me siento mejor después de dormir algo.</i></td><td></td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> ¿Qué lo empeora? <i>Me siento peor con luces brillantes y ruidos fuertes</i></td><td></td></tr></table>	<input type="checkbox"/> ¿Cuándo comenzó? <i>Comenzó el mes pasado</i>	<input type="checkbox"/> ¿Cómo se siente? <i>Es un dolor palpitante. A veces es un dolor agudo</i>	<input type="checkbox"/> ¿Por cuánto tiempo? ¿Aparece y desaparece? <i>Dura varias horas cada día. Aparece y desaparece.</i>	<input type="checkbox"/> ¿Cuán fuerte es? <i>En una escala de 0 a 10, es un cinco. Es difícil ignorarlo y pensar en cosas aparte de mi dolor.</i>	<input type="checkbox"/> ¿Cada cuándo sucede y cuándo sucede? <i>Todos los días por la tarde.</i>	<input type="checkbox"/> ¿Dónde es? ¿El dolor se queda en un solo lugar o se mueve? <i>El dolor está en la parte de arriba de la cabeza y baja por atrás hasta el cuello.</i>	<input type="checkbox"/> ¿Qué lo mejora? <i>Generalmente me siento mejor después de dormir algo.</i>		<input type="checkbox"/> ¿Qué lo empeora? <i>Me siento peor con luces brillantes y ruidos fuertes</i>	
<input type="checkbox"/> ¿Cuándo comenzó? <i>Comenzó el mes pasado</i>	<input type="checkbox"/> ¿Cómo se siente? <i>Es un dolor palpitante. A veces es un dolor agudo</i>									
<input type="checkbox"/> ¿Por cuánto tiempo? ¿Aparece y desaparece? <i>Dura varias horas cada día. Aparece y desaparece.</i>	<input type="checkbox"/> ¿Cuán fuerte es? <i>En una escala de 0 a 10, es un cinco. Es difícil ignorarlo y pensar en cosas aparte de mi dolor.</i>									
<input type="checkbox"/> ¿Cada cuándo sucede y cuándo sucede? <i>Todos los días por la tarde.</i>	<input type="checkbox"/> ¿Dónde es? ¿El dolor se queda en un solo lugar o se mueve? <i>El dolor está en la parte de arriba de la cabeza y baja por atrás hasta el cuello.</i>									
<input type="checkbox"/> ¿Qué lo mejora? <i>Generalmente me siento mejor después de dormir algo.</i>										
<input type="checkbox"/> ¿Qué lo empeora? <i>Me siento peor con luces brillantes y ruidos fuertes</i>										
Pensamientos y eventos en su vida que piensa que pueden ser una causa: <i>Acabo de cambiar de trabajo y mi horario de dormir ha cambiado. Es posible que mis dolores de cabeza sean porque no estoy durmiendo suficiente.</i>										
Cómo se está sintiendo emocionalmente/mentalmente por los síntomas: <i>¡Los dolores de cabeza me hacen sentirme tan malhumorada que no aguanto estar cerca de mi familia!</i>										

TENGA UN PLAN DE ACCIÓN

Al final de la visita, es posible que su proveedor le de un breve resumen de lo que han hablado o le pida que usted haga el resumen. Si esto no pasara, usted puede iniciar una conversación con su proveedor para asegurarse que él o ella está de acuerdo con usted. Estas declaraciones le ayudarán a resumir su visita con él o ella.

Practique las siguientes declaraciones.

Esto es lo que yo entiendo que es el problema:
Esto es lo que no entiendo:
Mis opciones de tratamiento son:
Para ayudarme a sentirme mejor, decidimos que voy a:
Debo esperar sentirme mejor dentro de:
Debo regresar si acaso o cuando:
Una cosa que voy a lograr después de esta visita:

Si usted encuentra que la mayor parte del tiempo usted no está en la misma página que el proveedor, plantee sus preocupaciones directamente con su proveedor. Sea tan específica como puede. Pregunte cómo se pueden resolver estas preocupaciones. Si usted siente que sus preocupaciones no se resuelven, luego identifique un defensor del paciente, gerente de la clínica, u otro miembro del personal que puede ayudarlo. Si no está contenta con la respuesta del proveedor o de la agencia, tiene otras opciones. Puede cambiar su proveedor de cuidado primario.



Mi visita con _____

Fecha _____

MI HISTORIAL MÉDICO

Cada visita debe incluir su historia y un plan de acción.

Razón principal por la cual quiere ver el doctor:
Otras cosas que tal vez quiera hablar con el doctor:
Cómo se siente su físicamente:
Información detallada acerca de sus síntomas físicos. Sepa la respuesta a estas preguntas. <input type="checkbox"/> ¿Cuándo comenzó? <input type="checkbox"/> ¿Cómo se siente? <input type="checkbox"/> ¿Cuánto tiempo dura? ¿Aparece y desaparece? <input type="checkbox"/> ¿Cuán fuerte es? <input type="checkbox"/> ¿Cada cuándo sucede y cuándo sucede? <input type="checkbox"/> ¿Dónde es? ¿El dolor se queda en un solo lugar o se mueve? <input type="checkbox"/> ¿Qué lo mejora? <input type="checkbox"/> ¿Qué lo empeora?
Pensamientos y eventos en su vida que piensa que pueden ser una causa:
Cómo se está sintiendo emocionalmente/mentalmente por los síntomas:

MI PLAN DE ACCIÓN

Esto es lo que entiendo que es el problema:
Esto es lo que no entiendo:
Mis opciones de tratamiento son:
Para ayudarme a sentirme mejor, decidimos que voy a:
Debo esperar sentirme mejor dentro de:
Debo regresar si acaso o cuando:
Una cosa que quiero lograr después de esta visita:



Donde ir
si está cerrada la oficina.

Si la oficina de su doctor está cerrada, ¿dónde debe ir?

Cuando la oficina de su proveedor de cuidado primario o doctor está cerrada, usted tiene opciones para obtener atención médica que pueden ahorrarle tiempo y dinero. Pregúntele a su proveedor donde debe ir o qué hacer si está enferma cuando la oficina está cerrada. La oficina de su proveedor puede darle una lista de lugares. Si no está segura, y no es una emergencia, llame a la oficina de su doctor aunque está cerrada. Muchas oficinas tienen personal para ayudarle a decidir qué hacer y dónde ir.

CUIDADO DE URGENCIA

Si está enferma de algo como una infección sinusal o bronquitis y no puede ver a su doctor, un centro de urgencia es otra opción. Los centros de urgencia pueden tratar la mayoría de los asuntos que no son emergencias. Antes de que lo pudiera necesitar, consulte con su proveedor de cuidado primario para ver cuál clínica de cuidado de urgencia prefiere él o ella.

Mi oficina de cuidado de urgencia preferida es: _____

OTRAS OPCIONES DE ATENCIÓN MÉDICA

Algunas oficinas de proveedores médicos trabajan con otras clínicas que están abiertas por la noche o los fines de semana. Telemedicina, o una visita de doctor por medio de una llamada de teléfono de video, puede ser una opción también. Consulte con la oficina de su doctor para ver si ellos tienen otras opciones de cuidado cuando la clínica está cerrada, donde ir, y qué hacer si lo fuera a necesitar alguna vez.

Mi oficina de cuidado extendido preferida es: _____

DEPARTAMENTO DE EMERGENCIA

Use el departamento de emergencia solamente para condiciones que ponen su vida en peligro tal como un accidente de auto/motocicleta, cortadas severas u otro sangrado que no para, ataques de corazón, huesos rotos, lesiones a la cabeza, pérdida de la habilidad de mover partes de su cuerpo, dificultad para respirar o tragar o otros situaciones.

Mi departamento de emergencia preferido es: _____

INFORMARLE A SU DOCTOR

Si va a la sala de emergencia u otro centro de atención médica, dígale a su proveedor de cuidado primario. Es importante que su doctor sepa que está enferma y qué cuidado se le dió, para que él o ella pueda hacer seguimiento, si fuera necesario. Puede usar su portal de paciente, registro médico electrónico, o dejar un mensaje de teléfono con la enfermera de su proveedor de cuidado primario para decirle a su proveedor que usó otra opción de atención médica, cómo se está sintiendo, y preguntar si necesita cuidado de seguimiento.

Una cosa que voy a lograr después de esta visita:

This publication was developed by Michigan State University College of Human Medicine, Department of Obstetrics, Gynecology, Reproductive Biology and Michigan State University Extension in collaboration with Strong Beginnings Federal Healthy Start Program, Spectrum Health, Priority Health, Arbor Circle, Cherry Health, Kent County Health Department, Michigan Department of Health and Human Services and other community partners as part of an Agency for Healthcare Research and Quality community demonstration and research project.

These materials may be duplicated only in their entirety and only for users' internal noncommercial purposes. All duplicate copies must contain authorship credits as they appear on the original materials. For more information, call 517-884-6031.

This project was supported by grant number R18HS020208 from the Agency for Healthcare Research and Quality. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the Agency for Healthcare Research and Quality.

MICHIGAN STATE
UNIVERSITY | College of
Human Medicine

**DEPARTMENT OF OBSTETRICS, GYNECOLOGY
AND REPRODUCTIVE BIOLOGY**

OBGYN.MSU.EDU