

compartirSM
es vivir
AARP[®]

Consejos,
herramientas y
recursos para
individuos

Acompañe a
un ser querido
al médico

Llevar a un ser querido al médico puede ayudar a prevenir problemas de salud antes de que aparezcan. Alentar a la familia y a los amigos a que concierten una cita para realizarse un chequeo general es una buena forma de ayudar a las personas a quienes quieren.

EN ESTE KIT, SE INCLUYEN:

- 1** Generalidades
- 2** Pasos básicos
- 7** Preguntas para hacerle al médico
- 8** Consejos para llevar un registro de antecedentes médicos
- 9** Registro de medicación personal
- 10** Planilla de medicamentos
- 11** Consejos para quienes no tienen cobertura
- 13** Más recursos



Acompañe a un ser querido al médico

Información general

El problema

Muchos de nosotros ignoramos la importancia de los chequeos médicos habituales, a veces por temor o porque no tenemos la costumbre de ir al médico. Es probable que un ser querido, como muchos hispanos, no tenga un médico de cabecera y, por lo tanto, no se programen sus chequeos de rutina. Desafortunadamente, cuando esta persona evita ir al médico, un problema menor de salud podría convertirse en algo muy serio, ya que la mayoría de los problemas graves de salud no presentan con antelación los síntomas evidentes. Para obtener más información *en español* visite www.aarp.org/espanol.

La solución

Usted puede ser la persona que logre convencer a su ser querido para que vaya al médico. ¡Inténtelo!


A menudo, con solo hacer algunas preguntas básicas sobre la alimentación y el estilo de vida, y con algunos exámenes rápidos, el médico puede evaluar la salud y bienestar de una persona. El médico podrá sugerir conductas o tratamientos para disminuir drásticamente el riesgo de posibles problemas graves de salud. Muchas soluciones pueden adaptarse a los estilos de vida de distintas culturas, como el placer de los sabores de la comida casera o el tiempo dedicado a caminar en compañía o a bailar.

Compromiso de tiempo

El tiempo de espera en los consultorios médicos puede variar bastante en función de la comunidad, del médico y del día cuando vaya. Dedicar de una a tres horas de su tiempo para acompañar a sus seres queridos y amigos al médico bien vale la pena, y en ese tiempo usted puede leer un libro, ponerse al día con las noticias u hojear las revistas. Es un gran aporte en pos de la salud de esa persona importante para usted.

Consideraciones especiales

Visitar al médico de manera habitual es importante para las personas de todas las edades. Los mayores de 50 años deben ir al médico por lo menos una vez por año. De acuerdo con la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón), las enfermedades cardiovasculares y los infartos son la principal causa de muerte entre los hispanos. La American Diabetes Association (Asociación Estadounidense de Diabetes) informa que la tasa de diabetes en la comunidad hispana representa casi el doble de la tasa de las demás comunidades blancas no hispanas.

 Los hispanos corren mayor riesgo de padecer problemas graves de salud como cáncer, diabetes, derrame cerebral y presión arterial alta. La obesidad o el sobrepeso afectan al 62% de la comunidad, lo que agrava más los problemas de salud.



Quiénes pueden participar

¡Cualquier persona con un gran corazón! Y por supuesto, cualquiera que tenga un ser querido que podría beneficiarse con la visita al médico.

Importantes razones para llevar a cabo este proyecto

- Ayudar a su ser querido a saber lo que tiene que hacer para recuperarse y mantenerse sano.
- Brindar tranquilidad a sus parientes respecto de la salud de un ser querido.
- Utilizar esta experiencia como un recordatorio para que usted visite al médico también.
- Usted puede salvar la vida de un ser querido.

Pasos básicos

Paso 1: Hablar con su ser querido y concertar una cita

Lograr que la persona a quien quiere ayudar vaya al médico puede requerir mucha persuasión. Puede tener muchos motivos para evitar la consulta con el médico, desde la falta de tiempo, a problemas de transporte y costos. Recuérdele que usted está ahí para ayudar y que la razón más importante para que visite al médico es el amor de la familia y de los amigos. Dígale que la familia y usted quieren disfrutar de su compañía durante muchos años más, y que éste es un paso rápido y sencillo que debe tomar para procurar que así sea. Recuérdele que usted también estará allí.

Si su ser querido no habla inglés, trate de buscar alguna clínica que tenga intérpretes, o médicos o profesionales de la salud que hablen español. Es importante que el profesional de la salud reciba información precisa sobre los síntomas y pueda suministrar información clara sobre tratamientos y medicamentos.

Uno de cada tres hispanos no tiene seguro médico. Si su ser querido no tiene cobertura de salud, consulte la hoja de consejos de este kit para buscar atención asequible en su comunidad. Procure concertar la cita de inmediato, ya que a veces pasan varias semanas hasta que el médico pueda atender a su ser querido.



Paso 2: Recopilar información antes de la cita

Sacar el máximo provecho de la visita al médico es fácil con un poco de planificación. A continuación, le ofrecemos algunas sugerencias para reunir la información necesaria antes de que ambos visiten al médico. Pero, aunque todo es importante, recuerde que el objetivo es lograr que el ser querido vaya al médico, así que no se preocupe si no puede reunir toda la información antes de la cita.

- Preguntas para el médico: Al asegurarse de que el médico responda todas sus inquietudes, ayudará a que su ser querido tome el control de su salud. ¿Cuál es la mejor forma de hacerlo? Escriba las preguntas con anticipación. Consulte nuestro listado de preguntas para hacerle al médico, que aparecen más adelante en esta guía.
- Lleve a la cita todos los medicamentos (recetados o de venta libre) que esté tomando su ser querido. Los médicos generalmente le piden a los pacientes que describan la medicación que están tomando. Si lleva los medicamentos no tendrá que preocuparse por recordar todo y el médico podrá ver la dosis y la frecuencia de cada droga. Procure incluir los medicamentos homeopáticos.
- Lleve la información sobre los antecedentes médicos. Escriba las enfermedades, cirugías, historial familiar de cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas, etc. Consulte los consejos sobre estos antecedentes más adelante.

Paso 3: Repasar la lista de tareas para mantenerse sano

Quizás desee repasar una lista de exámenes e inmunizaciones sugeridos para la edad de su ser querido mayor de 50 años. La sección “Más recursos” incluye enlaces donde podrá encontrar consejos y los exámenes de salud sugeridos para cada edad. Revise la lista que corresponda según la edad de su ser querido y llévela con usted a la visita.



Paso 4: En el consultorio

Pregúntele a su ser querido si desea que usted entre al consultorio con él. No insista en hacerlo, pero explíquelo al médico o a la enfermera que su ser querido tiene una lista de preguntas para formular. Si es necesario, solicite que un intérprete capacitado o una enfermera o asistente del médico que hable español ingresen al consultorio para facilitar la comunicación. Si el médico parece apurado en terminar la consulta, sea amable pero firme al pedir más tiempo para su ser querido. Recuerde: la salud y el bienestar de su ser querido están en peligro. No se retire del consultorio médico hasta que TODAS sus preguntas hayan sido respondidas. La enfermera o asistente del médico que hable español también podrá ser de ayuda para responder las preguntas.

Si usted ingresa en el consultorio, tome notas para su ser querido. Si no puede ingresar, pídale que él anote las respuestas del médico a las preguntas y cualquier indicación especial sobre cambios en el estilo de vida o dieta. Si su ser querido no puede anotar las indicaciones, solicítele a la enfermera o asistente del médico que lo haga. Si usted o su ser querido no entienden las explicaciones o indicaciones del médico, pídale que sea más claro. Es parte de su trabajo procurar que todos entiendan.

Si el médico le ordena exámenes de control, por ejemplo, análisis de sangre para detectar colesterol alto, diabetes y otras enfermedades, procure obtener indicaciones claras sobre cómo y dónde realizar los exámenes y si representan un gasto que debe pagar el paciente. Esto ayudará a que su ser querido pueda realizar los exámenes sin complicaciones. Concierte citas para los exámenes de inmediato y organice el transporte.

Si el médico expresa preocupación por algún posible problema grave de salud, conserve la calma. Recopile toda la información que sea posible del médico y de su asistente, y considere pedir una segunda opinión de otro médico. Nunca acepte ninguna acción drástica, como programar una cirugía, sin buscar una segunda opinión de otro médico.



Paso 5: Discutir el tema y planificar los pasos a seguir

Quizás su ser querido deba tomar medicamentos nuevos, cambiar su dieta o comenzar una rutina de ejercicios. Aunque estos cambios pueden ser menores, para algunas personas pueden parecer enormes, especialmente si es un cambio para algo que han hecho durante toda su vida. Por ejemplo, los cambios en la dieta pueden resultar difíciles de incorporar en su estilo de vida, pero con su ayuda y la de su familia, analice la forma de incorporar sabores y condimentos de su cultura en las recetas. Sea comprensivo con su ser querido y dedíquele todo el tiempo que pueda para ayudarlo a adaptarse a las nuevas conductas que mejorarán su salud. Muchos latinos creen que la cura espiritual o basada en la fe es muy importante para conservar la salud, así que para apoyar a su ser querido y lograr que estos cambios se hagan realidad, incluya a su sacerdote o predicador.

Cambiar su estilo de vida puede resultar difícil, cambiar la forma de cocinar o de comer o empezar una actividad física puede ser complicado. Pero hay formas fáciles de incorporar estos cambios, especialmente con el apoyo de los seres queridos. Por ejemplo, caminar es una forma sencilla de hacer ejercicio que todos pueden hacer a su ritmo. Es fácil, cómodo y gratis, y tiene el índice más bajo de dejar la rutina y de lesiones. Los estudios demuestran que la gente que hace ejercicio en compañía, aunque sea una caminata de diez minutos algunos días a la semana, mantienen su rutina de ejercicio mucho mejor que las personas que lo hacen solas. Ayude a su ser querido a buscar algún vecino o amigo que quiera caminar, o camine usted también. Puede también alentar a su ser querido a que pruebe otras formas de hacer ejercicio físico, como bailar.

Recuerde que casi todos los que comienzan a introducir cambios en su estilo de vida, a veces, vuelven a sus viejos hábitos de comer de más, no hacer ejercicio o fumar un cigarrillo. Todos somos humanos, así que recuérdale a su ser querido que lo estaba haciendo muy bien y que el fin de sus esfuerzos no es sentirse más sano, sino comenzar una nueva vida.

Mantenga un listado actualizado de los medicamentos para que sea más fácil llevar un registro de lo que toma, incluidos los medicamentos recetados, de venta libre y los suplementos. Esto es importante para las citas con el médico o en caso de emergencia. Consulte el registro de medicación que se incluye en este kit.

Una forma fácil de seguir ayudando es hablar por teléfono una vez al día con su ser querido para demostrar su presencia y saber cómo van las cosas. Pídale a los parientes cercanos y al resto de la familia, a los vecinos y amigos que ayuden llamando por teléfono, haciendo una visita o uniéndose al grupo para caminar.



Paso 6: Inspirar a los demás en compartiresvivir.org

Comparta sus opiniones

Siempre buscamos opiniones sobre nuestro material. Díganos si le ha resultado útil o sugiera qué información adicional quisiera que se incluyera en esta guía. Comparta lo aprendido y los consejos que podrían ayudar a otras personas que acompañan a un ser querido al médico, o únase a la conversación en la página de la comunidad latina en www.aarp.org/espanol.

Siga así

Recuerde: ya sea que usted disponga de cinco minutos, de cinco horas o de cinco días, puede lograr un impacto positivo en su comunidad. Y, si dispone de más tiempo, considere organizar otra actividad de servicio, busque más oportunidades locales y publique sus eventos en www.compartiresvivir.org.

Preguntas para hacerle al médico

La relación se su ser querido (y la suya) con el médico, incluso la forma en que hablan entre sí, influye en el tipo de atención. Una buena relación, en la que el paciente y el médico comparten información y trabajan juntos para tomar las mejores decisiones sobre su salud, generará la mejor atención. Si su ser querido nunca tuvo un médico de cabecera, ayudarlo a establecer este tipo de relación resultará en una mejor atención. Además de llevar su medicación (o una lista de medicamentos) y una lista de los síntomas que puede presentar, a continuación se mencionan algunas preguntas para que la charla con el médico sea más útil:

Acerca del problema

- ¿Cuál es el problema? ¿Cómo lo sabe? ¿Qué provocó este problema?

Acerca de los exámenes

- ¿Qué exámenes necesito y por qué?
- ¿En qué consisten los exámenes?
- ¿Cómo me preparo para los exámenes?
- ¿Cuándo sabré el resultado de los exámenes?
- ¿Cubrirá mi seguro el costo de los exámenes?

Acerca del tratamiento

- ¿Cuáles son las opciones de tratamiento?
- ¿Cuáles son los beneficios y riesgos de cada tratamiento?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ¿Qué tratamiento es el más común para mi enfermedad?
- ¿Qué puedo hacer si el tratamiento no da resultado?

Acerca de los medicamentos

- ¿Qué tipo de medicamento(s) debo tomar? ¿Por cuánto tiempo?
- ¿Qué hace ese fármaco? ¿Producirá algún efecto secundario?
- ¿Qué debo hacer si experimento efectos secundarios?
- ¿Puedo tomar una versión genérica del medicamento?
- ¿El medicamento va a interactuar con alguno de los que ya estoy tomando?
- ¿Debo evitar algún tipo de alimento o actividad mientras tomo este medicamento?

Acerca del seguimiento

- ¿Debo consultar con un especialista? ¿Debo buscar una segunda opinión?
- ¿Necesito una visita de control?



Consejos para llevar un registro de antecedentes médicos

Llevar un registro por escrito de los antecedentes médicos puede mejorar el cuidado de la salud que usted y su ser querido reciben y lo ayudará a mantenerse bien, sirve como memoria y como herramienta de comunicación. Tener un registro de la salud de su ser querido resulta muy útil cuando la consulta médica tiene un tiempo limitado o cuando debe suministrar información al médico durante una emergencia. De esta forma, la información que su médico podría necesitar para diagnosticar y tratar a su ser querido estará al alcance de la mano. Procure mantener una copia actualizada de los antecedentes y del registro de medicamentos de su ser querido con usted.

Qué incluir

No tiene que ser muy organizado para llevar el registro de antecedentes médicos, ni tiene que dedicar muchas horas de su tiempo. Como mínimo, puede utilizar planillas u hojas en blanco de un cuadernillo o bloc de notas para registrar lo siguiente:

- Datos de identificación personal, incluidos el nombre, fecha de nacimiento y grupo sanguíneo.
- Visitas al médico y fecha del último chequeo médico.
- Fechas y resultados de los exámenes, inyecciones, procedimientos o análisis.
- Cualquier enfermedad importante o cirugía que haya tenido y las fechas.
- Un listado de todos los medicamentos que toma, las dosis y el tiempo que los ha tomado.

Otra información que se debe anotar

- Cualquier enfermedad crónica que padezca.
- Todas las alergias, incluidas las alergias a los medicamentos y alimentos.
- El nombre de su farmacéutico y de sus médicos, con las direcciones y números de teléfono.
- Fecha de nacimiento y grupo sanguíneo.
- Historial familiar de enfermedades, como cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes y enfermedades mentales.
- El nombre y número de teléfono de un contacto o prestador de cuidados en caso de emergencia.
- El nombre, número de póliza, dirección y número de teléfono de su compañía de seguro médico.
- Si tiene un documento de instrucciones previas o testamento vital.
- Autorización para donar sus órganos.
- Opiniones y correspondencia de especialistas y otros proveedores de atención médica.
- Registros odontológicos y oftalmológicos.
- Formularios de autorización para revelar información, operaciones y otros procedimientos médicos.
- Antecedentes de cualquier asesoramiento recibido.
- Hábitos relativos al modo de vida: cigarrillo, bebida, sueño, ejercicio, alimentación (cuánto, con qué frecuencia).

Para acceder a una excelente herramienta en línea para escribir los antecedentes médicos, visite www.familyhistory.hhs.gov.



Registro de medicación personal

Mi información personal

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Teléfono: _____

Contacto para emergencias

Nombre: _____

Parentesco y teléfono: _____

Médico de cabecera

Nombre: _____

Teléfono: _____

Otros médicos

Nombre: _____

Especialidad: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Especialidad: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Especialidad: _____

Teléfono: _____

Mis alergias

Cómo usar este registro

- Use este registro para anotar la medicación que toma, que incluye medicamentos recetados, de venta libre, suplementos a base de hierbas y vitaminas.
- Lleve una copia de este registro con usted y comparta la información con los médicos y farmacéuticos en cada visita.
- Utilice un lápiz grafito para poder actualizar y revisar fácilmente la información de su registro cuando sea necesario.

Usted debe consultar este registro cuando:

- Comience a tomar un nuevo medicamento o deje de tomarlo.
- Cambie la dosis.
- Visite a su médico o farmacéutico.

Última actualización:

_____/_____/_____

Mis enfermedades



Acompañe a un ser querido al médico

Qué estoy tomando	Motivo de uso	Presentación <i>(pastillas, parche, líquido, inyección, etc.)</i>	Dosis	Cuánto y cuándo	Uso <i>(en forma regular u ocasional)</i>	Fechas de comienzo y finalización <i>(1/5/05 - 3/5/05) (1/1/94 - en curso)</i>	Notas o instrucciones especiales
Asegúrese de incluir TODOS los medicamentos recetados, de venta libre, vitaminas y suplementos a base de hierbas.							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							



Consejos para encontrar centros de salud que presten los servicios que usted necesita en caso de no tener seguro médico

Usted quiere cuidar su salud y la de su familia pero perdió el seguro médico que tenía y no tiene la cobertura necesaria para atender sus problemas de salud. Encontrar una clínica y entender cómo funcionan los programas de beneficios puede resultar bastante complicado. Lo bueno es que la agencia Health Resources and Service Administration (HRSA, Administración de Recursos y Servicios de Salud) del U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.) ha identificado herramientas en internet que pueden resultar de suma utilidad.

Busque clínicas asequibles: use la herramienta de búsqueda en línea de HRSA para buscar un centro de salud:

www.hrsa.gov (en inglés)

- Busque un centro de salud financiado por el gobierno federal ubicado cerca de su hogar.
- Busque centros médicos por dirección, estado o condado.
- Si necesita ayuda con la búsqueda, llame, sin cargo, al Centro de información de la HRSA, al 1-888-275-4772, para hablar con un especialista que le brindará la ayuda necesaria. (Para español, oprima el número 2). Los especialistas atienden de 8:30 a.m. a 5:00 p.m., horario del Este, de lunes a viernes.

Si usted o un ser querido no tienen seguro de salud, o si tiene preguntas sobre la nueva ley de reforma del sistema de salud, visite www.aarp.org/espanol/salud/reforma-de-salud. AARP tiene los detalles y las respuestas a las preguntas más frecuentes.

Obtenga atención médica gratuita o a bajo costo: www.hrsa.gov/hillburton (en inglés)

- De acuerdo con la Ley Hill-Burton, todos los centros de salud que reciban fondos del gobierno en virtud del Título XVI deben prestar servicios clínicos y médicos gratuitos o a bajo costo a las personas que reúnan los requisitos.
- Para obtener información, llame a la línea de ayuda Hill-Burton, al 1-800-638-0742 (1-800-492-0359 en Maryland). (Para español, oprima el número 2).



Acompañe a un ser querido al médico

Descubra los programas estatales y federales de asistencia para los estadounidenses mayores:

Benefits QuickLINK (Enlace rápido a información sobre beneficios) de AARP.

www.giclocalsupport.org/bop_statefactsheets/statefactsheets.html (En español para Arizona, California, Connecticut, el Distrito de Columbia, Florida, Illinois, Luisiana, Michigan, Nuevo México, Nueva York y Texas)

AARP Foundation tiene una herramienta que le permite buscar una gran variedad de programas de beneficios federales y estatales.

AARP Benefits QuickLINK se centra en los programas de beneficios para estadounidenses mayores, entre los cuales, se incluyen asistencia en alimentos y medicamentos recetados.

Ayuda para obtener medicamentos recetados: www.NeedyMeds.com (en inglés)

- NeedyMeds es una base de datos, sin fines de lucro, que ayuda a los pacientes a localizar programas de medicamentos recetados a bajo costo.
- Para averiguar sobre los programas de asistencia disponibles para su receta, busque por el nombre específico del medicamento.
- Hay información disponible sobre medicamentos genéricos y de marca.

Información sobre beneficios del gobierno federal: www.GovBenefits.gov/govbenefits_es.portal

- GovBenefits.gov es el sitio web oficial de beneficios del gobierno de EE.UU. con información sobre más de 1.000 programas de beneficios y asistencia.
- Las áreas de interés de los beneficios incluyen el cuidado de la salud, Medicare y Medicaid, y asistencia por discapacidad.

Busque y compare los planes que cubren los medicamentos:

www.medicare.gov/spanish/spanish-overview

Busque y compare planes de salud de Medicare:

www.medicare.gov/spanish/spanish-overview

¿Tiene preguntas?, llame gratis al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).



Más recursos

Herramientas

El Retrato de mi Salud Familiar: www.familyhistory.hhs.gov/fhh-web/home.action

Mujer: manténgase saludable a cualquier edad: www.ahrq.gov/ppip/healthywomsp

Hombre: manténgase saludable a cualquier edad: www.ahrq.gov/ppip/healthymensp

Formulario sencillo para el registro de todos los medicamentos que toma: www.aarp.org/medicationrecord

Más información

Cómo elegir una buena asistencia médica (de Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud): www.ahrq.gov/consumer/espanoix.htm

Cómo prepararse para visitar al médico. Video (en inglés):

www.assets.aarp.org/external_sites/caregiving/multimedia/BT_DoctorsVisits.html

Conversando con su médico: www.nia.nih.gov/Espanol/Publicaciones/conversando/

Haga las preguntas adecuadas sobre sus recetas médicas. Video (en inglés):

www.assets.aarp.org/external_sites/caregiving/multimedia/BT_TalkingtoYourDoc.html

Medicamentos: úselos con cuidado: <http://www.nia.nih.gov/Espanol/Publicaciones/medicamentos>

Mis medicinas: <http://www.nia.nih.gov/Espanol/Publicaciones/FDA/mismedicinas.html>

¿Está considerando hacerse una cirugía? www.nia.nih.gov/Espanol/Publicaciones/cirugía

Ejercicio y actividad física: en forma de por vida: www.nia.nih.gov/Espanol/Publicaciones/ejercicio.html

Información sobre diabetes en español: www.diabetes.org/espanol

Información sobre enfermedades del corazón: www.goredcorazon.org/enes

Principales problemas de salud de la comunidad hispana:

www.cdc.gov/omhd/Populations/HL/HL.htm#high

Colesterol: www.nia.nih.gov/Espanol/Publicaciones/FDA/colesterol.html

Presión arterial alta: www.nia.nih.gov/Espanol/Publicaciones/presión.html