

# Used y Su Médico



## TEMAS

1. Conozca Su Plan de Salud
2. Considere Sus Necesidades
3. Escogiendo a un Médico
4. Vea a su Médico Familiar Antes de Ver a un Especialista
5. Médicos y Sus Especialidades
6. Razones para Llamar a Su Médico
7. Lista llamando a su Médico
8. Haciendo más que una Visita de Oficina
9. Comunicación entre El Paciente/Médico
10. Calificando a Su Médico

Este folleto no pretende tomar el lugar de un cuidado ó tratamiento médico. Siga los consejos de su proveedor de salud si son diferentes a los mencionados en esta guía.

El término “Médico” es usado para un número de profesionales de salud. Algunos de ellos son:

- Doctores
- Clínicas de Organizaciones de Mantenimiento de Salud (HMO), médicos familiares
- Clínicas sin citas
- Asistentes de Doctores (P.A.'s) Enfermero(a)s Certificado(a)s (C.N.'s) quiénes trabajan con médicos
- Psiquiátras
- Dentistas

Este folleto le ayudará:

- A escoger un médico de acuerdo a sus necesidades
- A comunicarse bien con su médico

## 1. Conozca Su Plan de Salud

El plan de salud que usted tenga tiene mucho que ver con:

- Su selección de médicos
- Su costo para cuidado de salud
- Servicios que usted puede ó no puede obtener bajo su plan

Sí usted tiene un seguro médico ó un plan de donde escoger, usted puede investigar acerca de ellos con:

- Su patrón
- Su gerente de beneficios
- Su Programa de Asistencia del Trabajador (EAP)
- Su agente de seguro independiente (sí usted compra su seguro médico)
- Su oficina local del Seguro Social sí usted tiene Medicare ó Medicaid.

### Tipos de Seguros Médicos:

- **Organización de Mantenimiento de Salud (HMO)** - Un tipo de cuidado de salud manejado. Con un HMO, usted escoge a su médico familiar quién maneja todos los servicios médicos que usted recibe. HMO's cubren los costos de muchos servicios preventivos.



- **Plan de Indemnización** - Un tipo tradicional de plan de salud. Con este tipo de plan, además llamado pago-por-servicio, usted puede usar cualquier médico. Usted paga un deducible anual. Después de esto, usted paga un cierto porcentaje del costo de servicios hasta que un máximo de facia-de bolsa es reunido.
- **Cuidado Manejado** - Un plan de cuidado de salud que financia y ofrece cuidados. La meta es proveer cuidados de salud que son efectivos en costo y de alta calidad.
- **Punto - De - Servicio (POS)** - Un HMO que dá la opción de ir a un médico fuera del plan del grupo de médicos y obtienen algunos de los costos pagados por el plan.
- **Organización Preferida de Médicos (PPO)** - Un plan de cuidado manejado en cual un grupo de contratos médicos con una organización para dar servicios médicos con un descuento para sus miembros. Con un PPO, usted puede escoger uno ó más médicos de una lista de esos quienes participan con su plan de salud.

### Términos de Seguros Médicos

- **Co-aseguranza** - Significa que usted paga cierto porcentaje (usualmente 20%) del costo de un servicio después de que un deducible anual es reunido.
- **Co-pago** - El porcentaje ó el pago de un costo de una visita a la oficina ó servicio cubierto.
- **Beneficios Cubiertos** - Gastos médicos que son pagados bajo los términos de una póliza.
- **Deducible** - El costo de un gasto médico que usted paga antes de que la compañía pague algo.
- **Exclusión** - Un servicio de seguro médico que la compañía no cubre o paga.
- **Condición Pre-existente** - Un problema de salud que usted tuvo ante de que su seguro tomó efecto.
- **Autorización Anterior** - Aprobación con anticipación de tiempo es necesaria del plan de salud en orden para que ciertos servicios sean cubiertos.



## 2. Considere Sus Necesidades

Pólizas varían; los costos y lo que es cubierto

Sí usted puede escoger un plan de salud sobre otro, obtenga respuesta a estas preguntas:

- ¿Toda mi familia es cubierta?
- ¿La mayoría de los servicios son cubiertos?
- ¿Los servicios rutinarios son cubiertos?
- ¿Las visitas de cuidado son cubiertas?
- ¿Las vacunas están cubiertas?
- ¿El cuidado maternal es cubierto?
- ¿Hay deducibles? ¿cuáles son?
- ¿Hay algún límite sí mi problema es crónico?
- ¿Cuántos días son cubiertos en el hospital?
- ¿Los servicios psicológicos son cubiertos?
- ¿Puedo escoger a mi médico? ¿puedo ser visto por el mismo médico en cada visita?
- ¿Las visitas de especialistas están cubiertas?
- Pregunte si servicios de prevención tal como programas de ejercicio y nutrición son pagados por el plan de salud.

Compare las respuestas que usted obtenga del plan de seguro que usted está considerando. Decida que es importante para usted y su familia. Escoja el plan que mejor reuna sus necesidades.



## 3. Escogiendo a Un Médico Cosas a buscar:

- Busque por un médico que acepte su seguro médico. Lea el material de su representante del Programa de Asistencia del Trabajador (EAP).
- Si usted pertenece a un plan de cuidado manejado, obtenga una lista de médicos quiénes trabajen con su plan. Organizaciones de Mantenimiento de Salud (HMO) y Organizaciones de Médicos Preferidos (PPO) son dos tipos de planes de cuidado manejado. Los médicos que usted vé ahora podrían estar en la lista de sus HMOs ó PPOs.

### Cuando busque un médico nuevo:

- Haga una lista de cosas que son importantes para usted. Algunos ejemplos son: cerca de usted, masculino ó femenino, y/ó edad. Use esta lista cuando revise algunos prospectos
- Pregunte a familiares y amigos por nombres de médicos y quienes han dado buenos cuidados y quiénes ellos confían.
- Investigue si un médico está tomando pacientes nuevos. Revise con su plan de salud ó llame a la oficina del médico.
- Entreviste algunos médicos antes de que usted decida cual es el que usted prefiere.
- Busque por un médico con quién usted pueda relacionarse y comunicarse. Busque por uno quién reuna sus necesidades por como las decisiones médicas son hechas (el médico solo, usted solo, usted y el médico juntos).
- Pregunte por horas de oficina y cuanto debe de esperar por una cita. Investigue cuantos pacientes el médico programa para ver en una hora.
- Pregunte acerca de la póliza de la oficina con respecto al pago. Pregunte si usted tiene que pagar cierta cantidad por su visita a la vez ó si usted puede pagar después.
- Investigue que otros médicos sirven como repuestos cuando el médico está lejos. Pregunte quién cuidará de usted después de horas de oficina.
- Investigue cual(es) hospital(es) el médico manda a sus pacientes.



### Busque un Médico Quién:

- Sea copetente y le importe todas sus necesidades generales de salud ó pueda referirlo a otros médicos por una necesidad especial.
- Se sienta confortable
- Le tenga confianza
- Tenga licencia del Estado en que él ó ella practica. Revise con su sociedad local médica.
- Investigue, también, sí el médico es certificado ó elegible en la especialidad en cual él ó ella práctica. Para investigar, llame al Consejo Americano de Especialistas Médicos (ABMS) al 1-800-776-2278.

## 4. Vea a su Médico Familiar Antes de Ver a un Especialista

Los médicos familiares manejan su cuidado médico. Algunos ejemplos de médicos familiares son:

- Doctores familiares
- Pediatras
- Internistas



Si usted pertenece a una Organización de Mantenimiento de Salud (HMO), su médico familiar es el médico que usted selecciona de su Plan de HMO para manejar su cuidado médico. Esta persona podría ser un doctor familiar, internista, obstetricia/ginecólogo, etc. Pertenezca ó nó a un HMO, llame ó vea a su médico familiar antes de ver a un especialista. Si su médico familiar no puede cuidar de su problema de salud, él ó ella le referirá a un especialista.

## 5. Médicos y Sus Especialidades

### Especialistas comunes y que hacen:

- **Alergista** - Diagnóstica y trata alergias
- **Anestesiólogo** - Dá la anestesia durante una cirugía
- **Cardiólogo** - Diagnóstica y trata enfermedades del corazón y venas
- **Quiropráctico** - Manipula y ajusta la espina dorsal con terapia

- **Dermatólogo** - Diagnóstica y trata enfermedades y problemas de la piel

- **Medicina de Emergencia** - Especializada en rapidez de reconocimiento y tratamiento de trauma ó enfermedad aguda

- **Endocrinólogo** - Diagnóstica desordenes de las glándulas internas, tal como la glándula de la tiroides y adrenal

- **Doctor familiar** - Provee cuidado de salud total de el individuo y la familia. Libertad no es limitada para edad, género o sistema de los órganos.

- **Gastroenterólogo** - Diagnóstica y trata desordenes de las vías digestivas: estomago, higado, visícula biliar y órganos relacionados.

- **Ginecólogo** - Diagnóstica y trata desordenes del sistema reproductivo femenino

- **Internista** - Diagnóstica y trata enfermedades, especialmente esas de adultos

- **Nefrólogo** - Diagnóstica y trata enfermedades y problemas de los riñones

- **Neurólogo** - Diagnóstica y trata desordenes del sistema nervioso

- **Obstetricia** - Provee cuidado y tratamiento a mujeres durante el embarazo, parto y nacimiento del bebé

- **Oncólogo** - Diagnóstica y trata todo tipo de cáncer y otros tipos de tumores benignos y malignos

- **Oftalmólogo** - Diagnóstica, monitorea y trata problemas de la visión y otros desordenes de los ojos y receta lentes de aumento

- **Ortopedista** - Diagnóstica y trata heridas esqueléticas y enfermedades de los huesos y músculos

- **Podiatra** - Diagnóstica y trata los problemas físicos, emocionales y sociales de los niños.

- **Fisiatra** - Provee tratamiento físico y rehabilitativo en desordenes de los músculos y huesos.

- **Psiquiatra** - Trata y previene desordenes de comportamiento, mentales y emocionales.



- **Radiólogo** - Usa rayos X y energía radiante para diagnosis y tratamiento de enfermedades

- **Urólogo** - Diagnóstica y trata enfermedades de las vías urinarias

## 6. Razones para Llamar a un Médico

Nuestro instinto dice que evitemos visitas al médico cuando no son realmente necesarias. Todavía ahí hay síntomas que el médico podría revisar. Algunos de esos son:

- Cualquier inflamación inexplicable

- Frecuente sangrado de nariz

- Desmayos

- Debilidad

- Frecuentes dolores de oído

- Depresión severa

- Voz ronca persistente ó problema tragando

- Urinación frecuente ó dolorosa

- Inflamación ó dolor en los senos

- Resfriados, sudores, fiebre que vuelve

- Sangre en la orina ó excremento

- Tos crónica

- Tobillos inflamados

- Glándulas linfáticas enflaqueadas

- Pérdida del funcionamiento, tropiezo

- Insomnio ó fatiga severa

- Sed persistente

- Convulsiones

- Presión ó dolor en el pecho

- Pérdida ó aumento de peso por no razón alguna

- Diarrea ó estreñimiento que no se vá



## 7. Lista Llamando a su Médico

### Cosas a Investigar Antes de que Llame:

- ¿Cuál es la mejor hora para llamar?

- ¿Cuál es la regla del médico para regresar la llamada?

- ¿Con quién podría hablar si no puede hablar de uno a uno con su médico?

- ¿Cuál es el número de teléfono de llamadas de emergencia ó cuando la oficina está cerrada?

- ¿A quién le puede hablar si su médico está fuera de la ciudad?

### Durante la Llamada de Teléfono:

- Llegue al punto de llamar rápidamente, especialmente si usted tiene hablando por horas. (Tenga a alguien más para llamar al médico si es necesario).

- Defina sus problemas y síntomas. Escríbalos y guárdelos cerca del teléfono para que pueda reportarlos rápido y completamente.

- Reporte los resultados de un auto-examen y cosas que usted acolectado, como, temperatura de más de 101 grados por 2 días, diarrea que ha durado por más de 48 horas, etc.

- Pregunte a su médico que debería hacer. Escríbalo

- Tenga el número de teléfono de su farmacéutico

- Pregunte sí y cuando podría llamar otra vez, ó si usted pudiera ser visto

- Pregunte que se requiere para ir a un hospital de emergencia

- Dele las gracias a su médico por hablar con usted por el teléfono



## 8. Haciendo Más que Una Visita de Oficina

### Antes de la Visita de Oficina:

- Sí es necesario tenga sus reportes médicos, y/o resultados de las pruebas del laboratorio y rayos X mandados por correo ó fax a su médico. Llame a la oficina de su médico para investigar si los reportes fueron recibidos.

- Planee con anticipación que quiere discutir con su médico. Escríbalos para llevarse los con usted. Además, lleve papel y pluma para tomar notas durante la visita.

- Haga una lista de medicamentos, vitaminas, etc. que está tomando. Incluya la dosis de cada uno. Recuerde llevarse los con usted para la visita al médico.

### A la Hora de Visita:

Los pacientes seguidos se sienten apresurados ó inseguros en la oficina de un médico.

Esté preparado para discutir:

- Sus problemas, síntomas y necesidades recientes. Lea ó dele la lista que haya escrito a su médico.

- Cualquier tratamiento casero ó auto-exámenes que se haya hecho. Diga lo que le ayudó y no.

- Su historial médico propio familiar

- Sus hábitos de vivir diariamente. Esto incluye hábitos de comer, tomar, de hacer ejercicio, fumar y dormir.

- Sus situaciones de trabajo, familiar y de vivir

- Tensiones y cambios que están pasando en su vida

Esté preparado para preguntar:

- Por una explicación, en simple términos, de lo que el médico receta

- Por nombres y dosis de medicamentos, si son recetados. Además, pregunte lo que la medicina podría hacer, como podría ser tomada y acerca de los efectos secundarios.

- El costo de una visita y pruebas hechas

- Que medicamentos de auto-cuidado podría tomar



- Cuando necesita llamar ó ver a su médico otra vez
- Sí y a quién usted necesita llamar para los resultados de las pruebas
- Para un resumen de la visita para ser mandada a otros médicos, si son necesarios

## 9. Comunicación entre Paciente/Médico Consejos de Comunicación:

- Sea honesto. Dígale a su médico todo lo que sabe y siente acerca de su problema. Cosas que usted se dá cuenta acerca de su salud puedan ayudar a su médico a hacer un diagnóstico mejor.



- Repita con sus propias palabras lo que el médico ha dicho. Use frases simples como “¿Escuché que usted dijo...?”

- Hágale saber a su médico sí y el porqué se ha dicho ó recetado y no está claro para usted

- Tome notas en que está haciendo mal y que necesita hacer

- Sí está confundido por términos médicos, pregunte por definiciones simples. No se sienta avergonzado por esto

- Sea franco con su médico si alguna parte de la visita lo molesta, como el tiempo de espera ó el personal es grosero. Sea discreto, pero honesto.

- No tenga miedo de hacer saber sus miedos acerca de lo que ha escuchado. El médico podría estar disponible para clarificar cualquier mentira.

- Discúta cualquier cosa que usted haya hecho que ha ayudado con los síntomas ó que los ha empeorado.

- Investigue la mejor hora para llamar a su médico si usted tiene alguna pregunta después de hablar con él ó ella

## 10. Calificando a su Médico Preguntas para Calificar su Médico

- ¿Su médico lo escucha y responde todas sus preguntas? O es él ó ella vago(a), impaciente, ó no deseoso(a) de responder?

- ¿Está usted agusto con su médico? ¿Puede usted discutir abiertamente sus sentimientos? ¿Puede usted hablar acerca de problemas personales, incluyendo problemas sexuales y emocionales?

- ¿El médico hace un trabajo completo? El ó ella:

- Toma una historia completa

- Pregunta acerca de problemas físicos y emocionales del pasado

- Pregunta acerca de su historial médico familiar

- Investiga que medicamentos usted toma

- Pregunta acerca de otras importancias que afectan su salud

- ¿El médico menciona las causas de las raíces de sus problemas médicos ó solo medicamentos recetados que tratan los síntomas?

- ¿Está usted satisfecho(a) con el sustituto de su médico cuando él ó ella no están disponibles?

- ¿Se siente desagusto haciéndole preguntas a su médico que podrían sonar “tontas”?

- ¿El médico le explica cosas en términos simples?

- ¿Su médico le responde sus llamadas telefónicas rápidamente?

- ¿Usted tiene que esperar mucho tiempo cuando tiene una cita?

- ¿El médico tiene privilegios en un hospital respetado?



Sí usted no está satisfecho(a) con sus respuestas a estas preguntas, discuta sus problemas con su médico. Sí, después de hacerlo, usted no está satisfecho, considere ver a otro médico.