

### Paso 3

Prepárate para llegar a tiempo y sin contratiempos a la consulta:

1. Confirma con anticipación lugar, fecha y horario.
2. Si necesitas ir acompañado, pide apoyo a un familiar o amigo.
3. Lleva dinero en efectivo para tu transporte, hacer pagos, comprar medicamentos o cubrir algún imprevisto.
4. Haz o recoge exámenes, estudios de laboratorio u otras pruebas requeridas.

Frente a la cita programada con el médico puedes estar nervioso y con la cabeza llena de confusión sobre cómo y qué le vas a consultar. La información que reúnas en casa te será de utilidad para consultar al especialista de manera ordenada.

Es recomendable guardar y archivar los documentos de tu historial de salud (análisis de laboratorio, radiografías, recetas médicas, otros) en un solo lugar para evitar que se traspapelen o se pierdan. Una buena idea es destinar un cajón de tu armario sólo para este fin.



### ¿CÓMO CAMBIO MI ACTITUD? ME CONVIERTO EN PACIENTE PARTICIPATIVO.

Lo que distingue al paciente participativo es su **ACTITUD**:

- es responsable de su salud
- procura expresarse de manera franca, directa y adecuada
- colabora activamente con el médico
- lee con atención las indicaciones impresas en sus medicamentos
- si lo considera necesario, pide una segunda opinión
- desarrolla una estrategia, es decir, planea antes de actuar
- busca información con orientación del médico

**Un paciente participativo** busca al médico que reconozca su derecho a colaborar activamente en las decisiones concernientes a su salud.

Aprende a ser un paciente participativo:

**¡Toma las riendas de tu salud!**



**Yo paciente participativo** es un proyecto del Centro de Contraloría Social y Estudios de la Construcción Democrática (CCS) del Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS). México, 2013. **Equipo editorial:** Claudia Burr, Luis Adrián Quiroz, Elena Martín-Lunas, Ana Piñó, Mónica Solórzano. El contenido de esta publicación se basa en la *Guía para el paciente participativo. Atrévete a saber, atrévete a exigir*, y se encuentran disponible en formato electrónico en <http://www.atreveteasaberexigir.org>

Publicación de distribución gratuita. Prohibida su venta.

# ¿Cómo tomo las riendas de mi salud?



### ¿CÓMO PREPARO LA CONSULTA?

**R**ecordar la historia de tu enfermedad y la de tu familia es un ejercicio que te llevará tiempo aterrizar, aunque siempre será una herramienta útil que facilitará tu camino como paciente participativo. Antes de la consulta médica, es fundamental que dediques un tiempo en tu casa para reflexionar sobre tu estado de salud, y prepares con tranquilidad la consulta médica siguiendo tres pasos:

#### Paso 1

Define los motivos por los que recurras al médico. Haz una lista de las cosas que te preocupan sobre tu estado de salud actual y enuméralas por orden de importancia (ver la sección *¿Cuál es mi historia de salud? Mi diario de salud*).

#### Paso 2

Prepara tu paquete de información que consiste en:

1. Cuaderno y pluma para tomar notas.
2. Documentos que te van a solicitar al entrar a consulta: carnet de citas / número de seguridad social / número de expediente / comprobante del último pago / credencial con fotografía. Si por alguna razón fuiste dado de baja en la institución, acude a Trabajo Social para que ellos te orienten sobre las opciones para que continúes siendo derechohabiente.
3. Radiografías, análisis de laboratorio, otros estudios previos.
4. Tus antecedentes médicos personales y familiares.
5. La lista de asuntos que quieres consultar con el médico.



## ¿DÓNDE ME UBICO DENTRO DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD?

Estar enfermo marca un alto en el camino, detiene. Esperar, en el mundo actual, causa ansiedad. Pasar de ser una persona sana a una persona enferma se califica de manera negativa cuando, en realidad, enfermarse es inherente a la vida.

Un paciente es una persona que padece, pero también es quien tiene paciencia. Un paciente no es necesariamente un enfermo sino es quien entra en contacto con un sistema de salud. En México, para recibir atención médica, el paciente debe enfrentar el complejo Sistema Nacional de Salud.

La Ley Federal del Trabajo determina que todos los trabajadores tienen la obligación de afiliarse a alguno de los institutos de la seguridad social. La elección dependerá del área donde el trabajador desarrolla su actividad laboral:

- El **IMSS** engloba a los trabajadores asalariados del sector privado y también a aquellos que se incorporan de manera voluntaria.
- El **ISSSTE** abarca a los trabajadores de la esfera pública.
- El **ISSFAM** afilia a los trabajadores de las Fuerzas Armadas Mexicanas.
- **PEMEX** da cobertura a los trabajadores de Petróleos Mexicanos.
- El **Seguro Popular de Salud** es una opción para las personas que no cuentan con seguridad social. Este seguro opera en clínicas de atención primaria, Hospitales Generales, Hospital de la Mujer e Institutos Nacionales de Salud en todo el país. Su cobertura es restrictiva (sexo y edad), no cubre todas las enfermedades y el servicio no es gratuito en segundo y tercer niveles de atención.



## ALGUNOS TIPOS DE PACIENTE



**Consideras al médico como el principal responsable de tu salud y el único capacitado para resolver tus problemas.**

### ¿QUÉ PUEDES HACER?

Tu eres el principal responsable de tu salud y el médico es un guía-asesor-educador facultado para curar.

### TU RESPONSABILIDAD ES:

Seguir el tratamiento una vez que tengas aclaradas tus dudas y estés convencido de que éste es un camino para recuperar la salud.

**Piensas que la información que has reunido vía internet, radio, televisión y en medios impresos sustituye el conocimiento del médico.**

Si bien es importante estar informado sobre tu enfermedad, reconoce que no puedes reemplazar la función del médico. El médico tiene conocimiento especializado, experiencia y objetividad para conducirte a un mejor estado de salud.

Colaborar con el médico, pedirle que aclare la información que tienes y que te facilite fuentes validadas médicamente.

**Tienes miedo de hacer una pregunta que "parezca tonta".**

No hay preguntas tontas. Lo importante es que sí hagas preguntas. Aclara tus ideas y exprésalas una por una.

Informar al médico, dar cuenta de tus síntomas y aclarar tus dudas. Si no entiendes, pide a tu médico que traduzca la información de manera clara y sencilla.

**Estás "hecho bolas", no sabes por dónde empezar y sientes que el mundo se te viene encima.**

Mantén la calma. Haz una lista de tus problemas de salud. Primero aborda las cuestiones que más te preocupan. Toma en cuenta que quizá una sola cita no será suficiente.

Preparar tu **diario de salud** antes de visitar al médico. Aprovechar al máximo el tiempo de la consulta (tienes derecho a una consulta de 15 minutos o más).

**Tiendes a llorar, enojarte o agredir con facilidad cuando no te sientes bien.**

Respira hondo antes de hablar. Toma las pausas que necesites. Sé respetuoso.

Reconocer frente a tu médico que cuando estás preocupado te gana el llanto, el enojo o la risa nerviosa.

Y TÚ, ¿CON CUÁL TE RECONOCES?, ¿CON UNO?, ¿CON VARIOS?

## ¿CUÁL ES MI HISTORIA DE SALUD? MI DIARIO DE SALUD

Llevar un **diario de salud** te va a permitir tener una consulta exitosa. Si contestas las siguientes preguntas con honestidad le ayudarás al médico a tener una idea más clara de lo que te pasa.

- ¿Por qué voy al médico?
- ¿Desde hace cuánto tiempo me siento mal?
- ¿Dónde me duele? ¿Cómo me duele? ¿Cuánto me duele?
- ¿Qué síntomas tengo? Por ejemplo: fiebre, vómito, diarrea, caída de pelo, desmayos, dificultad para orinar, tristeza, otros.
- ¿Qué medicamentos tomo actualmente? ¿Hago uso de algún método alternativo?
- ¿Soy alérgico a algún medicamento?
- ¿Qué alimentos integran mi dieta?

El médico necesitará conocer tus antecedentes médicos personales y familiares. Anota en tu **diario** la siguiente información:

- ¿Qué vacunas me han aplicado? Por ejemplo: rubeola, sarampión, tosferina, tétanos, influenza, otras.
- ¿Cuáles fueron mis enfermedades de niño/niña? Por ejemplo: tosferina, varicela, rubéola, paperas, sarampión, hepatitis, otras.
- ¿He tenido cirugías / lesiones / accidentes / transfusiones?
- ¿Qué enfermedades han tenido mi papá, mi mamá, mis hermanos, mis abuelos? Por ejemplo: azúcar alta, cáncer, presión baja o alta, otras.

Llevar un **diario de salud** es una manera fácil de hacer el seguimiento de tu enfermedad, medicamentos, tratamiento, análisis, etc. Te servirá también para anotar la fecha y hora de tus citas. Recuerda llevarlo a todas las consultas médicas. Tu médico puede ayudarte a mantener al día el registro de su contenido.

La información que le das al médico es similar a las piezas sueltas de un rompecabezas. El médico tiene la preparación para usar esta información y poder dar su diagnóstico.