

Guía para pacientes

El sistema de salud de los Estados Unidos está formado por hospitales, aseguradoras y proveedores de salud del sector público y privado. El acceso a la salud puede ser muy costoso; y el funcionamiento del sistema, difícil de entender. Esta guía para pacientes le dará recomendaciones de cómo navegar el sistema de salud para obtener rápidamente el cuidado médico necesario a un costo manejable.

1. Para comenzar

¿Su problema de salud es una emergencia, una urgencia o de rutina?

- Si su problema médico es una emergencia (de vida o muerte), marque 9-1-1 inmediatamente para ir a una Sala de Emergencia.
 - Ejemplos de problemas que requieren atención de emergencia: ataque al corazón, infarto cerebral, herida de bala, accidente de carro, fractura de hueso, apendicitis, reacción alérgica grave, sangrado incontrolable, golpe fuerte en la cabeza, vómitos incontrolables.
- Si su problema médico es urgente (que debe ser tratado en menos de 24 horas), diríjase a un Centro de atención de Urgencias. Recuerde que en general es más económico asistir a un Centro de Atención de Urgencias, pero si su problema es una emergencia, usted será transferido a la Sala de Emergencias de un hospital.
- Si su problema médico es de rutina (que puede esperar algunas semanas), solicite una cita con su médico/a general, que se especialice en cuidado preventivo, diagnóstico y enfermedades agudas y crónicas. Tenga en cuenta que algunas aseguradoras de salud requieren que usted vea a su médico/a general antes de ver a un/a especialista.

2. Encontrar un/a doctor/a

¿Tiene seguro médico?

- Si usted no tiene seguro médico debería considerar atenderse en una clínica comunitaria (gratis o de bajo costo), una clínica “walk-in”, o una clínica que atiende sólo en efectivo.
 - Puede encontrar una clínica gratis o de bajo costo en su área usando la herramienta de búsqueda que provee “[National Association of Free and Charitable Clinics](#)” en su sitio web.
 - Puede encontrar los costos en efectivo para [pacientes nuevos](#) o visitas de [emergencia](#) en Turquoise Health. Asegúrese de hacer click en “Sort by cost” (ordenar por costo) para ver las opciones de más bajo costo primero.
 - Usted también puede llamar a las clínicas y a los centros de Atención de Urgencias para determinar los costos relativos de sus opciones locales. Para encontrar un/a médico/a, intente usar [U.S. News y World Report’s Doctor Finder](#).

- Si usted está planificando residir en los Estados Unidos, considere las opciones de seguros a través de healthcare.gov.
- Si usted tiene seguro médico, comuníquese con su proveedor de seguro para encontrar un Centro de Atención de Urgencias o un/a médico/a que acepte su seguro. Esto puede disminuir sus costos significativamente. Asegúrese de llamar antes al consultorio médico para confirmar que ellos aceptan su plan de seguro médico.


¿Tiene una preferencia de a quién le gustaría ver?

- Si a usted le gustaría ver a un/a médico/a que hable español, estamos desarrollando una herramienta de búsqueda por internet que puede ayudarlo.
- Considere leer los comentarios/ críticas en línea sobre el/la médico/a que eligió, pero tenga en cuenta que muchas veces la gente tiende a comentar más sobre experiencias negativas que positivas.
- Los hospitales y las clínicas grandes tendrán más médicos/as que podrían ofrecerle una segunda opinión si su médico/a no está seguro sobre su condición.
- Busque opciones de transportación usando [Google Maps](https://www.google.com/maps).

Una vez que tiene un proveedor (médico/a), puede hacer su cita llamando o enviando un correo electrónico a la oficina del/a médico/a. Su médico/a podría tener algunas citas “walk in” disponibles. Cuando ya tenga su cita, escríbala en alguna agenda o un lugar seguro para recordarla. Tenga en cuenta que los tiempos de espera son muy variables, dependen del médico/a, la clínica, o la especialidad. Podría ser que tenga que llamar a varios consultorios médicos hasta encontrar una cita que le convenga.

3. Asistir a su cita médica

¿De qué manera se reunirá con el/la doctor/a?

- Si su cita es en línea, asegúrese de contar con un dispositivo digital (computadora, teléfono, tablet) que tenga los programas o aplicaciones requeridas (Zoom, Skype), cámara y micrófono.
- Si va a ir al consultorio médico, revise [Google Maps](https://www.google.com/maps) para determinar cuánto tiempo le llevará llegar hasta allí.
 - Si tiene un carro, revise su tiempo estimado de manejo y averigüe si hay parqueo cerca. También puede llamar al consultorio médico y preguntar si tienen opciones de parqueo.
 - Si no tiene carro, considere usar transportación pública o un servicio como Uber o Lyft. En [Google Maps](https://www.google.com/maps) puede encontrar las instrucciones para utilizar transporte público ( Transit), y ajustarlo a su tiempo deseado de llegada al consultorio. Tenga en cuenta que la visita promedio a un médico de cabecera toma

aproximadamente veinte minutos, pero su visita podría ser más corta o más larga.

Planifique llegar veinte minutos antes, especialmente si utiliza transporte público o servicio tipo Uber o Lyft, por si acaso hay retrasos. Si esta es su primera visita al consultorio, planifique estar allí al menos quince minutos antes para completar formularios.

4. En el consultorio.

Explicar sus síntomas con precisión es importante para que su médico/a pueda diagnosticar su enfermedad o condición adecuadamente, prescribirle el tratamiento correcto y ayudarlo a que se recupere lo mejor y lo antes posible.

- Escriba sus síntomas y por cuánto tiempo han ocurrido antes de su llegar a su cita. Use vocabulario específico, detallado y descriptivo.
 - ¿Los síntomas son constantes? Si no, ¿en qué momentos usted los experimenta?
 - ¿Hay algo que empeora o mejora los síntomas?
 - ¿Los síntomas afectan sus actividades diarias?
- Escriba todas sus medicaciones, incluyendo aquellas que no son por receta médica, medicinas herbales y suplementos. También anote las medicaciones que le producen reacciones alérgicas, si las hay.
- Recuerde que su cita podría no ser lo suficientemente larga como para cubrir todos sus problemas de salud. Escoja cuáles son sus tres problemas más importantes y hable de ellos.

Qué esperar en el consultorio:

- Deje saber en la recepción que ha llegado y confirme toda su información personal (dirección postal, número de teléfono y seguro de salud).
- Usted podría ver varios tipos de proveedores de salud que están calificados para darle cuidado médico (enfermeros/as, asistentes médicos, médicos/as), especialmente en citas no programadas.
- En caso de que su médico/a esté retrasado/a, sea flexible. Puede ser que esté hablando con otro/a paciente o completando la documentación requerida para cada cita. Puede llevar un crucigrama o un libro para entretenerse.
- Si tomarse tiempo de su trabajo es un problema, muchas clínicas también atienden los fines de semana.
- Si su médico/a recomienda algún procedimiento o análisis, asegúrese de que su seguro médico lo cubre. Si no, consulte con la oficina de contabilidad para determinar el costo.

5. Después de su cita

Si su médico/médica le diagnostica una enfermedad o le da un plan de tratamiento, aquí hay algunos recursos para aprender más sobre eso. Hay muchas enciclopedias de fácil acceso para pacientes que pueden ayudarlo a entender su diagnóstico o plan de tratamiento.

Diagnóstico:

- [A.D.A.M. Medical Encyclopedia](#) (U.S. National Library of Medicine)
- [Tuotromedico](#)
- [American Academy of Family Physicians](#)
- [American Cancer Society](#)
- [Health Finder](#) (U.S. Department of Health and Human Services)

Tratamientos:

- [A.D.A.M. Medical Encyclopedia](#) (U.S. National Library of Medicine)
- [Tuotromedico](#)
- [American Academy of Family Physicians](#)
- [American Cancer Society](#)
- [Health Finder](#) (U.S. Department of Health and Human Services)

Traductora: Maria Florencia Chiaramonte (Universidad de Brown)

Autor: John Lin (Universidad de Brown)

Evaluadores (Español):

- *Dr. Thamara Davis, MD (Psychiatry, Universidad de Brown)*
- *Dr. Yul Ejnes, MD, MACP (Internal Medicine, Universidad de Brown)*

Evaluadores (Inglés):

- *Dr. Robert Rohrbaugh, MD (Global Health Education & Psychiatry, Universidad de Yale)*
- *Dr. J. Austin Lee, MD, MPH (Emergency Medicine, Universidad de Brown)*
- *Dr. Anne Brancaccio, MD (Internal Medicine, Universidad de Texas)*

Aclaración: El proyecto de acceso y alfabetización médica no tiene intereses financieros que declarar.

Referencias

Encuentre aquí abajo algunos recursos que nosotros consultamos para crear esta guía. Le recomendamos que los mire con detenimiento.

¿Cómo encontrar a un/a médico/a?

- [WikiHow's Nurse-Written Guide to Finding a Physician](#)
- [WikiHow's Nurse-Written Guide to Scheduling an Appointment](#)

¿Cómo explicar mis síntomas?

- [National Institutes of Health \(U.S.\)](#)
- [wikiHow's Nurse Practitioner-written Guide](#)
- [US News Health Team's Physician-written Guide](#)

¿Qué puede esperar?

- [New York Times](#)