

Sep
2021

Salud preventiva

La atención primaria y su salud

¿Sabía que las personas con un médico de cabecera (PCP, por sus siglas en inglés) suelen pasar menos tiempo en el hospital? El médico de cabecera juega un papel importante en sus cuidados de salud. Una relación a largo plazo con un médico de cabecera puede ayudarle a mantenerse sano y a reducir sus costos médicos a largo plazo. Pueden tratarlo cuando está enfermo y ayudarle a obtener una atención avanzada cuando lo requiera. Encontrar al médico de cabecera adecuado puede tomar tiempo, pero es un paso importante para desarrollar una relación con un profesional asistencial en el que confíe.

Muchas personas se atienden con su médico de cabecera durante muchos años. Con el tiempo, su médico de cabecera deberá familiarizarse con sus riesgos de salud y sus antecedentes familiares, lo que le permitirá atender de mejor manera sus necesidades y ofrecerle una atención más personalizada. Están capacitados para encargarse de todos los aspectos de la atención a la salud, pero si su enfermedad requiere un tipo de atención más específica, pueden referirlo a un especialista. Aunque necesite un especialista, su médico de cabecera continuará siendo un miembro importante de su equipo de cuidados de salud. Los especialistas y médicos de cabecera trabajan juntos para desarrollar planes de tratamiento adecuados para usted.

Su médico de cabecera es la primera parada para los servicios de cuidados preventivos, ya que llevan a cabo exámenes físicos rutinarios y aplicaciones de vacunas. Asimismo, pueden recomendarle revisiones de bienestar en función de sus riesgos para presentar ciertas enfermedades. Pueden diagnosticar enfermedades comunes y crónicas como diabetes, obesidad e hipertensión arterial. Estos servicios pueden ayudarle a detectar los problemas a tiempo, cuando el tratamiento es más eficaz. Se dan casos en que profesionales asistenciales que no son médicos pueden realizar actividades de médico de cabecera, como el personal de enfermería o asociados médicos.

Los médicos de cabecera suelen ayudarle a hacer cambios en su estilo de vida para que se sienta mejor. Pueden analizar sus riesgos y comunicarle los cambios que debe hacer. Un médico de cabecera puede ofrecerle una atención completa a lo largo de su vida. Si desea encontrar un médico de cabecera que cubra su plan de seguros, póngase en contacto con su aseguradora.



Salud preventiva

La atención primaria y su salud

Cómo encontrar un médico de cabecera

Si no tiene un médico de cabecera o no está conforme con el que ve actualmente, puede ser el momento de encontrar uno nuevo. Ya sea porque se acaba de mudar a una nueva ciudad, porque cambió de compañía aseguradora o porque tuvo una mala experiencia, vale la pena tomarse el tiempo necesario para encontrar un médico de cabecera en quien confíe. Siga los pasos siguientes para comenzar su búsqueda.

1. Busque una lista de médicos de cabecera que su seguro médico cubra. Muchas compañías aseguradoras tienen los recursos para ayudarle a encontrar un médico de cabecera dentro de la red, así que use esta lista para comenzar su búsqueda.
2. Decida qué características debe poseer un médico de cabecera para usted. Haga una lista de las características que son de interés para usted. ¿Le importa si su médico de cabecera es hombre o mujer? ¿Es importante que el médico de cabecera tenga un horario de consulta de tarde? ¿Tiene necesidades de idioma

Aspectos a considerar:

3. Haga una lista de los candidatos. Una vez que tenga una idea general de lo que busca, pregunte a sus amigos y familiares los nombres de los médicos de cabecera con los que ellos hayan tenido buenas experiencias.

Nombre del profesional	N.º de teléfono	Notas

4. Recopile información sobre los médicos de cabecera que está considerando. Una vez que haya reducido su lista a dos o tres médicos de cabecera, llame a sus consultorios. El personal del consultorio es una buena fuente de información sobre la instrucción y capacitación del médico de cabecera, así como de las políticas del consultorio y los procedimientos de pago. Asimismo, pueden informarle sobre los servicios de telemedicina y otras formas para comunicarse.
5. Elija un médico de cabecera. Programe una visita anual con el nuevo médico de cabecera. Ponga atención a la forma de comunicarse y cómo se siente durante la visita. Haga preguntas al médico de cabecera para ayudar a determinar si es el adecuado para usted.

Mi nuevo médico es: _____ Fecha y hora de mi cita: _____

Considere esta [guía](#) para determinar las vacunas o exámenes que pueda necesitar.

Use este [sitio](#) para encontrar información sobre los médicos de cabecera de su área.

Use esta herramienta para encontrar una [lista](#) de los médicos de cabecera que participan en los programas de Medicare.