

PLANIFICACION PARA LA SALUD

Elegir el cuidado adecuado

FEBRERO 2023



Decidir a dónde ir para recibir atención puede ser confuso. Aunque tenemos opciones, nuestro médico de atención primaria, la sala de emergencias, las clínicas de atención conveniente, las visitas de telesalud o los centros de atención de urgencia, todavía nos sentimos confundidos. Muchos de nosotros tomamos estas decisiones para recibir atención médica por la cercanía a nuestro hogar, el dolor en el que nos encontramos e incluso nuestras circunstancias financieras. Puede ser difícil escoger cuál es la mejor opción en el momento. Entonces, ¿cómo eligieras?

MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA

Es importante tener una relación establecida con su médico de atención primaria, quien conoce y comprende su estado de salud actual, su historial médico, el historial médico de su familia y su personalidad y estilo de vida. Esta información es imprescindible porque se pueden tomar decisiones desde el principio para evitar, detectar y/o manejar una amplia gama de problemas de salud.

Algunos síntomas/condiciones que puede considerar para visitar a su PCP:

- Síntomas de resfriado y sinusitis
- Dolor abdominal

- Infección del oído
- Alta presión
- Colesterol alto
- Dificultad al respirar o tos prolongada
- Salpullido
- Fiebre o gripe

Además, ver a su PCP anualmente (o según sea necesario) es más fácil ahora que la telesalud ha evolucionado a lo largo de los años. Las visitas de telesalud son una opción conveniente cuando está de vacaciones, no puede ausentarse del trabajo o no puede dejar a los niños solos en casa. Las visitas de telesalud son una alternativa más segura, para quienes tienen inquietudes sobre su seguridad debido a la pandemia.

ATENCIÓN DE URGENCIAS

Los centros de atención de urgencia manejan una variedad de problemas médicos y lesiones que deben tratarse de inmediato, pero que no se consideran emergencias. Si no puede ver a su médico, su médico no está disponible o está fuera del horario de atención, estas son algunas de las razones por las que puede elegir ir a un centro de atención de urgencia.

Aquí hay algunos síntomas/condiciones que puede considerar ir a atención de urgencia:

- Infecciones de los senos
- Dolor de garganta
- Torceduras y distorsión
- Dolores de cabeza
- Infecciones del tracto urinario
- Infecciones del oído
- Dolor abdominal
- Dolores y molestias de conjunturas
- Fiebre o gripe
- Náuseas o vómitos
- Huesos rotos o fracturados
- Salpullido

Las clínicas de atención conveniente, al igual que los centros de atención de urgencia, son convenientes y ofrecen servicios como inmunizaciones para la vacuna contra la gripe o vacunas contra el covid-19. Pueden tratar la atención de enfermedades menores y sin complicaciones, como resfriados, fiebre, salpullidos de la piel y dolor de garganta.

Independientemente de adónde vaya para su atención, siempre asegúrese de hacer un seguimiento con su PCP según lo recomendado. Los resultados de las pruebas y los próximos pasos generalmente se comparten con su PCP si se necesita atención adicional.

SALA DE EMERGENCIAS

Si cree que tiene una emergencia médica y necesita tratamiento inmediato, **diríjase directamente a la sala de emergencias de cualquier hospital o llame al 911**. Los paramédicos pueden ofrecerle un tratamiento que le salve la vida de camino al hospital. Los departamentos de emergencia de los hospitales brindan atención tanto de día como de noche y están equipados para reemplazar a los paramédicos en las necesidades más complejas o críticas.

Aquí hay algunos síntomas/condiciones que puede considerar llamar al 911 o ir a una sala de emergencias:

- Signos de un ataque al corazón
- Señales de un derrame cerebral
- Un accidente grave
- Desmayo repentino sin explicación
- Quemaduras graves
- Heridas en la cabeza
- Cambio en el estado mental
- Sangrado incontrolable

Desafío destacado de Sharecare:

Le desafiamos a caminar mas en este mes de invierno:

Es muy importante seguir caminando o ejercitándose en los meses del invierno. ¡Encuentre algunas formas creativas de ejercitarse y tomar algunos pasos adicionales en su día este mes! Ejecute un seguimiento durante 21 días para alcanzar la meta del desafío del 1 al 28 de febrero. Únase al desafío haciendo clic en **Achieve → Challenges → Walk More This Winter Challenge**. Puede inscribirse en el desafío a partir del 25 de enero.



Planifique con anticipación: Únase a nosotros el próximo mes para el tema de salud de marzo: *Ser consciente de su salud mental*