

EL MEJOR CUIDADO, EN EL MEJOR LUGAR, EN EL MEJOR MOMENTO



Ante el sufrimiento individual o de un ser querido, se hace muy difícil tomar decisiones. Los accidentes y las enfermedades son parte de la vida, y en ocasiones se nos presentan de noche o durante fines de semana, por lo que es importante estar preparado. ¡Conozca sus opciones de cuidado médico!

- **Médicos primarios:** son los responsables del cuidado preventivo y tratamientos de rutina. En horas no laborables, su médico cuenta con un servicio de respuesta de llamadas que le puede ayudar. Muchas consultas trabajan hasta tarde y aceptan a pacientes sin cita. Tenga a mano el nombre y el teléfono de su médico – ¡Llame a su médico primero!
- **Centros de atención de urgencias:** pueden ayudar si su médico no se encuentra disponible y usted no requiere de tratamiento o atención en una sala de emergencia. En el centro de atención de urgencias le pueden diagnosticar lo que sucede, recetarle medicamentos y, si fuera necesario, enviarlo a una sala de emergencias. Conozca dónde se encuentra la clínica más cercana. Acuda allí si no encuentra a su médico.
- **Salas de emergencia de los hospitales:** aquí se atienden las situaciones médicas complejas y/o de vida o muerte. Una sala de emergencias puede ser caótica y estresante. No se recomienda acudir a ellas por enfermedades o heridas menores ni para atención de rutina.
- **911:** Si los síntomas son serios y no puede esperar, llame al 911 para que acudan por usted.

**¡La mejor manera de evitar
la sala de emergencias
es no enfermarse!**



¡CUÍDESE A SÍ MISMO!

Lleve una alimentación saludable. Es más fácil de lo que piensa. Evite el consumo de sal, azúcar, alimentos fritos y procesados. Consuma más frutas, vegetales, semillas, granos y cereales.

Esté activo. Ejercítase al menos 30 minutos diarios, 5 días a la semana. Una caminata al día le hará bien.

Hágase un chequeo médico a tiempo. La mayoría de los seguros, incluyendo Medicaid, cubren el costo de un chequeo médico anual con su médico primario.



CONOZCA A SU MÉDICO PRIMARIO

Conozca a su médico. Un médico que le conoce, incluyendo su historia clínica, medicamentos que toma, la historia médica de su familia y su situación personal, está en la mejor posición para ofrecerle el cuidado que necesita.

¿Por qué verse con un extraño que no hable ni entienda su idioma ni su cultura, en la sala de emergencias de un hospital, cuando usted puede verse con su doctor, un profesional que además lo conoce bien? Los chequeos médicos regulares le ayudarán a detectar y tratar a tiempo cualquier condición médica. Enfermedades crónicas como la diabetes y el asma se pueden controlar, pero la detección temprana y el tratamiento a tiempo son clave.

¿DEBO IR A LA EMERGENCIA DE UN HOSPITAL?

Las salas de emergencia ¡son solo para emergencias! El personal de estas salas está entrenado para tratar situaciones de vida o muerte. Ir a emergencias con una situación no urgente significa que tendrá que esperar a que atiendan primero a los pacientes graves.

SEÑALES DE UNA EMERGENCIA

¿Qué tan urgente se necesita cuidado?
¿Puede la persona enferma o herida morir o quedar permanentemente discapacitada? Aquí le ofrecemos una guía que puede ayudarle.

LLAME AL 911... SI

- No respira o muestra síntomas de asfixia
- Golpe en la cabeza con pérdida de conciencia o confusión
- Lesión en el cuello o en la espina dorsal, especialmente si resulta en pérdida de sensibilidad o imposibilita el movimiento
- Impactado por descarga eléctrica o electrocutado
- Quemaduras severas
- Dolor fuerte o presión en el pecho
- Convulsión por más de tres minutos

VAYA A LA EMERGENCIA DEL HOSPITAL... SI

- Problemas al respirar
- Desmayo, pérdida de conciencia o convulsión
- Ceguera periférica repentina, imposibilidad de ver, hablar, caminar o moverse
- Dolor de cabeza severo o extraño, especialmente si es repentino
- Debilidad repentina o caída de una parte del cuerpo
- Sobredosis de alcohol o droga
- Mareo o debilidad persistente
- Envenenamiento o inhalación de humo o químicos
- Desorientación o confusión repentina
- Herida profunda con abundante sangramiento
- Hueso roto, especialmente si resulta en falta de movimiento
- Quemadura severa
- Tos o vomito con sangre
- Fiebre alta y rigidez en el cuello
- Pensamientos suicidas