

Capítulo 3

¿Cuándo debo consultar a mi médico?



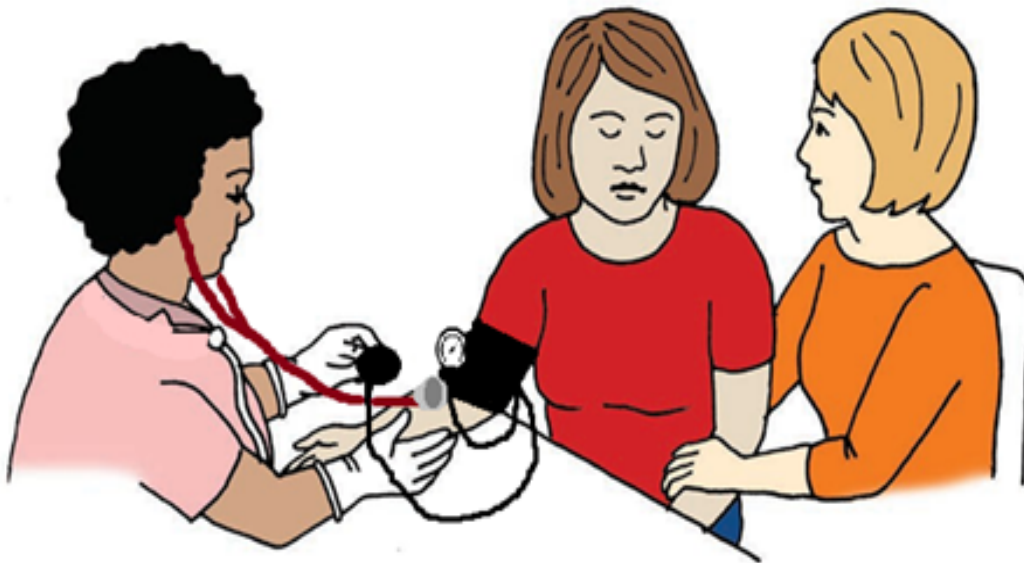
En este capítulo usted puede encontrar información sobre

1. Citas médicas
2. Atención preventiva
3. Qué hacer cuando usted no se siente bien o tiene dolor
4. ¿Qué aprendí?

1. Citas médicas

Las citas médicas son para todas las personas. Hay muchos tipos de citas médicas y todas son importantes, incluso cuando usted se siente bien. Debe consultar a su médico para saber qué visitas médicas son mejores para usted.

Es posible que haya citas médicas especiales para usted según sus necesidades de salud. Las citas médicas especiales pueden tomar más tiempo que las citas médicas de rutina. Pregúntele a su médico qué citas médicas especiales necesita.



Sara va a hacerse un chequeo médico.

Sara no está enferma, pero su médico quiere que vaya para una consulta. Su médico quiere asegurarse de que ella está sana.

A Sara la pone nerviosa ir al médico.

Le pide a su persona de apoyo que acuda con ella.

La persona de apoyo de Sara le ayuda a recordar lo que quiere preguntar al médico.

Examen médico anual:

Un chequeo médico una vez al año le ayuda a vigilar su salud y le da la oportunidad de hacer preguntas a su médico. Un chequeo médico también es un paso para prevenir problemas de salud futuros.

Parte de su examen médico anual puede ser hablar con su médico sobre su salud sexual. Si tiene relaciones sexuales o tiene intimidad con alguien o planea tenerla, informe a su médico. Hable con su médico sobre la prevención de infecciones de transmisión sexual o de prevención de un embarazo no deseado. Por ejemplo, puede obtener una receta para un anticonceptivo, aprender sobre condones o aprender otras formas de prevención.

Citas con el dentista:

Esta cita es para limpiar y revisar sus dientes para ver si hay caries y enfermedades de las encías a fin de evitar problemas en el futuro. Debe hacerse cada seis meses o una vez al año. Pregúntele al médico qué le recomienda.

Examen de rutina de la vista:

Los exámenes de la vista incluyen varias pruebas para revisar su visión y detectar posibles problemas de los ojos. Debe

hacerse un examen de la vista cada 1 o 2 años.

Pregúntele a su médico qué le recomienda.

Consultas con especialistas:

Dependiendo de sus necesidades específicas, es posible que lo/a envíen a ver a un especialista. Un especialista es un médico que se dedica a un área de atención médica. Algunos tipos de especialistas incluyen:

- Un audiólogo (audición)
- Un cardiólogo (corazón)
- Un optometrista u oftalmólogo (ojos/vista)
- Un neurólogo (sistema nervioso)
- Reumatólogo (artritis y otras enfermedades de articulaciones, músculos y huesos)



2. Atención preventiva

La atención preventiva es la que usted recibe para prevenir enfermedades. Incluye pruebas de detección y vacunas para mantenerse saludable.

Pruebas de detección:

Las pruebas de detección se usan para detectar enfermedades u otros problemas antes de que se note cualquier síntoma. De esta manera, usted podrá ocuparse del problema más pronto. Es importante hacerse las pruebas de detección recomendadas para su edad, sexo o historial familiar. Los siguientes son algunos tipos de pruebas de detección:

- **Diabetes:** Un análisis de sangre para revisar sus niveles de glucosa (azúcar). Esta prueba de detección proporciona una señal de advertencia temprana de niveles altos de azúcar en la sangre. Esto puede indicar si usted corre el riesgo de tener diabetes.
- **Salud cardíaca (del corazón):** Una prueba de su presión y/o de colesterol. Es importante hacer una prueba de la presión para ver si corre el riesgo de tener un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular o una insuficiencia cardíaca. Las pruebas de colesterol pueden ayudar a encontrar problemas y tratamientos. De esta manera podrá ver si está en riesgo de tener una enfermedad del corazón.
- **Salud sexual y reproductiva:** Si tiene actividad sexual o quiere tenerla, es importante que usted y su pareja se hagan pruebas de infecciones de transmisión sexual antes de comenzar la actividad sexual. Esto evita que tales infecciones se propaguen y permite cualquier tratamiento que sea necesario. Algunas formas de ayudar a detectar el cáncer de manera temprana son hacerse un Papanicolaou y un examen pélvico o un examen testicular para identificar cualquier cambio que pueda ser motivo de preocupación. Todas las personas corren riesgo de contraer el virus del papiloma humano (VPH). Una prueba puede determinar si se tiene VPH. Tener el VPH puede suponer un riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.
- **Salud de las mamas:** Un examen de mamas es importante para identificar el cáncer de manera temprana. Los autoexámenes de mamas y los exámenes de su médico son importantes. Una mamografía y un ultrasonido son otras maneras de detectar el cáncer de mama. Hable con su profesional médico para averiguar el tipo de examen que debe hacerse. Las pruebas pueden variar según su edad, historial familiar y necesidades médicas.
- **Salud de la próstata:** Dependiendo de su edad o factores de riesgo, es posible que usted deba hacerse un examen de próstata, que ayuda a detectar señales de advertencia de cáncer de próstata.

- **Salud mental:** Los exámenes de salud mental son una de las formas más rápidas y fáciles de determinar si tiene síntomas de una afección de salud mental. Si siente tristeza, ansiedad o enojo durante más de dos semanas, hable con su médico. El médico le ayudará a encontrar maneras de sentirse mejor.

Vacunas:

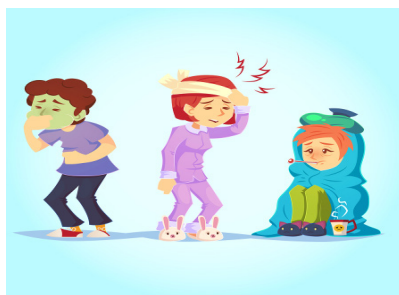
Las vacunas le dan protección contra una variedad de virus y enfermedades contagiosas. Se recomiendan ciertas vacunas según su edad y en diferentes momentos a lo largo de su vida.

Hay demasiados tipos de vacunas para enumerarlas todas, pero algunos ejemplos comunes incluyen:

- Influenza (gripe)
- Sarampión, paperas y rubeola (MMR)
- Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)
- Varicela
- Neumonía
- Poliomielitis
- Otras

Consulte con su médico para saber cuáles vacunas son recomendadas para usted.

3. Qué debe hacer cuando usted se enferma o tiene dolor



Si no se siente bien o tiene dolor o molestias, ¡NO ESPERE! Vaya a ver a su médico. Su médico puede ayudarlo a sentirse mejor.

Vea el Tema 6: Señales de enfermedad para aprender sobre las señales y los síntomas de diferentes enfermedades.

4. ¿Qué aprendí?

Puedo hacerme cargo de mi atención médica cuando:

- Sé qué citas médicas necesito
- Puedo recibir atención preventiva
- Sé qué pruebas de detección necesito
- Voy a ponerme las vacunas para protegerme
- Sé a quién llamar y qué hacer cuando me enfermo o tengo dolor

Notas:

Este capítulo fue adaptado del NSW Council for Intellectual Disabilities (2009), Australia.

El kit de herramientas y sus componentes contaron con el apoyo en parte de la subvención o acuerdo de cooperación número DD000014, financiado por los Centers for Disease Control and Prevention y por la University Center for Excellence in Developmental Disabilities financiado por la Administration on Community Living Grant n.º 90DDUC0039.

El contenido es responsabilidad únicamente de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centers for Disease Control and Prevention, la Administration on Community Living, o el Department of Health and Human Services.