

Speak Up™ para prevenir enfermedades graves

Cuando se trata de nuestra salud, frecuentemente asumimos que a menos que haya signos o síntomas de una dolencia podemos postergar las consultas médicas y omitir los exámenes o pruebas anuales.

Pero el cuidado preventivo, como los análisis de sangre, pruebas de detección de cáncer, verificaciones de salud mental, vacunaciones y análisis de afecciones genéticas, puede ayudarnos a prevenir enfermedades graves, una crisis de salud o la necesidad de hospitalizarse.



El cuidado preventivo consiste en:

- Maneras de evitar que se produzcan enfermedades, como las vacunaciones.
- Servicios de detección, como análisis de sangre o pruebas para detectar cáncer, con el fin de encontrar enfermedades en sus etapas tempranas y comenzar el tratamiento lo antes posible.
- Estrategias de cuidado, como la rehabilitación y la fisioterapia, para reducir los efectos de una enfermedad o dolencia.



Los servicios preventivos específicos pueden ser:

- Análisis de sangre y genéticos, para medir niveles de colesterol o detectar diabetes, hepatitis, enfermedades renales, enfermedad de la tiroides, enfermedad de células falciformes y deficiencias dietéticas y otras anormalidades.
- Pruebas de detección de cáncer, como mamografías y colonoscopías.
- Exámenes físicos para detectar alta presión arterial, un ritmo cardíaco irregular y una pérdida o ganancia significativa de peso. Cualquiera de estos pueden ser signo de un problema de salud.
- Verificaciones de salud mental para detectar depresión o angustia emocional.
- Servicios de consejería para dejar de tomar alcohol, fumar o usar drogas.
- Vacunaciones para enfermedades anuales, como la influenza y otras enfermedades graves, como el sarampión, la poliomielitis y la meningitis.



Su médico puede decidir qué pruebas o tratamientos debería hacerse para prevenir o reducir la probabilidad de enfermedades en el futuro. Estas pruebas o tratamientos podrían depender de su:

- Edad
- Sexo
- Raza



- Composición genética
- Salud mental
- Salud física



Cómo superar las barreras

La gente evita ir al consultorio médico por muchas razones. Puede pensar que son saludables, que no tienen nada grave, que la vida es muy atareada y no hay tiempo para eso. Pero con un poco de investigación se pueden superar estas barreras.

Costo: Algunos planes de seguro, entre ellos los que se consiguen en el mercado de la Ley de Cuidado de Salud Asequible, brindan cobertura total o parcial de servicios de cuidado preventivo, como vacunaciones o pruebas de detección. Averigüe qué cubre o no su seguro antes de recibir atención.

Necesidades de guardería: Averigüe si hay organizaciones en su zona que brindan servicios de guardería mientras usted tiene una cita médica.

Emocional: Datos recientes han demostrado que 1 de cada 3 adultos en EE. UU. tiene ansiedad, depresión o algún otro tipo de problema de salud mental durante su vida. Si usted

experimenta alguno de estos problemas, sepa que no está solo. No tema contarle a su médico si está en aprietos.

Estado físico: Un estudio realizado en 2017 encontró que es menos probable que las personas con discapacidades reciban servicios de cuidado preventivo. La falta de estos servicios puede dar lugar a problemas más graves en el futuro. Si usted tiene una discapacidad, pida ayuda para superar cualquier impedimento para acceder y recibir cuidado preventivo.

Estilo de vida: Averigüe si su plan de seguro cubre membresías en gimnasios o programas de consejería para alcoholismo, drogadicción o dejar de fumar, para ayudarlo a tener un estilo de vida más saludable.

Transporte: Si usted no maneja o no hay alguien que lo pueda llevar a sus citas médicas, averigüe si su plan de seguro le reembolsa por servicios de transporte público o viajes compartidos para poder llegar a su cita, o vea si hay cupones disponibles para usar esos servicios. Las personas mayores pueden acceder a medios de transporte a través de su centro médico o caridades y programas locales.

Other resources:

- [HealthCare.gov](https://www.healthcare.gov/): Beneficios de salud y cobertura de servicios preventivos de salud.
- [Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos](#): Recursos de cuidado preventivo.
- [Speak Up™ contra la discriminación](#): Esta campaña educa a los pacientes para participar activamente en su cuidado, con pasos que pueden tomar si creen ser discriminados o que sus cuidadores no los están escuchando.

No postergue su cuidado de salud. Invierta en su salud temprano; pagará dividendos más adelante. Speak Up™ para prevenir enfermedades graves.

La meta de Speak Up™ es ayudar a los pacientes y sus defensores a ser más activos en sus propios cuidados.

Los materiales de Speak Up™ están destinados al público y se han presentado en un formato simplificado (es decir, de fácil lectura) para llegar a un público más amplio. No pretenden ser declaraciones exhaustivas sobre la interpretación de las normas u otros requisitos de acreditación, ni representar prácticas clínicas basadas en la evidencia o directrices de práctica clínica. Por lo tanto, se debe tener cuidado al utilizar el contenido de los materiales de Speak Up™. Los materiales de Speak Up™ están disponibles para todas las organizaciones sanitarias; su uso no indica que una organización esté acreditada por The Joint Commission