

Tome las Riendas del Cuidado de su Salud

Nadie puede obligar a usted que vaya a visitar al médico o que practique hábitos sanos. Sin embargo, cuando usted se entere más acerca de la forma de cuidarse, le será más fácil tomar las mejores decisiones para su salud personal. Los siguientes consejos le ayudarán a seguir el camino:

Utilice los recursos a su alcance. Si usted sufre de un desorden médico, sepa que corre el riesgo de desarrollar uno o si quiere saber cómo mantenerse saludable, haga la investigación necesaria. Consulte con su médico. Vaya a la biblioteca. Utilice los servicios Internet—muchos sitios de la *Web* ofrecen información sobre la medicina básica preventiva, así como sobre hechos acerca de enfermedades y afecciones. En la *Web* o aun en el directorio telefónico, usted podrá encontrar organizaciones que ofrecen información sobre la salud sin costo alguno o a un precio bajo.

Mantenga un registro. Mantener sus propias anotaciones sobre vacunas y pruebas (así como de resultados de las pruebas) en un pequeño cuaderno o en una tarjeta dentro de su billetera le pueden ahorrar muchas preocupaciones cuando usted visite a su médico. Además, entérese con qué frecuencia debe vacunarse y haga la respectiva anotación en sus registros; dar seguimiento le ayudará a tener la seguridad de que sus vacunas están al día. Asimismo, es posible que usted quiera mantener copias de sus registros médicos. Lo anterior será especialmente útil si usted se muda o cambia sus médicos.

Haga preguntas a médicos y a farmacéuticos. Muchas personas tienen la impresión que los profesionales de atención de la salud se encuentran demasiado ocupados para dedicar tiempo a contestar preguntas. Usted es muy importante. Pregunte lo que necesite saber para disipar sus dudas. Podría encontrar de mucha ayuda hacer una lista de las preguntas antes de ir; si se siente nervioso, puede simplemente referirse a su lista. Si usted está consultando a un médico sobre una cierta afección, asegúrese de preguntar al médico si acaso hay disponibles tratamientos nuevos.

Usted debe saber qué drogas está tomando. Siempre pregunte al médico para qué es cada receta médica y cómo usarla adecuadamente. Asegúrese avisarle al médico todos los medicamentos que está tomando para evitar interacciones peligrosas de drogas. Podría también preguntar a su farmacéutico sobre interacciones de las drogas y sobre las dosis apropiadas. Mantenga una lista de todos los medicamentos que toma, y cuando vaya a ver al farmacéutico, asegúrese que el medicamento de venta con receta que usted retire sea el suyo. Además, no cambie usted mismo las dosis ni comparta sus medicamentos de venta con receta con nadie.

Pida que le sometan a pruebas. Pregunte a su médico o haga alguna investigación para descubrir cuáles son las pruebas que usted debiera tener. Por ejemplo, ¿se le ha hecho una prueba para TB últimamente? ¿Vacunas para hepatitis A y hepatitis B? ¿Ha

recibido el refuerzo para el tétano? Pregunte sobre la vacuna contra la pulmonía si usted pertenece a la tercera edad o si tiene problemas del pulmón.

Sométase a exámenes médicos a intervalos regulares. Si usted no está seguro si necesita visitar a un especialista tal como un oftalmólogo, cardiólogo o ginecólogo, o con qué frecuencia debería usted visitar a esos especialistas, pregunte a su médico de familia. Podría también decirle con qué frecuencia se debe usted someter a un examen físico completo. Si usted goza de buena salud, no necesita un examen médico cada año, pero preste atención a cualesquier síntomas insólitos que pudieran requerir atención médica.

Esfuércese por estar en buena forma física y saludable. Haga ejercicios regularmente, mantenga el peso adecuado y coma una dieta bien balanceada. Si usted fuma, piense en hablar con su médico acerca de modos existentes para dejar de fumar. Lávese las manos con regularidad para evitar resfríos.

Los padres de familia deberían dar seguimiento a las historias clínicas de sus hijos y llevarlos al médico cuando sea necesario. Como adulto, sin embargo, usted debe ser su propio "padre de familia." Usted conoce su historia clínica y las complejidades de su cuerpo mejor que cualquier médico, y usted debe tomar los pasos necesarios para salvaguardar su salud.

Por Julie Gold

© 2000 Lifescape. Derechos reservados.