

# ASOCIARSE CON UN PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA

## ¿Qué es un proveedor de atención primaria?

Un proveedor de atención primaria (PCP) es un médico capacitado para prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades o lesiones. Estará involucrado en su atención a largo plazo, lo mantendrá en camino para que se mantenga saludable y creará un plan para su salud futura.

## ¿En qué se beneficia usted al asociarse con un proveedor de atención primaria?

Piense que sus proveedores de atención a la salud son un equipo. Su PCP actúa como el entrenador que coordina su salud a lo largo de su vida. Ellos se asociarán con usted en su viaje a la salud y bienestar, ayudándole a mantenerse saludable, prevenir enfermedades y orientar su bienestar mental y físico. También puede trabajar con un especialista, pero, en la mayoría de los casos, un proveedor de atención primaria gestiona su atención general.

Asociarse con un proveedor de atención primaria garantiza que mantenga su salud siempre presente. Es más probable que los pacientes con un PCP surtan sus recetas y sigan el plan de atención recomendado por un proveedor. Es significativamente más probable que realicen anualmente una consulta de atención preventiva. Debido a que un proveedor defiende su atención, los pacientes con un PCP tienen más probabilidades de llevar a cabo exámenes preventivos importantes de cáncer colorrectal, de mama y de ovarios.

El acceso a la atención primaria ayuda a mantener a las personas fuera de las salas de emergencia, donde el costo de la atención es al menos

**4** veces mayor que en la atención ambulatoria

## ¿Quiénes son los proveedores de atención primaria comunes?

Los términos médicos pueden ser confusos. Es importante que sepa qué tipo de proveedor es el mejor para sus necesidades.

- Médicos familiares: ven a pacientes de todas las edades o a toda una familia
- Pediatras: son específicos para los niños y adolescentes desde el nacimiento hasta los 18 años
- Internistas: son específicos para los adultos mayores de 18 años
- Geriatras: son específicos para personas mayores
- Proveedores de práctica avanzados: por lo general, son un asistente médico o una enfermera practicante que pueden trabajar en cualquiera de los campos anteriores

## Beneficios de una consulta de bienestar o un chequeo de PCP:

- Detectar problemas desde el principio y evitar que los problemas o preocupaciones avancen
- Asegurarse de que se lleven a cabo a tiempo las evaluaciones y exámenes pertinentes
- Tratar directamente los problemas a corto plazo
- Proporcionar atención en el transcurso de su vida
- Menores costos médicos (costos generales de atención médica 33% menores, 19% menos probabilidades de muerte prematura) que quienes sólo ven a especialistas
- Remisión a un especialista para obtener una atención más avanzada

## Qué esperar durante una consulta de atención primaria

Su proveedor de atención primaria se centra en conocerle a usted, su historial de salud y sus metas. Sirve como su defensor de la salud que puede guiar su viaje de salud en general. Es importante ser abierto y sincero con su proveedor acerca de sus metas, preguntas o inquietudes. Recuerde, es su defensor de confianza y está concentrado en ayudarle.

### Antes (qué saber o traer)

- Conozca sus antecedentes familiares, incluidos los trastornos médicos
- Conozca sus trastornos de salud física y mental (o haga una lista)
- Sepa con anticipación dónde está el consultorio y cómo trasladarse
- Traiga su tarjeta del seguro y una identificación con fotografía
- Traiga con usted una lista de sus medicamentos
- Elabore una lista de preocupaciones, preguntas o metas que le gustaría comentar

### Durante (Qué esperar)

- Durante su visita, en el consultorio de su PCP pueden:
- Comprobar sus signos vitales, lo que incluye estatura, peso y presión arterial
- Realizar un examen físico, lo que incluye escuchar su corazón y pulmones

### Tener una conversación para comentar su:

- Expediente médico
- Historial familiar
- Estado de ánimo
- Cambios en la salud o preocupaciones
- Medicamentos
- Preocupaciones en torno a necesidades sociales, tales como alimentos, vivienda, transporte o necesidades financieras
- Uso de alcohol, drogas o tabaco

### Después (Continuación de su atención)

- Siga el plan que se creó con su PCP
- Surta todos los medicamentos después de la consulta
- Alerta a su PCP de cualquier cambio, problemas o inquietud

### Si es necesario, su PCP:

- Ordenará las pruebas o exámenes de seguimiento pertinentes
- Hará los preparativos necesarios para que usted vea a un especialista o programará una cita de seguimiento

**Encuentre a un proveedor de atención primaria que sea adecuado para usted en Methodist Health System o Nebraska Medicine. Visite [NebraskaHealthNetwork.com/primarycare](https://www.NebraskaHealthNetwork.com/primarycare).**