

# 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 anomalías.
- 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

## 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