La Salud Importa

Consejos para Ayudarte a Tomar el Control de tu Bienestar

Por Heidi Schwarzwald, MD, MPH

(NAPS)—Muchos adultos mayores encuentran que el acceso a la atención médica es difícil y complicado de entender. De hecho, una encuesta de Harris Poll sobre las experiencias de los estadounidenses mayores con el sistema de salud reveló que el 56 % de los encuestados considera que es difícil y estresante navegarlo. La buena noticia es que no tienes que estar entre ellos.

Es natural que las necesidades de salud cambien con la edad, especialmente si estás manejando afecciones crónicas complejas como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la salud cognitiva. Casi el 93 % de los adultos mayores tienen al menos una afección crónica y casi el 80 % tienen dos o más, lo cual puede ser difícil de manejar.

Según la encuesta, casi el 52 % de los beneficiarios de Medicare consultan a más de tres médicos diferentes al año, y la mitad de ellos reconoce la necesidad de ayuda para coordinar la atención con múltiples médicos.

Lo Que Se Necesita

La buena noticia es que manejar tu atención médica no tiene que ser abrumador. Hay algunos pasos que puedes seguir para simplificar tu camino en el cuidado de la salud y tener más control sobre tu bienestar. Por ejemplo, a menudo les recomiendo algunos consejos a los adultos mayores que atiendo como médica y directora médica de Signify Health:

• **Establece una Relación de Confianza con un Proveedor de Atención Primaria (PCP):** No se trata solo de tener un médico cuando estás enfermo, sino de construir una relación de confianza con un proveedor con quien puedas hablar abiertamente sobre preocupaciones o cambios en tu salud física y mental. Visitar regularmente a un proveedor de atención primaria, incluso si te sientes bien, puede facilitar la identificación y el manejo de afecciones nuevas o existentes.

Para aprovechar al máximo tus citas médicas y asegurarte de salir con claridad sobre las acciones clave a seguir, intenta usar estas tres preguntas con tu proveedor de atención primaria:

1. ¿Cuál es mi problema principal?
2. ¿Qué necesito hacer?
3. ¿Por qué es importante que haga esto?

Estas preguntas del Institute for Healthcare Improvement pueden ser un punto de partida útil para una conversación sobre tu historial médico, estilo de vida y necesidades individuales, así como los próximos pasos a seguir.

Tener una buena relación con tu proveedor de atención primaria es invaluable para tu cuidado - puede ayudarte a coordinar la atención médica, referirte a especialistas cuando sea necesario y brindarte orientación preventiva.

• **Conoce Tus Números:** Muchas afecciones crónicas no presentan síntomas de inmediato, por lo que si esperas hasta sentir que algo anda mal, podría ser algo serio. Los exámenes de rutina pueden ayudar a detectar problemas a tiempo y marcar una gran diferencia en qué tan bien puedes manejarlos.



La atención médica puede ser confusa, especialmente para los adultos mayores que manejan afecciones crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas—pero puedes hacer que sea más fácil para ti.

Una de las mejores formas de tomar el control de tu salud es "conocer tus números". Eso significa mantenerte al día con los exámenes de presión arterial, nivel de azúcar en la sangre, colesterol y salud cognitiva.

• **Desarrolla un Plan Personal de Manejo de la Salud:** Todo adulto mayor debe tener un plan claro para el manejo de su salud. No se trata solo de "ver al médico una vez al año", sino de tener un plan real —desarrollado junto con tu proveedor de atención primaria— que incluya horarios de medicamentos, nutrición, metas de alimentación y ejercicio, y qué hacer si los síntomas cambian.

Tener esa hoja de ruta permite un enfoque de atención más proactivo y les brinda a ti y a tu familia un camino claro a seguir.

Dónde Obtener Ayuda

Signify Health puede ayudarte a que estos pasos sean más fáciles mediante las Evaluaciones de Salud en el Hogar (IHE). Las IHE están disponibles para los miembros elegibles de planes de salud sin costo adicional para ellos.

Profesionales clínicos con experiencia de Signify Health—incluidos enfermeros practicantes, médicos y asistentes médicos—pueden visitarte en tu hogar en el momento que sea más conveniente para ti.

Estas visitas comienzan con una conversación sencilla sobre tu salud. Puedes someterte a exámenes para detectar enfermedades crónicas, obtener información importante sobre cómo manejar tu salud y hablar sobre cualquier inquietud que tengas. Después de la visita, el profesional clínico compartirá la información contigo y con tu proveedor de atención primaria (así como con tu plan de salud), lo que te permitirá tomar decisiones de salud más informadas.

También se pueden ofrecer recursos y apoyo adicionales, si es necesario, para ayudarte en tu camino hacia una mejor salud.

Lo Que Puedes Hacer

Tomar el control de tu salud no tiene que ser abrumador. Puedes visitar HelloSignify.com para ver si eres elegible para una visita en el hogar sin costo y programar una cita. Es una de las cosas más simples que puedes hacer para manejar tu salud.

Patrocinado por Signify Health, parte de CVS Health