



# ¿CÓMO ELEGIR SU PROVEEDOR DE SERVICIOS DE SALUD?

## **LA IMPORTANCIA DE ELEGIR A UN PROVEEDOR DE SERVICIOS DE SALUD**

El tratamiento del VIH es muy complicado. Hay muchas opciones a considerar en cada etapa de la enfermedad. Lo ideal es que usted y su proveedor de servicios de salud trabajen en equipo. Esto facilita la elección y el cumplimiento del plan de tratamiento. Un "proveedor de servicios de salud" puede ser un médico, un asistente médico o un enfermero.

Hay varias cuestiones a tener en cuenta al elegir un proveedor de servicios de salud. Quizás elija a su "médico de cabecera" para todos sus problemas de salud. Quizás quiera tener doctores diferentes, un especialista en VIH y otro para otras cuestiones generales de salud. Si su proveedor de servicios de salud habitual no es un especialista en VIH, asegúrese de que él/ella obtenga consejería de un experto en cuestiones del VIH.

## **ENTRENAMIENTO Y EXPERIENCIA**

Muchas personas con VIH/SIDA obtienen cuidado médico de doctores que son especialistas en enfermedades infecciosas. Sin embargo, especialmente ahora que las personas VIH+ viven por más tiempo, es importante poder ocuparse de todos sus problemas de salud. Quizás quiera tener un médico general o un especialista en medicina interna como su médico de cabecera.

No importa qué especialidad tengan, usted obtendrá mejor cuidado médico de personas con experiencia en el tratamiento de todas las etapas del VIH. Asegúrese de preguntar cuántos pacientes VIH positivos han tratado y cuántos están atendiendo actualmente. Los pacientes VIH+ obtienen mejores resultados si sus médicos tienen experiencia en el tratamiento del VIH.

## **¿COMPARTE SU OPINIÓN ACERCA DEL TRATAMIENTO ANTI VIH?**

Algunos proveedores de servicios de salud son conservadores. Prefieren métodos "probados y aceptados". Otros son más agresivos. Están dispuestos a probar tratamientos nuevos y experimentales. Algunos son de naturaleza optimista y enfatizan los aspectos positivos cuando hablan de resultados de análisis o de perspectivas futuras. Otros son más realistas. Otros son pesimistas.

Algunos proveedores de servicios de salud están acostumbrados al uso de terapias "alternativas o complementarias", como masajes, acupuntura o hierbas. Otros se aferran estrictamente a la medicina occidental.

Si usted necesita mucho apoyo emocional, quizás no se sienta cómodo con un proveedor de servicios de salud que solo le hable de los

resultados de sus análisis. Cuanto más cómodo se sienta con la manera de abordar el tratamiento anti VIH que tenga su médico, más fácil le resultará obtener el tipo de tratamiento que desea. Hable con proveedores de salud y con sus pacientes antes de hacer una elección.

## **LA RELACIÓN PACIENTE/PROVEEDOR DE SALUD**

Muchos pacientes obtienen mejores resultados si tienen un papel activo en el planeamiento de su cuidado médico. Estos pacientes leen mucho y comparten información con sus médicos. Trabajan juntos para tomar decisiones de salud.

Otros pacientes se sienten más cómodos cuando los doctores toman las decisiones importantes. Decida cómo quiere trabajar con su proveedor de salud. Investigue si coincide con la manera en que él/ella atiende a sus pacientes.

## **AYUDE A QUE LO AYUDEN**

Asegúrese de que su proveedor de servicios de salud posea toda la información necesaria para brindarle el mejor servicio de tratamiento. Esto comienza con su historia médica, que quizás tenga que ser transferida desde otro consultorio. Cuando comience a trabajar con un nuevo proveedor de servicios de salud, probablemente le harán varios análisis para obtener información de base. Esto permitirá determinar qué tan bien va su tratamiento a medida que pasa el tiempo.

Asegúrese de que su proveedor médico sepa cómo se siente usted con el uso de medicamentos y con su enfermedad. A algunos no les importa tomar muchas pastillas. Otros prefieren tomar la menor cantidad posible. Su proveedor de salud también debería saber acerca de otros tratamientos que esté usando o que quiera probar, incluso acerca de tratamientos que no son médicos.

Sea honesto acerca de su estilo de vida. Sus normas de trabajo, sueño y alimentación pueden hacer la diferencia en su cuidado médico. Lo mismo ocurre con sus prácticas sexuales y con el uso de drogas de recreación. Si su proveedor médico parece juzgarlo, trate de cambiarlo. Es mejor trabajar con alguien que lo conoce en lugar de ocultarle información.

Dígale a su proveedor de salud quiénes son las personas importantes en su vida, las personas que lo apoyarán si se enferma o que lo ayudarán a tomar decisiones importantes de salud.

## **DISPONIBILIDAD**

El mejor médico no le servirá de nada si no puede atenderlo. Pregúntele a ellos (o a sus

secretarías) con cuánta anticipación hay que pedir un turno. Averigüe si cumplen con su horario diario.

El tipo de cobertura médica que usted tenga puede limitar la elección de un proveedor de servicios de salud. Quizás el que usted desea no esté en la lista de su plan de cobertura médica. Asegúrese de averiguar cómo pagará por los servicios.

Recuerde que no necesita un especialista en VIH para todos sus problemas de salud. Si le resulta difícil encontrar un especialista en VIH o conseguir un turno, utilice un médico que no sea especialista, para los asuntos generales de salud. Cuando tenga problemas relacionados con el VIH asegúrese de consultar con un especialista o con alguien que consulte frecuentemente con un experto.

## **CONFIDENCIALIDAD**

A algunas personas les preocupa divulgar su estado VIH positivo. Quizás prefiera obtener cuidado médico en otra ciudad para mantener su privacidad. Usted deberá establecer un balance entre confidencialidad y conveniencia.

## **CAMBIO DE PROVEEDORES MÉDICOS**

A medida que pasa el tiempo, sus necesidades médicas pueden cambiar. Quizás usted cambie su forma de pensar acerca del tratamiento. A pesar de que quizás reciba mejor cuidado médico de alguien que lo conoce desde hace mucho tiempo, usted tiene el derecho de dejar de ver a su proveedor de salud y de cambiarlo por otro.

## **¿CÓMO ENCONTRAR UN PROVEEDOR MÉDICO?**

Usted puede obtener ayuda de su asistente social (case manager en inglés) o del Departamento de Salud de su localidad. También puede preguntarle a otras personas VIH positivas. Puede buscar un médico en las páginas de Internet de The American Academy of HIV Medicine en [http://aahivm.org/index.php?option=com\\_comprofiler&task=usersList](http://aahivm.org/index.php?option=com_comprofiler&task=usersList). El buscador de The HIV Medicine Association está en [http://www.idsociety.org/HIVMA\\_Template.cfm?Section=Find\\_a\\_Provider\\_in\\_Your\\_Area](http://www.idsociety.org/HIVMA_Template.cfm?Section=Find_a_Provider_in_Your_Area)

## **EN POCAS PALABRAS**

El cuidado médico del VIH es muy complicado y cambia constantemente. Por eso es importante encontrar un proveedor médico que atienda a pacientes con VIH/SIDA y que esté comprometido a mantenerse actualizado. La relación con su proveedor de servicios de salud será mejor si usted se siente cómodo con su estilo y manera de abordar la práctica médica en general y el tratamiento del VIH en particular.

*Revisada el 18 de julio de 2007*