

# PARTICIPANDO EN LOS CUIDADOS DE SALUD



*North Carolina Office on Disability and Health*

## *Consejos para proveer servicios de salud a personas con discapacidades.*

Las personas con discapacidades afrontan los mismos problemas de salud que todas las demás personas, pero tienen la responsabilidad adicional de lidiar con problemas de acceso y con problemas de salud relacionados a su discapacidad. Las personas con discapacidades tienen que afrontar muchos obstáculos en las facilidades médicas, desde estacionar el auto hasta poder subirse a una mesa de examen médico. Consecuentemente, es más probable que las personas con discapacidades no busquen ni reciban cuidados preventivos de salud, y que no reciban información sobre la sexualidad, el embarazo, la paternidad o la vejez. Como proveedor de servicios de salud, usted puede hacer una gran diferencia en cuanto a promover la salud de una población que tradicionalmente no ha sido bien servida. Los pasos que se describen a continuación le ayudarán a crear ambientes y servicios más accesibles, y a involucrar a las personas con discapacidades para que tomen parte activa en sus cuidados de salud.

◆ Tradicionalmente las personas con discapacidades no han recibido servicios que promueven el bienestar general y la salud. Es importante abordar esos tópicos con sus pacientes con discapacidades. Al participar en actividades que promuevan la salud, estas personas pueden obtener los mismos beneficios de salud que sus semejantes que no padecen de discapacidades.

◆ Asegúrese que todos los procedimientos y los exámenes se expliquen totalmente, tantas veces como sea necesario, de una manera que sea entendible para una persona con discapacidad cognoscitiva. El usar claves verbales o modelos puede ser útil. Siempre sea paciente y use un tono de voz calmado.

◆ Durante el examen, siempre pregúntele al paciente cuáles posiciones son más cómodas para él / ella; y pregúntele si necesita ayuda antes de dársela. Ellos saben lo que pueden y lo que no pueden hacer.

◆ Vea si es posible obtener para su consultorio médico una mesa de exámenes médicos que sea accesible. A pesar de las ventajas de estas mesas para las personas que tienen dificultad en subirse y bajarse de una mesa de examen médico corriente, las mesas móviles no están disponibles en muchos consultorios médicos. Para obtener información acerca de mesas de examen médico que sean adecuadas para personas en silla de ruedas, por favor vea el sitio web: [www.hausmann.com/exam.html](http://www.hausmann.com/exam.html).

◆ Comuníquese directamente con el paciente y no con el acompañante. Deje que el paciente sienta la pauta en cuanto al ritmo al caminar y en cuanto a la comunicación.

◆ Esté consciente que los individuos con discapacidades corren mayor riesgo de sufrir abuso y negligencia, que podría ser de parte de las personas que los cuidan. Por lo tanto, si el paciente llega con un acompañante, siempre dele la oportunidad de hablar con usted a solas.

◆ Sea cauteloso en no atribuir, de sobremanera, los síntomas a la discapacidad primaria del individuo. Las personas con discapacidades necesitan evaluaciones regulares, análisis de rastreo y educación en salud, tal como lo necesitan los demás pacientes. Siempre se debe de buscar la causa básica de síntomas poco comunes.

◆ Hoy en día, las personas con discapacidades viven por más tiempo que en el pasado. Sin embargo, el envejecer con una discapacidad es territorio un tanto desconocido. Busque la más reciente información médica con respecto a la relación entre el envejecimiento y la discapacidad específica de su paciente.

◆ Pídale a sus pacientes con discapacidades que le proporcionen regularmente información y sugerencias para que le ayuden a proveer los mejores servicios médicos posibles. La experiencia de vivir con una discapacidad hace que una persona sea una excelente fuente de información.

## *Consejos para comunicarse con su proveedor de servicios de salud*

Como persona con una discapacidad, usted podría haber tenido mayor dificultad en obtener servicios médicos que sus semejantes que no tienen una discapacidad. Esperamos que los siguientes consejos le ayuden a desarrollar una relación positiva con su proveedor de servicios de salud, y que promuevan su salud.



Para sentirse bien y mantenerse saludable asegúrese de comer alimentos nutritivos, participar regularmente en actividades físicas, no fumar, y descansar apropiadamente. Para participar más activamente en sus cuidados de salud, involúcrese en clases y / o talleres educativos sobre la salud, en su comunidad.

## *Para obtener más información, comuníquese:*

North Carolina Office on Disability & Health  
UNC-CH, Campus Box 8185  
Chapel Hill, NC 27599-8185  
FAX (919) 966-0862  
Email: [odhpubs@mail.fpg.unc.edu](mailto:odhpubs@mail.fpg.unc.edu)  
Web: <http://www.fpg.unc.edu/~ncodh>

- ◆ Que le hagan evaluaciones médicas regularmente cuando esté saludable, porque los cuidados de salud preventivos aumentan enormemente sus posibilidades de mantenerse saludable. Evalúe su propia salud y esté consciente de ella. Visite a su proveedor de servicios médicos cuando usted sepa que algo no está bien.
- ◆ Cuando escoja a un nuevo proveedor de servicios de salud, pida referencias de él / ella a sus amigos, a agencias de servicios para personas con discapacidades y a grupos de ayuda a familias, para saber quiénes son los proveedores que tratan adecuadamente las necesidades de individuos con ciertas discapacidades.
- ◆ Cuando escoja a un nuevo proveedor de servicios de salud, o cuando usted tenga inquietudes con respecto a un examen que le van a hacer, considere hacer una cita con anterioridad o hacer una llamada telefónica para hacer preguntas y sentirse tranquilo. Esa cita podría no estar cubierta por su seguro de salud y podría ser que usted tenga que pagarla.
- ◆ Cuando haga una cita médica, pregunte sobre el acceso físico a la facilidad. Pregunte sobre estacionamiento accesible, y lo que debe hacer usted en caso de que todos los espacios en el estacionamiento estén ocupados. Pregunte si la sala de exámenes y el baño son apropiados para personas en sillas de rueda. Usted podría preguntar si es necesario traer consigo una muestra de orina, si fuese necesario.
- ◆ Siempre piense en lo que usted desea discutir con su proveedor de servicios de salud antes de verlo a él / ella. Haga una lista de sus preguntas o inquietudes y llévela a su cita.
- ◆ Infórmese sobre su condición específica de salud. Mantenga archivos con información completa de su historial médico; así usted puede darle información a su proveedor. Lleve estos archivos a sus citas.
- ◆ Infórmese acerca de su plan específico de seguro de salud, y de los costos que paga y de los que no paga.
- ◆ Considere llevar con usted a la sala donde lo examinen ya sea a un amigo(a) o a la persona que lo cuida; alguien que escuche, haga apuntes, haga preguntas, o simplemente lo haga sentirse más cómodo. Si es necesario, recuérdale a su proveedor de servicios de salud que se dirija a usted en vez de hablarle a su acompañante. Usted podría querer pedirle a su acompañante que salga de la habitación por unos minutos, si usted tiene algo que quiere hablar en privado con su proveedor de servicios de salud.
- ◆ Escriba notas durante su visita médica, si esto le ayuda a recordar los detalles. Al final de la visita, asegúrese de que ha entendido correctamente la información y las recomendaciones que le ha dado su proveedor de servicios de salud.