Recurra al equipo de atención médica

Working with your healthcare team (Spanish)

Existe toda una serie de profesionales sanitarios que pueden ayudarle a sobrellevar la artritis. En este folleto se detalla lo que hace cada miembro del equipo de atención médica y cómo ubicarlo. Asimismo, se incluyen consejos para sacar el máximo provecho de la consulta con el profesional.

Médico de cabecera (médico local o GP)

Su médico de cabecera (General practitioner, GP) es por lo general su principal proveedor de atención médica. Debería ser su primer punto de contacto ante cualquier inquietud que tenga con respecto a la artritis o a otros problemas de salud. El médico de cabecera puede ayudarle a coordinar su atención médica total, por ejemplo mediante la derivación a especialistas si es necesario. Además es posible que cuente con personal de enfermería. Un enfermero puede brindarle información y coordinar que lo atiendan otros miembros del equipo de atención médica.

Médicos especialistas

Su médico de cabecera puede derivarlo al especialista que corresponda. Él puede recomendarle un especialista o bien usted puede elegir el que desee. La mayoría de los especialistas atienden en hospitales públicos o en consultorios particulares. Es posible que le cobren un arancel por la consulta si trabajan por fuera del sistema de hospitales públicos. A través de Medicare podría percibir un mayor o menor reintegro de ese arancel. Consulte los costos probables en el momento de concertar la cita. Si el costo es un problema, convérselo con su médico de cabecera.

- **Reumatólogo:** Un reumatólogo es un médico especialista en el diagnóstico y el tratamiento médico de trastornos articulares, musculares y óseos. Es posible que lo deriven a un reumatólogo si la causa de sus síntomas es incierta o si padece un tipo de artritis que necesita la atención de un especialista. Para obtener más información, por ejemplo sobre cómo buscar un reumatólogo, comuníquese con la Australian Rheumatology Association al (02) 9252 2334 o visite www.rheumatology.org.au.
- **Cirujano ortopédico o traumatólogo:** Un cirujano ortopédico o traumatólogo se especializa en el diagnóstico y el tratamiento quirúrgico de trastornos óseos, musculares y articulares. El cirujano hablará con usted sobre su necesidad de cirugía y otras opciones de tratamiento. Para obtener más información sobre cirujanos ortopédicos o traumatólogos y sobre cómo buscar uno, comuníquese con la Australian Orthopaedic Association al (02) 8071 8000 o visite www.aoa.org.au.

Profesionales de la salud complementarios

Los siguientes profesionales también podrían ayudarle a tratar la artritis:

- **Los nutricionistas** son expertos en alimentos y nutrición. Asesoran sobre cómo comer sano, bajar de peso y seguir dietas para enfermedades específicas, como la diabetes. Para buscar un nutricionista, comuníquese con la Dietitians Association of Australia al 1800 812 942 o utilice el servicio 'find a dietitian' (buscar nutricionista) del sitio www.daa.asn.au.
- **Los terapeutas ocupacionales** pueden orientarlo para facilitar las actividades de la vida cotidiana, como cocinar y ducharse, y con respecto a equipos o instrumentos auxiliares útiles. Para buscar un terapeuta ocupacional, comuníquese con Occupational Therapy Australia al 1300 682 878 o utilice la función 'find an OT' (buscar terapeuta ocupacional) del sitio www.otaus.com.au.
- **Los farmacéuticos** pueden ayudarle a comprender sus medicamentos (tanto los de venta con receta como los de venta libre) y orientarlo sobre cómo usarlos de manera adecuada y sin correr riesgos.
- **Los fisioterapeutas** pueden brindarle consejos sobre ejercitación, postura y formas de aliviar el dolor. También pueden administrarle tratamientos para mantener flexibles sus articulaciones y músculos. Para buscar un fisioterapeuta, comuníquese con la Australian

Arthritis AUSTRALIA

Physiotherapy Association al 1300 306 622 o utilice la función 'find a physio' (buscar fisioterapeuta) del sitio www.physiotherapy.asn.au.

- **Los podólogos** se especializan en las enfermedades de los pies. Pueden asesorarlo con respecto al calzado, el cuidado de las uñas y las plantillas ortopédicas. Para buscar un podólogo, comuníquese con el Australasian Podiatry Council al (03) 9146 3111 o utilice la función 'find a podiatrist' (buscar podólogo) del sitio www.apodc.com.au.
- **Los psicólogos** pueden enseñarle maneras de sobrellevar los sentimientos negativos que le genere el hecho de padecer artritis. Para buscar un psicólogo, comuníquese con la Australian Psychological Society al 1800 333 497 o entre en www.psychology.org.au.

¿Dónde puedo consultar a profesionales de la salud complementarios y cuánto me costará?

Si su médico de cabecera lo deriva a un profesional de la salud como parte de un plan de atención médica, es posible que tenga hasta cinco sesiones anuales pagas por Medicare. Solicite más información a su médico de cabecera.

- **El sistema público:** La mayoría de los profesionales sanitarios atiende en el sistema público de salud (por ejemplo, en un centro de salud comunitario o un hospital público). Suele haber lista de espera y por lo general necesitará derivación de su médico de cabecera. Sus servicios habitualmente son gratuitos o de bajo costo.
- **El sistema privado:** Puede consultar a cualquiera de estos profesionales sanitarios en consultorios particulares sin derivación del médico de cabecera. El costo de una consulta particular varía según el tipo de profesional y puede oscilar entre $30 y $100. Estos costos pueden estar parcialmente cubiertos por una cobertura médica privada.

Prepárese

Para aprovechar al máximo una consulta con su médico o con otro profesional de la salud, es importante prepararse.

A continuación citamos algunos consejos:

- Cuando pida la cita, solicite un intérprete si tiene problemas para entender inglés.
- Piense y anote las preguntas que desea hacer antes de la consulta.
- Lleve siempre a la consulta radiografías y resultados de análisis relacionados con su problema.
- Evalúe si llevar a un familiar o amigo para que escuche además de usted.
- Pídale a su médico o al profesional de la salud que le explique la información que no haya comprendido.
- No dude en hacer preguntas, sobre todo acerca de los beneficios, efectos secundarios y costos de los tratamientos.
- Dígale al médico o profesional si necesita tiempo para pensarlo o para hablar con sus familiares.
- Anote toda información o instrucciones importantes que le den.
- Pregúntele al médico o al profesional dónde puede informarse más sobre la enfermedad o el tratamiento.

SOLICITE AL CENTRO LOCAL DE ARTRITIS MÁS FOLLETOS INFORMATIVOS SOBRE LA ARTRITIS

Su equipo de atención médica puede ayudarle a sobrellevar la artritis. Aprenda cómo recurrir al equipo de atención médica.

© Copyright Arthritis Australia febrero de 2014. Revisado mayo 2015. **Fuente:** Puede obtener una lista completa de las fuentes bibliográficas utilizadas para elaborar este folleto en su Centro de Artritis más cercano. Las siguientes entidades contribuyeron a la elaboración de este folleto informativo: Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia y Royal Australian College of General Practitioners.
Este proyecto está financiado por el Departamento de Salud del Gobierno australiano.

Descargo de responsabilidad: Este folleto fue publicado por Arthritis Australia con fines meramente informativos y no debe utilizarse en reemplazo del asesoramiento médico.