



Conozca Sus Beneficios

Consejos para elegir al médico de atención primaria adecuado

La selección de un médico de atención primaria (PCP), también conocido como médico de cabecera, es un paso fundamental en el manejo de su atención médica. Un PCP es a quien visita para la mayoría de las necesidades médicas, exámenes de rutina y tratamiento de enfermedades que no son de emergencia. También puede acudir a él con sus preguntas e inquietudes relacionadas con la salud.

Dado que su relación con un PCP puede tener un impacto importante en su salud y bienestar general, es esencial encontrar un aliado de atención médica. Este artículo proporciona consejos para seleccionar el PCP adecuado para sus necesidades de atención médica.

Cómo encontrar y seleccionar un PCP

La relación médico-paciente es fundamental porque usted quiere encontrar a alguien en quien pueda confiar y con el que pueda hablar abiertamente sobre su salud. Su PCP también es responsable en general de asesorarle y educarle sobre sus decisiones de atención médica, así como de examinarle y tratarle.

Considere estos consejos para elegir su PCP:

- **Decida qué tipo de médico se adapta a sus necesidades.** Para limitar las opciones inicialmente, evalúe sus necesidades de atención médica para

comprender qué tipo de médico (p. ej., médico de familia, médico general o especialista en medicina interna) será el más apropiado.

- **Verifique su red de seguros.** Una vez que haya encontrado algunos médicos que probablemente puedan ocuparse de sus necesidades de atención médica, verifique si alguno de los médicos está en su red de seguros. Al elegir un proveedor de la red, puede ayudar a reducir sus costos de su bolsillo. También puede buscar en el directorio de proveedores en el sitio web de su compañía de seguros para encontrar médicos cerca de usted.
- **Compruebe las ubicaciones y horarios de los médicos.** Vale la pena tener en cuenta aspectos logísticos como la ubicación y el horario del médico antes de escogerlo como su PCP. Será más probable que reciba la atención médica que necesita si el PCP está cerca de su casa o lugar de trabajo y disponible en momentos en los que usted podría ir. El idioma es otro factor a tener en cuenta, ya que es esencial comunicarse claramente con su médico.
- **Pida referencias.** La familia, los amigos y los compañeros de trabajo pueden compartir sus experiencias para ayudarle a evaluar si sus respectivos PCP podrían ser adecuados para usted. Además, considere preguntar a otros profesionales de la salud con los que ya esté trabajando a quién recomendarían. Dado que está buscando un proveedor de atención médica en el que pueda confiar, tiene sentido pedir recomendaciones a personas en las que ya confía.
- **Investigue.** Siempre es bueno consultar fuentes creíbles para obtener información sobre los proveedores de atención médica. Como mínimo, los PCP deben tener las licencias y certificaciones de la junta apropiadas en las áreas de medicina que ejercen.



Conozca Sus Beneficios

- **Conéctese con el personal de la oficina.** Cuando haya reducido sus opciones de PCP a unos pocos candidatos, llame a sus clínicas. El personal puede responder preguntas logísticas sobre el horario de oficina, los tiempos de espera promedio para las citas, la atención fuera del horario laboral, los servicios de guardia, los portales de pacientes en línea y las ofertas de telemedicina. También puede obtener una primera impresión buena o mala al hablar con el personal de la clínica. Dado que normalmente interactúa con el personal durante más tiempo que con el médico, querrá asegurarse de que estos trabajadores sean amables, corteses y profesionales.
- **Programa una cita.** Una vez que haya elegido un PCP, programe una cita para revisar su historial médico y sus posibles problemas de salud. Si cree que el médico estaba informado y escuchó atentamente sus necesidades de atención médica, es probable que haya encontrado a alguien adecuado.

Conclusión

Puede tomar algún tiempo, pero vale la pena evaluar y seleccionar cuidadosamente el PCP adecuado para sus necesidades de atención médica. Cuando se sienta cómodo haciendo preguntas y confíe en el médico, es más probable que siga el ritmo de la atención preventiva y aborde cualquier problema de salud.

Tómese su tiempo al elegir un PCP y asegúrese de visitarlo al menos una vez por año para construir y conservar la relación médico-paciente. Hable con su representante de RR. HH. si tiene preguntas sobre los proveedores dentro de la red u ofertas de seguros médicos.