

## “tips”

- ⇒ Llevar algún libro, revista o diario de nuestro agrado.
- ⇒ Si te gusta la música puedes llevar algún dispositivo con audífonos para no incomodar a otros pacientes.
- ⇒ Puedes también llevar alguna labor como tejido o bordado.
- ⇒ Si la consulta es de adultos procura no llevar niños, ya que se inquietan fácilmente y pueden molestar a otros pacientes.
- ⇒ Si la consulta es para un niño pequeño, te aconsejamos tomar las primeras citas o las últimas, para evitar una larga estancia en la sala de espera que pueda incomodarlos.
- ⇒ También puedes llevarle algún juguete pequeño para entretenerlo.
- ⇒ Si es un bebe, no olvides llevar una porción de comida: agua, leche o jugo así como alguna papilla o fruta por si le da hambre. (no olvides depositar la basura en su lugar).

De esta forma no se hará pesada la espera.

## La consulta de urgencias:

Es importante que aprendas a reconocer una manifestación grave (síntomas), que te avisan de una enfermedad súbita o factores imprevistos que puede poner en peligro tu vida o de algún familiar.



Es importante que acudas a un hospital o solicites el apoyo de una ambulancia si no puedes movilizar al enfermo.

No todas las dolencias son urgencias; sé prudente en el uso de este servicio, podrías quitarle la oportunidad a alguien que necesita ser valorado; para así salvar su vida.

## ¡Y... recuerda!

Adoptar medidas preventivas, es mejorar la calidad de vida y te hace un paciente participativo, responsable de su salud.

Tener en un lugar accesible los documentos necesarios para recibir atención médica.

Localizar los servicios de urgencia mas cercanos a nuestro domicilio.

Investigar los números telefónicos del sistema de urgencias en el Estado o de la institución de salud que otorga servicio médico.

Hacer uso responsable de los servicios de salud.

Tener el número telefónico de tu médico para pedir orientación si es necesario; debes comprender que no siempre podrá contestar tu llamada, pues también atiende otros pacientes o puede tener situaciones personales.

Querer tener una consulta vía telefónica, mensaje de texto, correo electrónico u otro medio no es correcto, ya que el médico requiere de interrogarte y explorarte para darte un diagnóstico adecuado.

Cumplir con las indicaciones de tu médico es tu deber.

Además de las Instituciones de salud y tu médico; tu eres el principal responsable de cuidar tu salud o mantener tus enfermedades controladas.

No olvides acudir a un chequeo médico por lo menos una vez al año, aunque aparentemente no estés enfermo



# GUÍA DEL BUEN PACIENTE



Todos los pacientes, tienen derechos y obligaciones. El objetivo de esta guía es lograr que tu consulta sea lo más provechosa para lograr restaurar tu salud o ayudarte a controlar tu enfermedad.

## COMISIÓN ESTATAL DE ARBITRAJE MÉDICO DE OAXACA

Crespo 812 Col. Luis Jiménez Figueroa C.P. 68070

Teléfono: (951) 591 0055— 501 0045 01(800) 232 6629

www.ceamooax.org.mx correo: ceamo.oaxaca@gmail.com



## Derechos de los pacientes:

---

- ◆ Recibir atención médica adecuada.
- ◆ Recibir trato digno y respetuoso.
- ◆ Recibir información suficiente, clara, oportuna y veraz.
- ◆ Decidir libremente sobre su atención médica.
- ◆ Otorgar o no su permiso (consentimiento válidamente informado).
- ◆ Ser tratado con confidencialidad.
- ◆ El paciente tiene derecho a buscar una segunda opinión relacionados con su estado de salud.
- ◆ Recibir atención médica en caso de urgencia.
- ◆ Contar con un expediente clínico.
- ◆ Ser atendido cuando se inconforme por la atención médica recibida.

## Deberes de los pacientes:

---

- ◆ Adoptar conductas de promoción de la salud y prevención de enfermedades;
- ◆ Hacer uso de la credencial que los acredite como beneficiarios; esta es personal e intransferible y presentarla siempre que se requieran servicios de salud;
- ◆ Informarse sobre los procedimientos que rigen el funcionamiento de los establecimientos para el acceso y servicios de atención médica;

- ◆ Colaborar con el equipo de salud, informando verazmente y con exactitud sobre sus antecedentes, necesidades y problemas de salud;
- ◆ Cumplir las recomendaciones, prescripciones, tratamiento o procedimiento general al que haya aceptado someterse;
- ◆ Informarse acerca de los riesgos y alternativas de los procedimientos terapéuticos y quirúrgicos que se le indiquen o apliquen, así como de los procedimientos de consultas y quejas;
- ◆ Dar un trato respetuoso al personal médico, auxiliar y administrativo de los servicios de salud, así como a los otros usuarios y sus acompañantes.
- ◆ Hacer uso responsable de los servicios de salud, equipo y mobiliario.



## Preparando la consulta con mi médico.

---

- ◆ Definir los motivos de mi consulta:

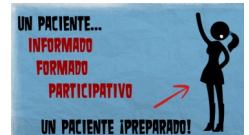
Esto te ayudara para saber con que médico debes acudir

- ◆ Preparar los documentos necesarios para la consulta:

## Planeación de la consulta:

---

- ⇒ Carnet de citas o carnet que solicita la institución de salud.
- ⇒ Póliza de seguro, dinero en efectivo, tarjeta de crédito o debito si se solicita atención privada.
- ⇒ Solicitar y agendar tu cita médica oportunamente: puede ser vía telefónica o asistir directamente a solicitarla.
- ⇒ Hacer una lista de lo que sentimos (síntomas) y las preguntas que queremos hacer al médico.
- ⇒ Saber cuales son nuestros antecedentes médicos así como de familiares que puedan afectarnos.
- ⇒ Preparar exámenes de laboratorio, RX, ultrasonido o cualquier otro estudio que nos solicitarán en la consulta previa.



## La sala de espera

---

Sabemos que a pesar de que tenemos una cita, acudir al médico implica tiempo de espera; así que te sugerimos algunos “tips” para no desesperar:

