Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS

CÓMO ENTENDER Y NAVEGAR TU SISTEMA DE SALUD

Guía práctica para saber dónde acudir, cómo moverte entre atención primaria, urgencias y especialistas, conocer tus derechos y evitar perderte entre trámites



CUANDO TE ENCUENTRAS MAL, LO ÚLTIMO QUE NECESITAS ES NO SABER DÓNDE IR

Cuando tienes dolor, un síntoma que te preocupa o recibes un diagnóstico, el sistema de salud puede parecer un laberinto. Hay distintos lugares, profesionales y trámites, y no siempre es fácil saber cuál es el siguiente paso. La clave está en entender para qué sirve cada nivel de atención y cómo moverte entre ellos.



LA LÓGICA GENERAL DEL SISTEMA



1

Atención primaria

Síntomas frecuentes, prevención, controles, orientación.



2

Atención especializada

Cardiología, neurología, dermatología y otras áreas.



3

Hospital

Cirugía, hospitalización, pruebas complejas.



4

Urgencias

Problemas agudos graves.



5

Rehabilitación y otros servicios

Seguimiento y recuperación.

Los sistemas cambian entre países, pero esta lógica general suele repetirse.

¿DÓNDE EMPIEZO?

Situación		Lugar recomendado
Prevención	→	Atención primaria
Problema nuevo no grave	→	Atención primaria
Seguimiento crónico	→	Atención primaria / especialista
Problema específico complejo	→	Especialista
Necesidad hospitalaria	→	Hospital
Problema agudo grave	→	Urgencias / emergencias

Esta guía ordena opciones generales. Siempre revisa los procedimientos de tu sistema.

ATENCIÓN PRIMARIA, ESPECIALISTAS, HOSPITAL Y URGENCIAS

1 ATENCIÓN PRIMARIA

Suele ser la primera puerta de entrada para muchos problemas comunes y puede atender:

- Síntomas frecuentes
- Prevención
- Controles
- Vacunación
- Enfermedades crónicas
- Seguimiento
- Orientación y derivación



2 ATENCIÓN ESPECIALIZADA

Los especialistas se centran en áreas concretas, como:

- Cardiología
- Neurología
- Dermatología
- Traumatología y otras áreas.

Según el sistema, puedes necesitar derivación desde atención primaria o tener acceso directo.



3 HOSPITAL

Concentra recursos para problemas complejos, como:

- Cirugía
- Hospitalización
- Pruebas especializadas
- Cuidados intensivos
- Tratamientos complejos.



4 URGENCIAS

Es para problemas que necesitan una valoración rápida porque puede haber un riesgo importante para tu salud o un posible deterioro grave.



- Dificultad respiratoria importante
- Dolor intenso o síntomas cardíacos preocupantes
- Pérdida de conciencia
- Signos de accidente cerebrovascular (como debilidad súbita, dificultad para hablar)
- Traumatismos graves
- Hemorragia importante
- Reacción alérgica severa

URGENCIA Y EMERGENCIA NO SON EXACTAMENTE LO MISMO

Urgencia: necesita atención relativamente rápida.

Emergencia: implica riesgo inmediato para la vida o funciones importantes.

Ante peligro inmediato, activa emergencias.

Síguenos en Instagram: @librestaelflautista y @librestaJovenesTalentos

DERIVACIONES, HISTORIA CLÍNICA Y COORDINACIÓN

1 LAS DERIVACIONES SON PUENTES ENTRE NIVELES

Cuando un profesional te deriva a otro servicio, significa que necesitas una valoración o prueba en otro nivel de atención. Es importante que entiendas a qué servicio te derivan, por qué, con qué prioridad y qué debes hacer mientras esperas.



PREGUNTAS CLAVE

- ¿Quién solicitará la cita?
- ¿Tengo que hacer algún trámite?
- ¿Qué hago si empeoro antes?

2 CREA TU MAPA SANITARIO PERSONAL

Tener identificados los recursos que utilizas te ayuda a moverte mejor por el sistema y a tener toda la información a mano cuando la necesites.

Centro de atención primaria	Farmacia habitual	Especialistas	Hospital de referencia	Urgencias	Número de emergencias	Portal o aplicación de salud
					112	

3 CONOCE TU HISTORIA CLÍNICA BÁSICA

Tu **historia clínica** recoge información importante sobre tu salud. Conocer los datos básicos te ayuda a entender mejor tu situación y a compartirla cuando sea necesario.

- Diagnósticos
- Medicamentos
- Alergias
- Cirugías
- Pruebas importantes
- Especialistas
- Vacunas

4 NO REPITAS TU HISTORIA DESDE CERO

Llevar un pequeño resumen de tu historial puede ser muy útil cuando acudes a un nuevo profesional. Puedes tenerlo en papel o en tu móvil.

MI RESUMEN DE SALUD

- Diagnósticos importantes:
- Medicación actual:
- Últimas pruebas:
- Motivo de consulta:
- Qué se está investigando:



5 COORDINA A VARIOS ESPECIALISTAS

Si tienes varios especialistas, lo ideal es que un profesional, normalmente de atención primaria, te ayude a tener una visión global de tu salud. Así se evitan duplicidades, se priorizan pruebas y tratamientos, y se mejora la comunicación entre servicios.



LA FARMACIA TAMBIÉN ORIENTA

El farmacéutico o la farmacéutica puede orientarte sobre el uso de medicamentos, su administración e interacciones. No sustituye el diagnóstico médico, pero es un apoyo útil en tu tratamiento.



TUS DERECHOS COMO PACIENTE

Conocer tus derechos te ayuda a tomar decisiones informadas, participar activamente en tu atención y recibir un trato seguro y respetuoso en todo el sistema de salud.



1 CONCEPTOS BÁSICOS

Información comprensible
Tienes derecho a recibir información clara, completa y en un lenguaje que entiendas.

Consentimiento
Tienes derecho a decidir sobre tu atención después de recibir y comprender la información.

Confidencialidad
Tu información de salud debe ser protegida y solo compartirse con tu autorización o por ley.

Privacidad
Tienes derecho a recibir atención en espacios que respeten tu dignidad e intimidad.

Acceso a información clínica
Puedes acceder a tus resultados, historia clínica y otros documentos de tu atención.

Trato digno y participación en decisiones
Tienes derecho a un trato respetuoso y a participar en las decisiones sobre tu atención.

2 CONSENTIMIENTO INFORMADO NO SIGNIFICA SOLO FIRMAR

Antes de una intervención importante, debes comprender claramente:

- Qué se propone.
- Por qué se recomienda.
- Beneficios esperados.
- Riesgos posibles.
- Alternativas razonables.



3 PUEDES HACER PREGUNTAS

No hay preguntas "tontas". Hacer preguntas te ayuda a entender mejor tu situación y a tomar decisiones informadas.

- ¿Para qué sirve este medicamento?
- ¿Por qué necesito esta prueba?
- ¿Qué pasa si no hago este procedimiento?
- ¿Qué alternativas existen?
- ¿Qué síntomas deberían preocuparme?

4 SEGUNDAS OPINIONES

En situaciones importantes o complejas, puede ser razonable buscar una segunda opinión, siempre que el sistema lo permita.

Por ejemplo, en casos de:

- Cirugía importante.
- Tratamiento de alto riesgo.
- Diagnóstico complejo.



Si tienes un emprendimiento y quieres impulsarlo, haz una entrevista con nosotros.

Pregúntanos por DM en Instagram **@librestaelflautista**

ESPERAS, RECLAMOS Y PRIVACIDAD



1 LISTAS DE ESPERA

Si una cita tarda, intenta conocer:

- Si estás correctamente **registrado**.
- Qué **prioridad** tiene la solicitud.
- Cuál es el **procedimiento de seguimiento**.
- Qué debes hacer si **empeoras**.

Guarda referencias y fechas.

2 EL REGISTRO DE TU RECORRIDO SANITARIO

Llevar un registro te ayuda a recordar pruebas, citas y próximos pasos.



Fecha	Servicio	Qué ocurrió	Próximo paso

Añade: prueba solicitada + resultado pendiente + próxima cita.

3 SI TE RECHAZAN ALGO, PREGUNTA POR QUÉ

Si te deniegan una solicitud, puede referirse a:

- Una prueba.
- Un tratamiento.
- Una derivación.
- Una prestación.

→ ¿Cuál es el motivo? → ¿Existe alguna alternativa o procedimiento de revisión?

4 RECLAMACIONES Y ATENCIÓN AL PACIENTE



Muchos sistemas de salud cuentan con oficinas o mecanismos para quejas, sugerencias, información y derechos del paciente.

Para reclamar, incluye:

Hechos + Fechas + Servicio + Qué ocurrió + Qué solicitas

5 LA PRIVACIDAD TAMBIÉN IMPORTA

Tu información de salud es sensible y debe ser tratada con confidencialidad. No la compartas indiscriminadamente.

¿Quién necesita realmente esta información?



HAZ ESTO HOY: ORGANIZA TU CARPETA DE SALUD



1 Tu carpeta de salud

Puede ser física o digital. Reúne en un solo lugar la información más importante sobre tu salud para tenerla siempre a mano y poder compartirla cuando la necesites.

2 La tecnología puede ayudar

Existen herramientas que facilitan el acceso a tu información y la comunicación con el sistema de salud. Alguns algnas opciones son:



Apps de salud
Para llevar tu información y recibir avisos.



Recordatorios
Para tus medicamentos, citas y pruebas.



Portal de salud
Accede a tus resultados, citas y mensajes del centro de salud.



Videollamadas
Para consultas, seguimientos o resolver dudas.



Calendario
Organiza todas tus citas en un solo lugar.



Documentos digitales
Guarda y comparte informes, pruebas y recetas.

No toda tecnología significa mejor atención. | Algunas herramientas pueden generar ansiedad, falsos positivos o un gasto innecesario.

3 Checklist para navegar mejor el sistema

- [ ] Sé cuál es mi puerta habitual de atención primaria.
- [ ] Sé dónde están las urgencias.
- [ ] Conozco el número de emergencias.
- [ ] Mantengo una lista de medicamentos.
- [ ] Sé qué especialistas me siguen.
- [ ] Comprendo por qué me han derivado.
- [ ] Pregunto cómo recibiré resultados.
- [ ] Registro próximas citas.
- [ ] Sé dónde presentar una reclamación.
- [ ] Conozco mis derechos básicos.
- [ ] Sé qué hacer si empeoro mientras espero.
- [ ] Mantengo organizada mi información clínica.

4 Entender el sistema también protege la salud

Un sistema puede ser difícil de navegar. La alfabetización sanitaria también consiste en saber dónde acudir, qué preguntar, cómo coordinar servicios y cómo ejercer tus derechos.

Una comunidad organizada puede acompañar, compartir directorios de recursos, ayudar con trámites y apoyar a quienes tienen dificultades digitales.



Si tienes grandes talentos e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros. Accede a una entrevista.
Escríbenos por DM en Instagram @librestaelflautista

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL
MULTITALENTOS

SUSCRÍBETE Y SIGUE NUESTRO CONTENIDO

@librestaelflautista

@librestaJovenesTalentos



Si tienes un emprendimiento y quieres impulsarlo, haz una entrevista con nosotros.

Pregúntanos por DM en Instagram
@librestaelflautista



Si tienes grandes talentos e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros.

Accede a una entrevista.

Escríbenos por DM en Instagram
@librestaelflautista



Comprender el sistema de salud también es una forma de cuidarnos **mejor en comunidad.**