



## Soy un Cuidador

¿Usted se ocupa de su salud? Si es así, ayude a un familiar o a un amigo para que haga lo mismo. El cuidado regular de la salud, incluido el cuidado de prevención, puede mejorar y prolongar la vida de aquellos que ama. ¡Es una grandiosa forma de demostrar su interés!

### **Elija a un ser querido**

Muchas personas esperan a tener una emergencia para realizarse una revisión médica, pero las visitas regulares al médico y las revisiones son esenciales para el cuidado de prevención y para una mejor calidad de vida. Si sabe de una persona conocida que últimamente no se haya atendido con un profesional de la salud, programe una cita por ella y luego, llévela. O, si éste es su caso, programe una cita para usted.

Cuando sus seres queridos están en contacto con la asistencia médica correcta, pueden consultar sobre sus preocupaciones de salud. Ciertos problemas de salud pueden prevenirse y otros se pueden tratar. También les da a los pacientes una oportunidad de ser referido a un especialista si es necesario un cuidado de seguimiento.

### **Elija un lugar**

Eventos educativos, a menudo, los planifican organizaciones locales en comunidades de todo el país. Por ejemplo, las ferias de salud y las clínicas son comunes en localidades específicas durante ciertos días y horas, como los centros comerciales, los parques locales, las égidas, negocios, etc.

Generalmente los foros de salud comunitarios y los informativos de los medios de comunicación locales comunican dichos eventos y programas, algunos a nivel nacional, como el Día de la detección de Diabetes o el Día del Cáncer de Mama.

Las organizaciones de la comunidad, incluso los centros de salud y los departamentos de salud, a menudo, participan también, brindando transporte a las citas médicas a los pacientes. Los grupos cívicos locales, los negocios y otras organizaciones de la comunidad también participan de estos tipos de esfuerzos, que brindan una oportunidad de aumentar el acceso a los servicios médicos y a la detección temprana de enfermedades crónicas, como la diabetes, enfermedad cardíaca, ataque y VIH/SIDA.

### **Otros recursos**

Si usted o un ser querido aún no tienen un médico, o no tienen un seguro médico, entonces, comuníquese con el centro de salud de su comunidad o con el Departamento de Salud local para solicitar atención gratuita o de bajo costo y, de este modo, concertar una cita.

**Una de las razones principales por las que los ancianos evitan las visitas regulares al médico es porque tienen pocos amigos o familiares que los ayuden a programarlas.**