

LAS POLÉMICAS COLAS DE LOS CENTROS DE SALUD

Las colas han existido siempre en los centros de salud, antes había incluso más que ahora, aunque la forma en que se materializan se ha diversificado.

Hace años la cita sólo podía cogerse directamente en el centro de salud, no había otra forma de hacerlo que personarse allí. Luego se añadió cogerla por teléfono, llamando al centro de salud. Más tarde apareció la versión telefónica de Salud Responde, una central que recibe llamadas las 24 horas; y la última adquisición es poder conseguirla online (por internet en Clicsalud o con la app Salud Responde). Antes había colas en el centro de salud, ahora las hay también para que entre la llamada telefónica y online cuando se accede pero no hay citas disponibles.

Actualmente las colas físicas en los centros, las más incómodas, se producen por varios motivos. Uno de los más evidentes y que actualmente está generando más críticas es la cola que se produce porque hay más personas que quieren coger cita con su médico que número de citas disponibles con antelación por teléfono u online, y acuden personalmente para intentar conseguir una más cercana en el tiempo. Los centros suelen reservar un número de citas para ofrecerlas cada día a aquellas personas que necesitan que se les atienda sin demora por su situación clínica y se asignan sólo desde el propio centro, y ello para asegurar la equidad en la atención. No es igual de perentorio atender a una persona que se asfixia que a una sin síntomas que quiere saber el resultado de una analítica de revisión, no tiene el mismo valor en salud ni en alivio del sufrimiento, y esa distinción indispensable sólo la puede hacer una persona que de forma directa evalúe la necesidad que se le plantea.

Con esta argumentación no estamos justificando las colas, simplemente queremos hacer constar que es un mal menor dentro de un sistema con recursos finitos y que no puede absorber todas las demandas que plantea la población con inmediatez y comodidad para todos.

Otro día podemos hablar de otras causas que generan falta de citas como la permanentemente **insuficiente plantilla médica**, el alto porcentaje de **intervenciones sanitarias que no tienen valor** real en términos de salud, el **mal uso de las consultas** médicas de atención primaria donde temas que no son médicos y la banalidad o cuestiones propias de los autocuidados campan a sus anchas, la **burocracia innecesaria** como que los médicos hagamos de policías de las empresas para ausencias cortas que no precisarían de nuestra intervención, la **mercantilización actual de la salud** para enriquecimiento de poderosas industrias y lobbys sanitarios... Si se trabajara para eliminar en lo posible todos estos problemas quizás no faltarían tantas citas y habría menos colas. Y, sobre todo, la **calidad** de la atención sanitaria sería infinitamente mejor, aumentando la resolutividad, si los médicos tuviéramos tiempo para atender bien a quienes nos necesitan en un **tiempo de espera razonable según la patología que tenga cada persona** (al no existir filtros previos, hoy se adjudica un mismo tiempo a quien precisa atención por un dolor torácico o por una depresión que a quien consulta por un catarro, para una receta o para revisión de un bájico). Este tiempo asignado por cita, que casi siempre resulta insuficiente, incluso para atender lo más sencillo, dificulta mucho la atención adecuada de las demandas más complejas.

Quizás tenemos que pararnos y reflexionar sobre lo que repetidamente se pide a los que gobiernan y a los profesionales: ¿Que no haya colas? ¿Que atendamos en 48 horas? ¿O que atendamos con calidad y equidad en tiempos razonables? Para que esto ocurra necesitamos **que se ordene y priorice el acceso a las consultas**. Mientras, para atender lo indemorable posiblemente tendrá que seguir habiendo colas físicas.

Un grave problema es que la autocita médica (esa cita que coge el propio paciente sin orientación alguna por parte de ningún profesional que sea capaz de dirigir e incluso priorizar) está siendo un cáncer que devora la atención primaria y, secundariamente, las urgencias y los hospitales.

¿Qué tal si evaluamos la pertinencia de Salud Responde tal y como está configurado? ¿Y habilitar otros mecanismos para conseguir la cita que permita su adecuada clasificación? ¿Qué tal permitir la colaboración de las farmacias comunitarias no solo en la orientación de consejos sino también en la facilitación de medicamentos seguros de uso común en procesos conocidos que hoy obligan a ir a la consulta del médico para su prescripción o incluso al impedirles cambiar una presentación de la que no disponen en ese momento por otra equivalente? ¿Y si se hiciera más educación sanitaria dirigida a usar bien el sistema sanitario?

Adjuntamos algunos acertados carteles diseñados y publicitados por la Gerencia del Distrito Huelva Costa-Condado Campiña, dirigidos a mejorar la accesibilidad y que reducirían colas.

Invitamos a reflexionar y a **priorizar equidad, pertinencia y calidad frente a comodidad e inmediatez**. Nos trae cuenta a todos señalarlo y trabajar juntos para ello, para no perdernos.

13 de diciembre de 2023

¿QUÉ ES URGENTE?

URGENTE es toda aquella situación que no atendida a tiempo puede poner su vida en peligro

Todos lo demás probablemente no es **Urgente**, y debe ser atendido en consulta normal. Ser asistido habitualmente por el mismo médico tiene beneficios muy importantes para su salud, habiendo disminuido:

Los ingresos hospitalarios
La mortalidad

Solicite su cita en Salud Responde, y si no puede esperar, acuda a su centro en horario convencional. No acuda a Urgencias por no poder esperar, porque le venga mejor el horario o porque usted lo considere urgente

PACIENTE POLIMEDICADO

Todos los medicamentos tienen efectos secundarios, incluso aquellos que se toman de forma habitual, y más si se toman juntos en el mismo paciente.

Más no siempre es mejor... Si no es necesario, puede hacer daño

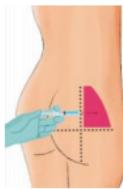
Cualquier práctica sanitaria como hacerse una radiografía, una TAC, tomar una pastilla ó un antibiótico, puede con llevar un riesgo de efectos secundarios. Solo si el beneficio supera los riesgos, estará indicado usarlo.

STOP
Errores de Medicación

Confie en la opinión de los profesionales sanitarios y pregúntele sus dudas. Ellos valorarán la necesidad de cambiar o reducir su tratamiento en función de su situación clínica, y le informarán de las opciones más adecuadas y seguras.

LAS INYECCIONES

La inyección intramuscular no es siempre la mejor opción

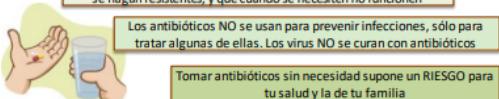


- Muchas veces tomar la medicación por boca es igual de rápido, eficaz y sobre todo, más seguro.
- Otras veces la absorción del medicamento por vía muscular es irregular e impredecible.
- La inyección intramuscular de medicamentos es siempre dolorosa.
- Es bastante frecuente que aparezcan complicaciones como sangrado, infecciones de la piel, e incluso lesiones del nervio ciático.
- No evita la aparición de reacciones alérgicas ni efectos gastrointestinales secundarios.

Por tanto, confíe y respete la decisión que le indique el profesional sanitario. No insista en ponerse inyecciones si no están indicadas

LOS ANTIBIÓTICOS

Consumir antibióticos cuando no son necesarios hace que las bacterias se hagan resistentes, y que cuando se necesiten no funcionen



No consuma antibióticos si no se los ha prescrito un médico



Cumpla correctamente las indicaciones de su médico para favorecer el éxito del tratamiento

Dar freno a la RESISTENCIA a los antibióticos es RESPONSABILIDAD de todos



ME DUELE LA GARGANTA

Tener placas en la garganta no significa que haya que tomar Antibióticos



¡ERROR!

Solo hay que acudir al médico, y quizás tomar antibióticos, cuando en una faringitis se dan al menos 3 de estos datos:

3 ←

- Fiebre $\geq 38^{\circ}\text{C}$
- Placas en la garganta
- Ganglios dolorosos en el cuello
- Ausencia de tos (la presencia de tos sugiere que es vírico)
- Edad 3-14 (si tiene >45 años hacen falta 4 criterios)

En el resto de faringitis basta con tomar un analgésico, autocuidados (no forzar la voz, hidratarse y tomar alimentos blandos y fríos), ...y recordar que puede durar hasta una semana

TENGO MOCOS

Los mocos son un producto natural que permite hidratar la nariz y actuar de barrera frente a los gérmenes, por lo que sólo hay que retirarlos si son molestos o voluminosos.

Es normal que con el resfriado y la alergia aumenten, y se vuelvan espesos y amarillo-verdosos, pudiendo acompañarse de otros síntomas como tos, estornudos, fiebre o erupciones.

No se tratan con antibióticos. Basta con autocuidados: hidratarse bien, sonarse con pañuelos desechables, hacer lavados con agua salada, lavarse las manos, no fumar y tomar algún analgésico que le recomiendan en su Farmacia.

No suele ser necesario ir al médico, pero es recomendable consultar cuando pase más de 3 días con:

- Fiebre $\geq 38^{\circ}\text{C}$ que no cede con antitérmicos
- Moco espeso y verde, ó con sangre, o sólo por un lado de la nariz
- Dolor en un lado de la cara
- Obstrucción nasal que le impide respirar



PREVENIR NO SIEMPRE ES MEJOR

Prevenir es mejor que curar...

...pero no todo se puede prevenir, y muchos supuestos métodos de prevención son peores que no hacer nada:

- Hacerse una mamografía antes de tiempo
- Hacerse más citologías de las recomendadas
- Tomar antibióticos cuando no están indicados
- Hacerse autoanálisis de glucosa sin tratarse con insulina
- Hacerse un análisis de la próstata sin síntomas ni antecedentes
- Tomar "protectores de estómago" sin tener riesgo de sangrado
- Tomar aspirina o pastillas para el colesterol sin tener riesgo vascular
- Hacerse radiografías por dolores articulares sin signos de alarma
- Hacerse un análisis de la Vitamina D o una Densitometría ósea sin indicación
- Realizar terapia hormonal en la menopausia para prevenir infartos o demencia



CITA ENFERMERA

¿Cuándo debo pedir cita con mi enfermera?

- Si tiene dudas sobre como debe tomar la medicación crónica o como usar material sanitario: aerosoles, inhaladores, inyectores
- Si necesita hacerse una técnica de enfermería: glucemia, toma de tensión, tapón de cerumen, electro, espirometría, retinografía...
- Si necesita tratamiento/seguimiento de: una herida, un vendaje, una sutura, un inyectable...
- Si necesita gestionar recursos sociosanitarios: material ortoprotésico, ley de dependencia,...
- Si necesita una prescripción enfermera: tiras de glucosa, agujas de insulina, pañales, medicación de seguimiento crónica...
- Si necesita seguimiento de programas de salud: niño sano, vacunación, patologías crónicas...



... y también, algunos problemas agudos que puede solucionar enfermería sin pasar por el médico:

Herpes Trauma leve Dorsalgia Reacción alérgica Orzuelo Catarro Hipoglucemia Vómitos

Altas Cervicalgia Lumbalgia Molestias urinarias Odontalgia Picadura Tensión alta Diarrea

La Vitamina D

Consumir Vitamina D no ha demostrado aportar ningún beneficio en personas sin Factores de Riesgo

- La Vitamina D asociada a Calcio en ancianos ingresados en residencias, puede disminuir el riesgo de fractura no vertebral.
- La Vitamina D es necesaria asociada al tratamiento para la osteoporosis, cuando éste está indicado.

No se mide la Vitamina D, porque aunque esté baja o aparezca algún "asterisco", no está demostrado que corregirlo tenga beneficios, y su consumo puede tener efectos secundarios



Uso prudente de antibióticos

Utilizar antibióticos en un trabajo para el que no están hechos, es decir, para una gripe, un catarro o un dolor de cabeza, hace que luego dejen de funcionar cuando los necesitamos, que es contra las bacterias.

ANTIBIOTICOS, protegernos es su trabajo. El tuyo, usarlos bien



Si utilizamos mal los antibióticos, estamos poniendo en peligro la salud de todos, de las personas, de los animales y del medio ambiente.

Dispensación excepcional

Sabías que en Andalucía si te caduca un medicamento crónico que lleva **prescrito más de 3 meses** y no has podido renovarlo, puedes sacar un envase de la Farmacia si ha **pasado menos de un mes** de la fecha de caducidad?



- Se trata de una dispensación excepcional por seguridad para el paciente.



- No acudas a un Servicio de Urgencias a renovar el tratamiento caducado. No es su función.
- Pide cita con tiempo en tu Centro de Salud para evitar estos problemas

Las Salas de Espera

¿Qué hacen los profesionales sanitarios mientras las salas de espera permanecen vacías?



Atienden llamadas telefónicas

Realizan informes clínicos

Analizan pruebas complementarias

Revisan informes enviados del hospital

Visitan pacientes en sus domicilios

