

Meta: 1

Artículo: 1

Frase: “La mejor intervención es la prevención. Acude a un especialista”

Resumen: Aún no hemos desarrollado una cultura donde podamos minimizar el impacto de gastos imprevistos en salud, desarrollar el hábito de prevenir con frecuentes visitas a los profesionales de la salud puede hacer una diferencia significativa en disminuir gastos en la atención durante periodos de enfermedad. Te invitamos a que reflexiones con la información que se te muestra a continuación.

Artículo: Al tener la cultura de la prevención, no sólo tu salud sale ganando sino también tus bolsillos. En los hogares mexicanos se gasta el 2.9% del total de su ingreso en salud, mientras que para el cuidado de la apariencia destinan 9.5%, según datos de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) de ingresos y gastos de los hogares, realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en 2008.¹

La visita preventiva al médico no la tenemos presente hasta que algo molesta, no hay una fecha exacta de visitar al médico como factor preventivo. Los expertos recomiendan algunos periodos de tiempo que pueden ser los más adecuados como efectos de prevención con algunas especialidades:

ESPECIALISTA	VISITA SUGERIDA (adultos)
Internista	Cada año
Ginecólogo	Cada seis meses o cada año. Mujeres partir del inicio de vida sexual
Urólogo	Varones anualmente a partir de los 40 años
Oftalmólogo	Cada año
Dentista	Cada seis meses
Psicólogo/Psicoterapeuta	Acudir al detectar uno o varios problemas que alteran el estado emocional con duración de tres meses.
Otras especialidades	Acudir cuando se observen alteraciones sospechosas.
Otras circunstancias como:	Antecedentes familiares, mayor de los 40 años o estés embarazada; requiere un calendario diferente al preventivo.

Una enfermedad que pudiera ser atacada con un simple tratamiento, por la desidia de no atenderse inmediatamente al ser detectada, se puede convertir una enfermedad costosa y en muchos de los casos riesgosa.

Calendariza tus citas, en tu agenda o celular, en fechas importantes para, como los cumpleaños o aniversarios, obséquiate u obsequia a los tuyos un “examen general” o una “visita al especialista”. Pídele a un amigo para que tenga la cultura de prevenir como tú.

Evita tener que perder dinero y desgaste emocional y físico, no lo dejes a la desidia (negligencia), “el mañana es incierto y el pasado no se puede cambiar, el presente es contundente y donde se puede vivir plenamente, la prevención tiene acción en el presente.”

¹ Encuesta Nacional de Ingresos y gastos de los hogares. 2008. Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/espanol/metodologias/encuestas/hogares/enigh08_criterios.pdf Recuperado el 29 de octubre de 2012