

¿Usas bien el sistema sanitario público?

¿Es gratis el sistema sanitario?

En nuestro país hay un servicio sanitario público y universal. Y no es gratis. ¡Lo pagamos entre todos! No lo malgastes. Se debe usar bien, para que dure y llegue a los hijos de tus hijos.

Vamos a reflexionar juntos...

A. Sobre las personas ([los profesionales sanitarios](#))

- Si quieres ayudar a tu médico debes darle toda la información que puedas. Le será más fácil diagnosticar lo que le pasa tu hijo. ¡Los médicos no son adivinos! Les hace falta tener datos para deducir qué tiene tu hijo.
- Son muy importantes los síntomas y el comportamiento que notas en el niño antes de ir a consulta.
- Es mejor que no exageres. Los médicos interpretan literalmente lo que les cuentan los padres. Si se exageran los síntomas, podría entender que el niño pudiera estar más grave de lo que realmente está. Esto podría llevarle a tomar medidas innecesarias y, por tanto, perjudiciales para su bienestar. ¿No crees?
- Los sanitarios son personas. Están a tu servicio. Trátalos con respeto y no abuses de ellos. Si se queman... no tendrás a quién acudir. Un médico enfadado, cansado o "quemado" tiene más riesgo de equivocarse.
- Con el pediatra puede que llegues a desarrollar una [relación muy cercana](#). De vez en cuando irás y le pondrás al día de los asuntos que atañen al menor y su entorno. La mayor parte de veces os escuchará, sin recetar nada, ni recomendar ninguna prueba.
- El profesional sanitario no debe suplir el sentido común de una familia. Ella es la que mejor conoce al niño.

B. Sobre las consultas normales

- La principal labor del sistema sanitario es prevenir la enfermedad. Esto se hace fomentando hábitos saludables y mediante [las vacunas](#). El exceso de consultas "urgentes" que realmente no lo son, dificultan esta labor. ¡Que es la más importante!, aunque siempre se piense que esto es menos urgente.
- Los chequeos, revisiones o análisis periódicos sólo son necesarios en algunos enfermos crónicos. No pidas a tu pediatra que haga análisis a tu hijo para comprobar que está sano. Un análisis normal no te lo asegura. La mejor forma de ver que está sano es que es feliz y lleva a cabo sus tareas y juegos de forma normal.

- A veces se hacen pruebas a toda la población. Son las pruebas de escrutinio o cribado para detectar enfermedades graves que tienen un tratamiento eficaz. La [prueba del talón](#) y la [prueba del oído](#) a los recién nacidos son las más habituales.

- La mayor parte de las enfermedades agudas en la infancia se deben a virus. ¡Se curan solas! Si un niño tiene [fiebre](#) pero no tiene otros síntomas importantes, espera 3 días antes de consultar. ¡Verás cómo te ahorras muchas de las consultas!

- Unos [mocos](#) que no impiden jugar, comer o dormir, déjalos estar. [La tos](#) que no le molesta para dormir ni le hace vomitar, es un mecanismo de defensa. Casi seguro que no hay que eliminarla.

- Si tu médico te da la opción, puedes usar los servicios de consulta telefónica u otro tipo de consulta virtual antes de acudir sin cita a un centro sanitario. Seguro que te puede resolver muchas dudas u orientarte a información útil a través de una web segura. Puedes enviarle un informe, una foto o pedirle unos resultados. Por estos medios se resuelven muchas más cosas de las que te puedes imaginar.

C. Sobre las urgencias ¿Qué asuntos resuelven [las visitas de “urgencias”](#)?

- Los servicios de urgencias fueron pensados para tratar problemas agudos y graves. Enfermedades o accidentes que surgen de forma imprevista y pueden poner en peligro la vida de los pacientes. Para problemas agudos pero no graves, o graves pero no agudos, mejor pide cita con tu médico.

- Hay situaciones que sí deben ser atendidas con rapidez. Es bueno que las familias las conozcan para que pidan ayuda. En la infancia se pueden resumir en estas:

- [Fiebre mayor de 38°C](#) en cualquier bebé menor de 3 meses.
- Fiebre superior a 39,8°C. Sobre todo si el niño o niña está decaído en exceso a pesar de haberle dado un antitérmico.
- Dificultad respiratoria o [crisis de asma](#). Sobre todo si el niño respira muy rápido (más de 60 veces por minuto), si tiene los labios o dedos morados o si tiene que hacer mucho esfuerzo para respirar.
- Cuando después de un atragantamiento el niño [sigue con dificultad respiratoria](#) o tos persistente.
- [Convulsiones](#) o [pérdida de conciencia](#). Se sepa o no la causa.
- Cambios bruscos de comportamiento con desorientación, decaimiento o apatía.
- [Traumatismos graves](#): caídas accidentales desde altura. Los [traumatismos dentales](#) deben ser atendidos por odontólogos. Si en tu centro de salud no hay, es mejor dirigirse a un centro donde los haya.
- Vómitos persistentes (el niño vomita todo lo que come o bebe) que dura más de 6 horas si se trata de un bebé o dura más de 12 horas en un niño mayor.
- [Diarrea](#) abundante acompañada de [vómitos](#) en el niño menor de un año (por el riesgo a [deshidratarse](#)).
- Manchas rojas en la piel que no desaparecen cuando ésta se estira ([petequias](#) o [hematomas](#) que no son debidos a golpes).
- [Heridas](#) que puedan requerir sutura o sangran sin parar.
- Hemorragias: heces con sangre abundante, [orinas rojas](#), [sangrado nasal](#) que no se controla con compresión.
- [Dolor intenso](#) que no cede con un analgésico.
- Cambios bruscos de color de la piel, sobre todo en el recién nacido (color azulado o grisáceo).

- Exposición a una sustancia que antes ya le provocó un cuadro de alergia grave ([anafilaxia](#)). Pueden ser [picaduras de insecto](#), [alimentos](#) o medicamentos a los que se es [alérgico](#), etc.

La mayoría de los motivos de consulta “urgente”, en realidad no lo son. *“Acaba de vomitar, tose desde ayer, hace tres horas que tiene fiebre, le ha picado un insecto (salvo antecedentes de anafilaxia), ha hecho 5 deposiciones blandas en 24 horas, necesito un informe, una receta, le traigo un informe...”*. ¡Coge cita con tu pediatra! Si todos usamos responsablemente el sistema sanitario, seguro que se le puede ver en menos de 24 horas.

¿Qué peligros tienen o encierran las visitas “de urgencias”?

Hoy en día se suele abusar de las consultas urgentes. Esto se debe, en parte, a los horarios de trabajo de los padres y las madres. Y en parte a la cultura de inmediatez que se ha extendido en muchos ámbitos de la vida.

Riesgo 1: Cuando vas como “urgencia” posiblemente te atienda un profesional distinto cada vez. Lo que hará es comprobar que no hay peligro para la vida de tu hijo. Pero pasará por alto cualquier problema que, aunque sea importante, no sea urgente. Tampoco podrá seguir su evolución.

Riesgo 2: Cuando acudes “de urgencias” al principio de una enfermedad cualquiera, muchas veces aún no están presentes los síntomas que van a permitir el diagnóstico seguro de la enfermedad de tu hijo. Las enfermedades tardan varias horas o incluso días, en manifestar todos sus síntomas. El profesional que lo vea cuando ya haya pasado el tiempo necesario para que estén todos los síntomas, es el que podrá diagnosticarlo. No es el más listo, sino el que tiene más datos y más tiempo de evolución.

Riesgo 3: Consultar a varios profesionales diferentes por el mismo proceso puede resultar en diferencias en el diagnóstico, en el tratamiento o en los consejos. Cada uno ha visto a tu hijo en un momento distinto. Esto te causará más dudas. *¿Quién tendrá razón?* El pediatra que lo vea en último lugar será quien mejor puede hacer el diagnóstico, pues ya tiene todas las pistas. ¡Ten paciencia! Y si has de consultar más de una vez a lo largo de una enfermedad, procura que sea a la misma persona: **tu pediatra**.

¿Qué es la co-responsabilidad, cuando hablamos de consultas médicas normales y de urgencias?

En general, se suele hablar mucho de los “[derechos de los usuarios](#)”. Y está bien que así sea. Pero hay también algunas **obligaciones**:

- 1) Es mucho mejor para tu salud y la de tus hijos el cambiar los hábitos de vida que frecuentar el centro de salud. Hablamos de [no fumar](#), [comer sano](#), [hacer ejercicio](#), [evitar el exceso de sol](#),...
- 2) Trata al profesional con respeto. Dale la información que te pide. No es fácil hacer un diagnóstico... y menos en un clima hostil.
- 3) Si acudes, ve con cita. Y sé puntual para esperar el menor tiempo posible. Pero comprende que no siempre se tarda el mismo tiempo en atender a un niño. Hay situaciones complejas que requieren más tiempo. Ten paciencia. Cuando tu hijo necesite más tiempo, también lo tendrá.
- 4) Si no vas a acudir a una consulta, tanto en atención primaria como hospitalaria, anula la cita. Con la cantidad de citas que no se anulan y se desperdician, se podría acortar la lista de espera para la próxima vez que tengas que

pedir consulta.

Si buscas información en internet, usa páginas certificadas. Te sugerimos [Familia y Salud](#), [Famiped](#), [Pediatic](#), [EnFamilia](#), ... En ellas hay útiles consejos sobre crianza que pueden obviar más de una consulta en un centro sanitario. No olvides que la sala de espera es un lugar a evitar.

No olvides leer los [Decálogos de la AEPap](#): fiebre, tos, accidentes, vacunas, alimentación, asma, antibióticos, dermatitis atópica, para una infancia feliz... y los que se editen en el futuro.

Fecha de publicación: 18-04-2017

Autor/es:

- [Rafael Jiménez Alés](#). Pediatra. Consultorio de La Roda de Andalucía (Sevilla)
- [Ana Martínez Rubio](#). Pediatra. Centro de Salud de Camas. Camas (Sevilla)

