

Padres: ¡Ustedes son los supervisores oficiales de cuidados!

Karen Melnick RN, BSN

La mayoría de los padres prefieren no pensar en aprender a manejar la salud y el bienestar de su hijo. Pero los padres de niños con asuntos de salud o desarrollo se encuentran obligados a asumir el papel de defensor, investigador, observador, educador, coordinador y movedor de cielos y tierra.

Como enfermera graduada y madre de tres niños con varios asuntos de salud, les puedo decir que usted puede influenciar su niño para que alcance su potencial. Confíe en sus instintos. Aprenda a hablar de manera que los profesionales de salud entiendan claramente sus preocupaciones. Y acepte plenamente su nuevo papel de supervisor de cuidados de su hijo.

Mantenga expedientes precisos.

Mantener expedientes completos y precisos tiene implicaciones más allá de usted y su hijo.

- Se pueden tomar decisiones de manera rápida y precisa en caso de emergencia
- Se pueden identificar rápidamente los patrones de enfermedades o retrasos en el desarrollo y actuar sobre ellos
- Es menos probable que le digan a los padres “vamos a esperar a ver”
- Se toman más en serio sus preocupaciones
- Los padres pueden tener conversaciones informados con los profesionales de salud
- Es más probable que los padres y profesionales de salud fijen y le den seguimiento a metas
- Existe menos posibilidad de errores catastróficos
- Su niño recibirá mejor cuidado

La información importante incluye:

- Información de contactos y emergencia
- Salud durante el embarazo y prenatal
- Historia familiar
- Salud de recién nacido
- Crecimiento y desarrollo
- Enfermedades y condiciones
- Medicamentos
- Operaciones
- Visitas a médico de cabecera

- Visitas a médicos especialistas
- Otros profesionales de salud y bienestar (ej. terapeuta ocupacional, quiropráctico, naturópata, terapeuta del habla)
- Información de contacto de profesionales de salud
Mantener expedientes precisos le facilitará la vida. Se le pedirán detalles una y otra vez, así que mantener un solo expediente le será de mucha ayuda.

Si su niño es mayor, revise todos los expedientes que tiene y haga un resumen. Pídele copias de los expedientes a sus proveedores de salud. De ahora en adelante, haga anotaciones breves cada vez que haya un evento de salud o bienestar.

Aproveche al máximo sus citas.

Aquí hay unas sugerencias que le ayudarán a aprovechar al máximo sus citas y desarrollar relaciones de respeto mutuo con los proveedores de salud y bienestar de su niño.

- **Cuando haga la cita, explique claramente su preocupación.** Si tiene más de un asunto para discutir, especifíquelo para asegurar que le separen tiempo suficiente. Si han surgido nuevos asuntos desde que hizo la cita, llame antes para ver si se puede alterar el tiempo de la cita. De igual manera, llame antes o haga una cita aparte si tiene otro niño que necesite servicio.
- **Vaya preparado.** Llegue a su cita con toda la información que entienda puedan pedirle. Lleve una lista de los medicamentos que su niño esté usando en ese momento, incluyendo vitaminas y remedios naturales o caseros. Si su niño ve algún especialista, tenga todos los detalles relacionados. Escriba la información si cree que se le puede olvidar. Si utiliza un diario de salud para anotar detalles, llévelo.
- **Priorítice sus preocupaciones.** Comparta sus preocupaciones más importantes al comienzo de su cita para que usted y su proveedor de salud puedan organizar su tiempo. Puede sentirse tentado a dejar lo más difícil para discutir último. No lo haga. Casi siempre, este es el más importante.

© 2012 children's craniofacial association

- **Sea breve, bien específico y basado en datos al describir su problema.** Los proveedores de salud deben llegar a conclusiones rápidamente y usted quiere que estas conclusiones estén basados en los datos más importantes. Llegue a su cita con los detalles y ofrezca éstos sin que le pregunten. Incluya:
 - Desde que notó por primera vez el problema, ¿está igual o ha cambiado?
 - ¿Por qué mejoró? ¿Empeoró?
 - ¿Había sucedido esto antes? ¿Qué tratamiento recibió anteriormente?
 - ¿Se afectado los patrones de sueño / alimentos / comportamiento de su niño?
 - ¿Qué tratamiento le ha dado hasta el momento? ¿Ha tenido éxito?
 - ¿Qué medicamentos, vitaminas y remedios naturales recibe su niño?
 - ¿Hay alguna otra situación con su niño?
 - ¿Cuál cree que es el problema?

Si le preocupa el crecimiento y desarrollo de su niño, revise y complete la tabla de momentos más importantes del desarrollo que le dio su proveedor de salud o que se encuentra en su diario de salud. Aprenda sobre el desarrollo típico para que pueda observar a su niño de manera educada.

- **Haga preguntas en sus citas.** Si no está seguro de que se acordará de las preguntas en la cita, anótelas. Algunas preguntas pueden ser:
 - ¿Cuál es el diagnóstico? ¿Por qué cree que es esto?
 - ¿Cuáles son las opciones de tratamiento?
 - ¿Qué haría si fuese su hijo?
 - ¿Hay algo que debemos saber sobre este tratamiento?
 - ¿Cuándo espera ver mejoría?
 - ¿Qué debemos hacer si no vemos mejoría?
 - ¿Dónde encuentro información confiable sobre esta enfermedad / condición?
 - ¿Puede referir mi niño a algún experto en esta condición?
 - ¿Existen recursos adicionales?

Si no sabe cómo deletrear algo, pida que se lo escriban. Si no entiende algo, dígallo. Pida copia de cualquier informe.

- **Siga exactamente los consejos e instrucciones que le den.** Anote lo que hace mejorar la situación, lo que lo empeora y lo que no hace diferencia. Si esta situación no mejora como usted y su proveedor esperan, debe llamar y hacer otra cita para revisar esto.
- **Si siente que no le han hecho caso a sus preocupaciones, asegúrese de decirlo claramente.** Revisar los detalles puede ser útil para aclarar sus dudas. Si no está de acuerdo con el tratamiento de su proveedor, dígallo claramente. Y luego escuche su respuesta. Si todavía no está satisfecho, es razonable buscar una segunda opinión. La mayoría de los profesionales de salud estarán de acuerdo con esto y pueden ser instrumentales en facilitarle un referido.

Comunicarse con sus profesionales de salud no es difícil y con el tiempo será más fácil. Esto no requiere que sea agresivo ni combativo. Cuando tenga la información, ofrezca detalles claros, participe en las decisiones sobre tratamientos y siga instrucciones, usted estará encaminado a una relación de respeto mutuo con los profesionales de salud y bienestar de su niño.

Sus esfuerzos definitivamente valdrán la pena y al final su niño se beneficiará al tener el mejor supervisor de cuidados—¡usted!

Karen Melnick RN, BSN, is the author of Your Child's Health & Wellness Record. Order at www.healthandwellnessrecord.com. (Use code Q101 for 15% discount.) Or contact her at karen@healthandwellnessrecord.com. Karen is also available for speaking at parenting and health-related events.