

En tu centro de salud, AYUDAMOS A CUIDARTE EN EQUIPO



El cuidado de la salud es una cuestión de equipo. Cada persona puede colaborar en mejorar su salud y el sistema sanitario.

Los centros de salud de Osakidetza están organizados y cuentan con los medios necesarios para ofrecer una atención de calidad. Siempre teniendo en cuenta las necesidades de las personas.

El equipo del centro de salud está formado por diferentes profesionales. Confía en ellos y ellas, y sigue sus indicaciones.

Ayúdanos a cuidar de tu salud:

- **Consulta ante dudas o problemas de salud que no puedas resolver sin ayuda.**
- **Valora si es urgente lo que vas a solicitar.**
 - **Siempre que sea posible, intenta resolverlo vía telefónica o acude a una cita programada.**
 - **En situaciones de mayor urgencia avisa al centro sin demora o acude a los Puntos de Atención Continuada [PAC].**
- **Sigue las indicaciones sobre autocuidados, tratamiento y consejos que te proporcionen.**

¿En qué te puede ayudar el área administrativa?

- **Son quienes mejor conocen dónde resolver tu necesidad de salud, facilitarás su labor si les dices cuál es tu problema.**
- **Aportando información sobre programas de salud que se desarrollen en tu centro o comunidad.**
- **Gestionando las citas de consulta, de pruebas o análisis y las reclamaciones.**
- **Gestionando o recogiendo trámites administrativos [recogida de partes de baja o alta, recetas, volantes o aquellos relacionados con tu tarjeta sanitaria o carpeta de salud].**

¿Cómo puede cuidar de tu salud el personal de enfermería?

- Atendiendo procesos leves [catarro, dolor de garganta, fiebre, diarrea y uómitos...].
- Cuidando lesiones, úlceras, heridas o contusiones que necesiten de una mayor atención de la que te puedas proporcionar en tu domicilio.
- Realizando el seguimiento de tu enfermedad crónica.
- Mediante programas que cuidan de tu salud [abandono tabaco, educación sanitaria].
- En los cuidados de niños y niñas: vacunas, programa de salud infantil...

¿Cuándo acudir a la matrona?

- Si estas embarazada, te ayudará con toda la información, seguimiento, preparación al parto y post-parto.
- Para recibir apoyo con la lactancia materna.
- Obtener información sobre anticoncepción o prevención de enfermedades de transmisión sexual.
- Para participar en el programa de cribado poblacional del cáncer de cérvix.

¿Cuándo acudir a tu médico o médica de familia?

- Según tus condiciones de salud, te indicará el seguimiento individualizado que precisas [qué tipo de revisión y cada cuánto tiempo].
- Ante un cambio en la percepción de tu salud, nuevos síntomas que no remiten con los cuidados generales.
- Ante el empeoramiento de una condición crónica de salud.
- Cuando se presentan problemas con la medicación indicada.

¿Cuándo llevar a tu hijo o hija a la consulta de pediatría?

- Según las citas previstas en el programa de Salud Infantil.
- Ante un cambio en su estado de salud que se prolonga en el tiempo o empeora, a pesar de las medidas de autocuidado habituales.