

¿Realmente necesitas esa prueba o tratamiento médico? La respuesta podría ser no.



Las pruebas y tratamientos médicos son de mucha ayuda cuando realmente se necesitan. Por ejemplo, hay situaciones en que los rayos X, antibióticos o analgésicos opioides podrían ser necesarios. Es importante tenerlos cuando es evidente que te ayudarán. Pero a veces los médicos recomiendan cosas innecesarias. A veces lo hacen porque sus pacientes lo esperan y se lo exigen. Antes de hacer cualquier prueba médica o de recibir tratamiento, haz estas **5 preguntas** a tu médico:

- 1** ¿Realmente necesito esta prueba o procedimiento?
- 2** ¿Cuáles son los riesgos y efectos secundarios?
- 3** ¿Hay opciones más simples y seguras?
- 4** ¿Qué pasa si no hago nada?
- 5** ¿Cuánto cuesta y lo cubrirá mi seguro médico?

Conoce más sobre los riesgos de demasiadas pruebas y tratamientos.

Razones para evitar pruebas y tratamientos médicos que no necesitas:

- **Te pueden hacer daño.** Los rayos X y las CT scan (tomografías computarizadas) te exponen a radiación. Esto está bien en pequeñas cantidades, pero una exposición continua puede causar cáncer. Los antibióticos pueden prevenir y tratar infecciones bacterianas, pero pueden tener efectos secundarios graves. Y tomarlos cuando no los necesitas, como para un resfriado, puede causar resistencia. Entonces no funcionarán cuando realmente los necesites.
- **Son caros.** Las pruebas de imagen como rayos X, CT scan, MRI (resonancia magnética) cuestan cientos o miles de dólares y tú tendrías que pagar algo. Las pruebas de sangre que no necesitas tal vez no las cubra tu seguro.
- **Pueden ser una pérdida de tiempo.** Cada prueba que te haces significa que tendrás que tomar tiempo de tu trabajo, escuela o familia, además del tiempo y la lata de ir.
- **Pueden causarte ansiedad.** Esperar los resultados de las pruebas puede llevar a preocupaciones innecesarias.
- **Pueden llevar a más pruebas.** Las falsas alarmas pueden provocar que tu médico ordene aún más pruebas innecesarias. Cada prueba aumenta los costos y riesgos y puede llevar a procedimientos innecesarios y complicaciones graves, incluida la muerte.

Habla con tu médico sobre qué pruebas y tratamientos necesitas y cuáles no son necesarios.

 **Cómo Elegir
Sabiamente**[®]

Una iniciativa de la Fundación ABIM



Conoce más en

www.choosingwisely.org/patient-resources

Esta información es para ser utilizada al hablar con tu proveedor de servicios de salud. No es un sustituto a los consejos y tratamientos médicos. Utiliza esta información bajo tu propio riesgo.

©2017 Consumer Reports