**Spanish / Atención primaria**

Cómo inscribirse en un centro de atención primaria

Los centros de atención primaria suelen ser la primera toma de contacto si tiene un problema de salud. Pueden tratar muchas enfermedades y dar asesoramiento médico.

Algunas afecciones pueden requerir tratamiento especializado y, para ello, deberá ser derivado por su médico de cabecera.

Inscribirse para la atención de un médico de cabecera es gratuito. No necesita justificante de domicilio, estatus migratorio, identificación ni número de afiliación al NHS (Servicio Nacional de Salud de Inglaterra).

Para inscribirse, puede:

* consultar la página web del centro de atención primaria para ver si puede inscribirse por internet
* llamar o enviar un correo electrónico al centro de atención primaria y solicitar el registro como paciente

Puede descargar el [formulario de inscripción GMS1 en GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1), en caso de que le soliciten que lo rellene. Si no tiene impresora, puede pedir una copia del formulario en el centro de atención primaria.

Si necesita ayuda para inscribirse o rellenar los formularios, llame al centro de atención primaria y dígaselo.

Consulta con el médico de cabecera

Tome nota de las cosas que desee comentar o de las que deba acordarse de decirle a su médico, como una lista de los medicamentos que toma.

Anote los detalles de sus síntomas, que incluyan cuándo empezaron y qué los mejora o empeora.

Solicite a su hospital o centro médico un intérprete o apoyo de comunicación si lo necesita.

No tema hacer preguntas sobre lo que no le quede claro. Permita que el profesional sanitario se lo explique hasta que esté seguro de entenderlo.

Antes de irse, compruebe que sabe lo que va a pasar a continuación y cuándo. Anótelo.

Cómo puede ayudarle su farmacia

Los farmacéuticos son expertos en medicamentos que pueden ayudarle con pequeños problemas de salud. Pueden ofrecer asesoramiento médico y medicamentos sin receta para una serie de enfermedades leves, como tos, resfriados, dolores de garganta, problemas de estómago y otros dolores y molestias.

Muchas farmacias abren hasta tarde y los fines de semana. No es necesario pedir cita.

La mayoría de las farmacias tienen una sala de consulta privada donde puede hablar con el personal de la farmacia sin que nadie le oiga.

Todas las farmacias ofrecen los siguientes servicios:

* dispensan los medicamentos de las recetas del NHS. Una receta es un tipo de formulario rellenado por un médico que le permite recoger un medicamento determinado en una farmacia.
* acceso al servicio de medicamentos de enfermedades crónicas (con el acuerdo de su médico de cabecera)
* suministro urgente de medicamentos, sujeto a la decisión del farmacéutico (puede que tenga que pagar por un suministro urgente)
* medicamentos sin receta, como el paracetamol
* eliminación de medicamentos no deseados o caducados
* consejos para tratar problemas leves de salud y llevar una vida sana

Acudir a una óptica

Cuando acuda a una óptica para hacerse un examen ocular, le examinará un oftalmólogo u optometrista capacitado para reconocer anomalías y enfermedades como cataratas o glaucoma.

Los oftalmólogos prescriben y ajustan gafas y lentes de contacto. Si es necesario, le remitirán a un médico de cabecera o a una clínica de oftalmología para que le hagan más pruebas.

El NHS recomienda que los adultos se sometan a una revisión ocular cada dos años. Las pruebas de la vista del NHS son gratuitas si pertenece a uno de los grupos elegibles y la prueba se considera clínicamente necesaria. Si tiene problemas de vista antes de la siguiente revisión, no tiene que esperar y puede someterse a una nueva revisión.

Después de un examen ocular, el oftalmólogo tiene la obligación legal de entregarle su graduación óptica o una declaración en la que conste que se le ha derivado para otras pruebas.

Cómo encontrar un dentista del NHS

Puede [buscar un dentista del NHS](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) en esta página.

Solo tiene que encontrar una clínica dental que le convenga, ya sea cerca de su casa o del trabajo, y llamar por teléfono para ver si hay citas disponibles en el NHS.

Es posible que tenga que inscribirse en una lista de espera, buscar otro dentista que acepte nuevos pacientes del NHS o que le atiendan en una consulta privada (que puede ser más cara).

Si cree que necesita atención urgente, póngase en contacto con su dentista habitual, ya que algunas clínicas ofrecen servicios de urgencia y le atenderán si es clínicamente necesario.

También puede ponerse en contacto con el NHS 111, que puede ponerle en contacto con una clínica dental de urgencia.

¿Qué servicios dentales están disponibles en el NHS?

El NHS le proporcionará cualquier tratamiento clínicamente necesario para mantener su boca, dientes y encías sanos y sin dolor.

Su dentista debe indicarle claramente qué tratamientos puede proporcionarle a través del NHS y cuáles solo puede ofrecerle de forma privada, así como los costes asociados a cada uno de ellos.

Su dentista tiene que proporcionarle un plan de tratamiento por escrito para tratamientos de categoría 2, categoría 3 o una combinación de tratamientos del NHS y privados.

El plan de tratamiento establece el tratamiento dental propuesto y los costes asociados.

Algunos de los tratamientos dentales más comunes que se pueden costear a través del NHS son:

* Coronas y puentes
* Abscesos dentales
* Dentaduras postizas
Ortodoncia
* Endodoncia
* Limpieza bucal
* Extracción de muelas del juicio
* Empastes blancos

**Maternidad**

Si llega al Reino Unido en un estado avanzado de gestación, o si cree que está de parto y no tiene matrona, o no sabe cómo ponerse en contacto con ella, puede encontrar un servicio de maternidad local [aquí](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802).

Las matronas ofrecen atención y apoyo a las mujeres y sus familias durante el embarazo, el parto y el periodo posterior al nacimiento del bebé.

Las matronas suelen ser el principal profesional sanitario y el contacto para las mujeres embarazadas, proporcionan información fundamentada y le ayudan a tomar decisiones informadas sobre las opciones y los servicios disponibles durante el embarazo.

Recorrido en el NHS durante el embarazo

Acuda a su matrona o médico de cabecera en cuanto sepa que está embarazada. Así podrán programar su atención prenatal y asegurarse de que recibe toda la información y el apoyo que necesita para tener un embarazo saludable.

La primera consulta con la matrona debe ser antes de las 10 semanas de embarazo. Durará aproximadamente una hora y la matrona le hará preguntas para asegurarse de que recibe los cuidados adecuados.

Si está embarazada de más de 10 semanas y no ha acudido al médico de cabecera o a la matrona, póngase en contacto con ellos lo antes posible. Le atenderán rápidamente y le ayudarán a iniciar su atención prenatal.

El NHS en Inglaterra le ofrece:

* 10 consultas durante el embarazo (7 si ya ha tenido un hijo) para comprobar su salud y su desarrollo y los de su bebé
* pruebas de cribado para conocer las probabilidades de que su bebé padezca determinadas enfermedades, como el síndrome de Down
* análisis de sangre para detectar la sífilis, el VIH y la hepatitis B
* pruebas de detección de trastornos sanguíneos hereditarios (drepanocitosis y talasemia)

Le ofrecerán más consultas si usted o su bebé las necesitan. Las consultas pueden tener lugar en su domicilio, en un consultorio pediátrico, en un centro de salud o en un hospital.

Consultas prenatales

Durante el embarazo tendrá varias consultas prenatales con una matrona o, a veces, con un obstetra (médico especializado en el embarazo).

Le examinarán a usted y a su bebé, le darán información útil y responderán a sus preguntas.

La primera consulta debe tener lugar entre la semana 8 y la 12 de embarazo y la matrona o el médico deben:

* entregarle las notas y el plan de atención sanitaria
* planificar la atención sanitaria que seguirá durante todo el embarazo
* medir su altura y su peso, y calcular su índice de masa corporal (IMC)
* medir la tensión arterial y hacerle análisis de orina para detectar la presencia de proteínas
* averiguar si tiene riesgo de diabetes gestacional o preeclampsia
* ofrecer pruebas de cribado y asegurarse de que entiende en qué consisten antes de que decida someterse a alguna de ellas
* preguntar por su estado de ánimo para evaluar su salud mental

Es importante que le diga a su matrona o médico si:

* le preocupa algo o no entiende algo de lo que se ha programado para su atención sanitaria
* ha tenido complicaciones o infecciones en un embarazo o parto anterior, como preeclampsia o parto prematuro
* está recibiendo tratamiento para una enfermedad crónica, como diabetes o hipertensión arterial
* usted o alguien de su familia ha tenido anteriormente un bebé con algún problema de salud (por ejemplo, espina bífida)
* hay antecedentes familiares de una enfermedad hereditaria (por ejemplo, drepanocitosis o fibrosis quística)
* sabe que usted, o el padre biológico de su bebé, es portador genético de una enfermedad hereditaria como la drepanocitosis o la talasemia
* se ha sometido a un tratamiento de fertilidad y ha recibido óvulos o esperma de donante
* no se siente segura en casa y quiere hablar con alguien en confianza

Esta consulta es una oportunidad para comentarle a su matrona o médico si se encuentra en una situación vulnerable o si necesita apoyo adicional.

Puede deberse a violencia doméstica, abusos sexuales o mutilación genital femenina.

**De 8 a 14 semanas:** ecografía para calcular la fecha prevista del parto y comprobar el desarrollo físico del bebé.

**De 18 a 20 semanas:** ecografía para comprobar el desarrollo físico de su bebé. Se volverá a ofrecer la prueba de detección del VIH, la sífilis y la hepatitis B.

**28 semanas:** la matrona o el médico medirán el tamaño de su útero y comprobarán su tensión arterial y recogerán una muestra de su orina. Le ofrecerán más pruebas de cribado y su primer tratamiento anti-D si es Rh negativo.

**34 semanas:** la matrona o el médico le darán información sobre cómo prepararse para el parto y el nacimiento: cómo reconocer un parto activo, cómo afrontar el dolor durante el parto y su plan de parto. También le comentarán los resultados de las pruebas de detección y le tomarán la tensión arterial y recogerán una muestra de orina.

**36 semanas:** la matrona o el médico le informarán sobre la lactancia materna, los cuidados del recién nacido, la vitamina K y las pruebas de detección del recién nacido, su salud después del nacimiento, la tristeza puerperal y la depresión posparto.

**38 semanas:** su matrona o el médico le comentarán las opciones y decisiones que puede tomar si su embarazo dura más de 41 semanas.

**41 semanas:** la matrona o el médico le medirán el tamaño del útero, le tomarán la tensión arterial y le harán un análisis de orina para detectar proteínas, le harán una separación de membranas y le explicarán las opciones y alternativas para inducir el parto.

Si es su primer embarazo, le ofrecerán citas a las **25 semanas**, **31 semanas** y **40 semanas**, en las que la matrona o el médico le medirán el tamaño del útero, le tomarán la tensión arterial y recogerán una muestra de la orina.

Si el bebé no ha nacido en la semana 42 y ha optado por no inducir el parto, se le ofrecerá un mayor control del bebé.

Las etapas del parto y el nacimiento

**1ª etapa del parto**

Al inicio del parto, el cuello del útero empieza a ablandarse para poder abrirse. Esto se llama fase latente y puede sentir contracciones irregulares. Pueden pasar muchas horas, o incluso días, antes de que se establezca el parto.

Póngase en contacto con su equipo de matronas en estos casos:

* las contracciones son regulares y tiene alrededor de 3 cada 10 minutos
* rompe aguas
* las contracciones son muy fuertes y necesita analgésicos
* le preocupa algo

Su matrona le ofrecerá la posibilidad de exploraciones vaginales periódicas para ver cómo evoluciona su parto. Si no quiere hacerlas, no es necesario.

El cuello del útero debe abrirse unos 10 cm para que pase el bebé. Esto es lo que se llama estar completamente dilatada.

**2ª etapa del parto**

Su matrona le ayudará a encontrar una postura cómoda para dar a luz. Cuando el cuello del útero esté completamente dilatado, el bebé avanzará por el canal del parto hacia la entrada de la vagina. Es posible que tenga ganas de empujar.

Una vez que salga la cabeza del bebé, habrá terminado la mayor parte del trabajo duro. El resto del cuerpo suele salir durante la siguiente contracción o las 2 contracciones siguientes.

Normalmente podrá coger a su bebé en brazos inmediatamente y disfrutar juntos de un momento de contacto piel con piel.

Puede darle el pecho tan pronto como quiera. Lo ideal es que el bebé tome su primera toma a la hora de nacer.

**3ª etapa del parto**

La tercera etapa del parto tiene lugar después de que nazca el bebé, cuando el útero se contrae y la placenta sale por la vagina.

**Cesárea**

La cesárea es una operación en la que el bebé nace a través de un corte en el abdomen y el útero. El corte suele hacerse a lo largo del abdomen, justo por debajo de la línea del bikini.

La cesárea es una intervención quirúrgica que conlleva una serie de riesgos, por lo que solo suele practicarse si es la opción más segura para usted y su bebé. Aproximadamente 1 de cada 4 mujeres embarazadas en el Reino Unido tiene un parto por cesárea.

Una cesárea puede recomendarse como procedimiento planificado (electivo) o realizarse en caso de urgencia si se considera que un parto vaginal es demasiado arriesgado.

Las cesáreas programadas suelen hacerse a partir de la semana 39 de embarazo.

**Después del parto y cuidados puerperales**

El contacto piel con piel con el bebé nada más nacer puede ayudar a mantenerlo caliente y a iniciar la lactancia. Algunos bebés se alimentan inmediatamente después de nacer y otros tardan un poco más.

Las matronas le ayudarán tanto si decide

* dar el pecho
* optar por la alimentación con leche de fórmula
* combinar el pecho y el biberón

Un pediatra, una matrona o una enfermera de neonatos comprobarán que el bebé se encuentra bien y le harán una exploración física a las 72 horas de nacer. Es normal que los bebés pierdan algo de peso en los primeros días de vida. Un aumento de peso constante es señal de que el bebé está sano y se alimenta bien.

**Pruebas y revisiones del bebé**

Entre los días 5 y 8 después del nacimiento, le podrán hacer 2 pruebas de cribado a su bebé:

* prueba de cribado auditivo neonatal
* prueba del talón
* si su bebé está en una unidad de cuidados especiales, estas pruebas se harán allí. Si su bebé está en casa, el equipo de matronas de la comunidad le hará las pruebas en su domicilio.

En los primeros días, la matrona examinará a su bebé para detectar signos de:

* ictericia
* infección del cordón umbilical o de los ojos
* aftas en la boca

**Puerperio**

El personal de maternidad que la atienda comprobará que se recupera bien después del parto. Le tomarán la temperatura, el pulso y la tensión arterial. También le palparán el abdomen para comprobar que el útero vuelve a su tamaño normal.

Algunas mujeres sienten dolor abdominal cuando se les encoge el útero, sobre todo cuando están dando el pecho. Esto es normal.

**Visita de una matrona o enfermera puericultora**

Si ha dado a luz en el hospital o en una unidad de matronas y usted y su bebé se encuentran bien, probablemente podrá irse a casa entre 6 y 24 horas después del parto.

Las matronas acordarán con usted un plan de visitas a domicilio o en un centro pediátrico hasta que su bebé tenga al menos 10 días. Esto es para comprobar que usted y su bebé están bien y apoyarle en estos primeros días.

**Cómo se siente**

Es posible que la primera semana después del parto se sienta un poco decaída, llorosa o ansiosa. Esto es normal. Si estos sentimientos empiezan más tarde o duran más de dos semanas después del parto, puede ser un signo de depresión posparto.

La depresión y la ansiedad en el puerperio son frecuentes y tienen tratamiento. Hable con su matrona, médico de cabecera o enfermera puericultora lo antes posible si cree que puede estar deprimida o con ansiedad.

**Registro de un nacimiento**

Todos los nacimientos en Inglaterra, Gales e Irlanda del Norte deben registrarse en un plazo de 42 días desde el nacimiento del niño/a.

Debe hacerlo en el registro civil de la zona donde haya nacido el bebé o puede hacerlo en el hospital antes de irse. En el hospital le indicarán si puede registrar allí el nacimiento.

Si no puede registrar el nacimiento en el lugar donde ha nacido el bebé, puede dirigirse a otra oficina del registro civil y le enviarán los datos de la oficina correcta.

Si no está segura, pida información a su matrona, enfermera puericultora o médico de cabecera.

**Salud mental**

Los servicios de salud mental son gratuitos en el NHS. Su salud mental es importante y debe buscar ayuda si la necesita.

Cómo acceder a los servicios de salud mental del NHS

**Hable con su médico de cabecera**

Puede hablar con su médico de cabecera sobre su salud mental para que le ayude a acceder al servicio de salud mental adecuado a sus necesidades. Esto se conoce como derivación del médico de cabecera.

**Cómo funcionan las derivaciones de salud mental**

Cuando hable con su médico de cabecera sobre su salud mental, este le escuchará, le aconsejará y le pondrá en contacto con el servicio de salud mental que considere más adecuado para usted.

Estos servicios pueden provenir de la consulta de su médico de cabecera, de un centro de atención primaria local o comunitario, de una clínica especializada en salud mental o de un hospital.

Su médico de cabecera también puede derivarle a un servicio de terapia conversacional o a un servicio especializado en salud mental para recibir más asesoramiento o tratamiento. El tratamiento puede ser individual o en grupo con otras personas con problemas similares. En ocasiones, la terapia conversacional también puede implicar a la pareja y la familia.

**Autoderivación**

También hay algunos servicios de salud mental a los que puede acudir sin tener que hablar con su médico de cabecera.

Puede utilizar la autoderivación para acceder a terapia conversacional a través de un servicio llamado [Improving Access to Psychological Therapies (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)).

Estos servicios ofrecen:

* terapias conversacionales, como terapia cognitivo-conductual (TCC), asesoramiento, otras terapias y autoayuda guiada
* ayuda para problemas comunes de salud mental, como ansiedad y depresión

**Ayuda urgente en salud mental**

Las líneas telefónicas locales de ayuda urgente en salud mental del NHS están dirigidas a personas de todas las edades en Inglaterra. Puede llamar a cualquier hora del día para pedir consejo a un profesional de la salud mental para usted, su hijo o alguien a quien cuide. Encuentre una línea de ayuda local visitando [este sitio web](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline).

Si necesita ayuda ahora, y no está seguro de qué hacer, visite 111.nhs.uk o llame al 111.

Si cree que se trata de una urgencia, acuda al servicio de urgencias más cercano o llame al 999.

**Every Mind Matters**

También hay medidas sencillas que puede tomar para cuidar su salud mental.

El sitio web [Every Mind Matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) ofrece consejos de expertos para ayudarle a mejorar su bienestar, así como consejos prácticos sobre el sueño, cómo hacer frente a las preocupaciones económicas y el autocuidado.