

MEJORES CONOCIMIENTOS EN SALUD

Cuanto más comprenda su afección, mejores podrán ser sus decisiones de atención médica.



LA ALFABETIZACIÓN EN SALUD CONSISTE EN COMPRENDER MEJOR SU AFECCIÓN, PARA QUE PUEDA TOMAR DECISIONES INFORMADAS.

Sin conocimientos en salud, es posible que se sienta frustrado después de las visitas al médico, tenga dificultades para encontrar apoyo o adopte un papel más pasivo en su propia atención. Esta guía está diseñada para ayudarle a cambiar esto.

ANTES DE SU VISITA



PÍDALE A ALGUIEN

de su confianza que le acompañe. Puede ser útil tener a alguien que le apoye y haga diferentes preguntas.



TOME NOTA DE PREGUNTAS

que incluyan todo lo relacionado con el diagnóstico o el tratamiento, cualquier cambio respecto de cómo se siente o consejo que haya escuchado.



INFÓRMESE

para prepararse para sus visitas. Dar sentido a la información médica en línea puede ser difícil y no todo lo que encuentre puede ser relevante ni correcto. Este [recurso](#) puede ayudar.

DURANTE SU VISITA



NO DUDES EN COMPARTIR CUALQUIER INQUIETUD

si algo le resulta extraño o no le hace sentir bien; informe a su médico. ¡Todas las preguntas son importantes! Comparta tantos detalles como pueda, incluso si le resulta incómodo.



SOLICITE UN TRADUCTOR SI NECESITA

ayuda para entender a su médico. Si no hay un traductor profesional disponible, considere usar una aplicación de traducción médica.



GRABE SU VISITA

con la aplicación de notas de voz de su teléfono (o tome notas a mano) para no olvidar nada. Si alguien le acompaña, también puede hacer esto.



ENTENDER LO QUE LE DICEN ES CLAVE

ya que los médicos pueden utilizar términos médicos confusos y repasar la información rápidamente. Si no entiende, pídale que le explique más lentamente para que pueda tener una perspectiva más clara.



PÍDALE A SU MÉDICO QUE USE PALABRAS MÁS SIMPLES

y que hable más despacio. También puede pedirle que escriba algo o incluso que haga un dibujo para explicarle.

Algunas personas prefieren los detalles, mientras que otras prefieren las conclusiones clave. Está bien dirigir la conversación de la manera que más le convenga.



CONSULTE SI HAY ALGÚN MATERIAL

que pueda llevarse a casa (en su idioma de elección). Pregúntele a su médico acerca de algún sitio web creíble y comprensible para pacientes que pueda consultar.



CONOZCA LOS PRÓXIMOS PASOS

antes de irse. Pregunte cómo puede enviar preguntas de seguimiento. Por lo general, puede hacerlo por teléfono o a través de un portal para pacientes, en el que es posible que necesite registrarse.

DESPUÉS DE SU VISITA



VUELVA A CONSULTAR

las notas que tomó. Además, si su médico le proporcionó materiales o le indicó recursos, asegúrese de leerlos también.



ANALICE

la información con su red de apoyo o cuidadores directos. Es importante mantenerles actualizados sobre su afección y atención, y es posible que tengan ideas o preguntas que usted no consideró.



SI HABLAR DE ESTO LE RESULTA INCÓMODO

tenga en cuenta que otras personas pueden ofrecerle apoyo. Cuidarse de usted mismo es un esfuerzo de equipo: no es necesario que pase por esto solo.