

# Cómo entender mejor su atención médica

# Cómo entender su atención médica



- Entender su atención médica implica comprender la información y los servicios de salud básicos que necesita para tomar decisiones de salud adecuadas.
- Le da el derecho y la capacidad de entender el sistema de atención médica.
- Le proporciona la capacidad de tomar decisiones informadas, reducir los riesgos para su salud y aumentar su calidad de vida.
- Esto incluye la capacidad de leer, escribir, comprender, comunicar y usar esta información sobre la salud.

# Cómo entender su atención médica



- Algunos ejemplos son los siguientes
  - Leer información sobre salud
  - Completar formularios
  - Administrar los medicamentos según las indicaciones
  - Hablar con su médico
  - Utilizar y acceder a los recursos locales
  - Compartir su información de salud con otras personas
  - Saber qué información sobre la salud es buena
  - Ayudar a otros a entender su atención médica

# Cómo entender su atención médica



Otro aspecto de la comprensión de su atención médica es entender los números de salud que pueden formar parte de su atención

Ejemplos

- Anteriormente el valor de la hemoglobina A1c o HgbA1c era de 9.3% ahora es de 8.3%, ¿qué significa esto?

4	5	6	6.5	7	8	9	10	11	12
SUCCESS!			CAUTION!				DANGER!		

**NORMAL**

**PRECAUCIÓN**

**PELIGRO**

# Cómo entender su atención médica



- Puede que sea entender el tamaño de las porciones, por ejemplo, 4 onzas de carne es más o menos del mismo tamaño que una baraja de cartas o una fruta grande es más o menos del tamaño de una pelota de béisbol.
- Entender las medidas de los medicamentos, tales como centímetros cúbicos (cc), cucharadita, onza
- Entender las etiquetas nutricionales de los alimentos en cuanto a tamaño de la porción, calorías, grasas, etc.
- Entender los resultados de laboratorio
- Entender la hora de su cita, por ejemplo, un cuarto para las 8 si le dicen 7:45
- Hacer estas 3 preguntas (Ask Me 3) es importante con el fin de ayudarle a entender su atención médica
  - 1) ¿Cuál es mi problema principal?
  - 2) ¿Qué necesito hacer?
  - 3) ¿Por qué es importante que lo haga?

# Cómo entender su atención médica



- Comprender su atención médica es vital para ayudarle a participar activamente en su salud y sus servicios.
- Hable con su médico, asegúrese de entender lo que él o ella le diga que tiene que hacer
- Empodérese