

Alfabetización en salud: ¿Qué es y por qué es importante para mí?

(What is it and why is it important to me? – Spanish)



UHN

Información para los pacientes y sus familiares



Este folleto explica:

- Por qué la alfabetización en salud es importante para su salud y su bienestar.
- Lo que usted puede hacer para mejorar sus aptitudes de alfabetización en salud.

¿Qué es la alfabetización en salud?

La Alfabetización en Salud describe las aptitudes necesarias para obtener, comprender y utilizar información a fin de tomar buenas decisiones con respecto a la salud (de *Report of the Expert Panel on Health Literacy, 2008*).

Teniendo buenas aptitudes de alfabetización en salud, usted puede:

- Tomar decisiones saludables en cuanto al estilo de vida, como por ejemplo decidir hacer ejercicio y comer sanamente.
- Leer información de salud, comprenderla y tomar buenas decisiones usando esta información.
- Comunicar sus necesidades a su médico o a su proveedor de cuidados de salud.
- Escuchar y comprender instrucciones acerca de su salud y sus tratamientos.
- Saber cómo hallar atención médica y desenvolverse en el sistema de salud, encontrando en su comunidad los servicios que usted necesita.
- Elegir comportamientos que contribuyan a reducir el riesgo de enfermarse.
- Comprender su salud y sus problemas de salud.

Esta información se ha de usar sólo con fines informativos y no pretende reemplazar ningún asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Sírvase consultar a su proveedor de cuidados de salud para obtener asesoramiento sobre una afección médica específica. Se autoriza la impresión de una única copia de estos materiales, sólo para uso personal no comercial.

© 2010 University Health Network. Todos los derechos reservados.

Autora: Lisa Ovens (revisado por Sarah McBain, Patient Education & Survivorship, PMH)

Creado: 07/2010

Formulario: D-5586E



University Health Network
Toronto General Hospital | Toronto Western Hospital | Princess Margaret Hospital

¿Por qué es importante la alfabetización en salud?

Los estudios muestran que el 60% de los adultos canadienses no tienen las aptitudes necesarias para manejar su salud y tomar decisiones informadas por sí mismos. (Consejo Canadiense sobre el Aprendizaje)

Las aptitudes de alfabetización en salud están directamente relacionadas con su salud general. Cuanto mayores sean sus aptitudes, mejor podrá manejar su salud y la información de salud. **¡Esto significa que las personas con buenas aptitudes de alfabetización en salud son más sanas!** Desarrollar estas aptitudes contribuirá a que usted reciba la mejor atención posible.

La información relacionada con la salud puede parecer muy complicada, y esto puede dificultar la tarea de solicitar la atención que se necesita, comprender su enfermedad o hablar de su propia salud.

Si no se tienen buenas aptitudes de alfabetización en salud, es posible que uno:

- tome decisiones perjudiciales;
- pase por alto las enfermedades;
- no siga las instrucciones recibidas; o
- deje de hacer preguntas importantes.

¡Tome el control de su salud!

¿Qué puede hacer para mejorar sus aptitudes de alfabetización en salud?

- **¡Lea todos los días!**
Leer todos los días mejorará sus aptitudes de alfabetización en salud. Esto incluye la lectura de diarios, libros, sitios Web y revistas.
- **¡Involúcrese!**
Haga preguntas. Coméntele a su proveedor de cuidados de salud lo que usted prefiere para su salud.
Pídale a su proveedor de cuidados de salud que le explique las cosas de manera que usted las entienda.
Esto puede incluir realizar dibujos, usar un lenguaje claro o darle información para que se lleve a su casa.
- **Visite las bibliotecas para pacientes y familiares.**
Encontrará información de salud fiable y actualizada en las bibliotecas para pacientes y familiares ubicadas en los hospitales Princess Margaret Hospital, Toronto General Hospital y Toronto Western Hospital.

¿Qué puede hacer para involucrarse en la atención de su salud?

1. Avísele a su proveedor de cuidados de salud todas las enfermedades que ha tenido o cualquier nuevo síntoma que esté experimentando.
2. Avísele a un miembro de su equipo de salud si alguna vez ha tenido una reacción alérgica o intolerancia a algún alimento o medicamento.
3. Anote sus preguntas antes de ver a su proveedor de cuidados de salud así no se olvida de nada. Pídale que le explique en “lenguaje sencillo”.
4. Traiga todos sus medicamentos, incluyendo vitaminas y productos de venta libre o naturales, cada vez que vaya al hospital o vea a su proveedor de cuidados de salud.
5. Concurra a la cita con un familiar o amigo para que lo ayude a recordar lo que le diga su proveedor de cuidados de salud.
6. Asegúrese de que va a saber lo que debe hacer una vez que vuelva del hospital o del consultorio del médico a su casa.
7. Haga preguntas sobre todo lo que no entienda bien. Sus proveedores de cuidados de salud están para apoyarlo y darle respuestas.

¡El conocimiento es la mejor medicina!

Para obtener más información sobre alfabetización en salud, visite:

California Health Literacy Initiative

www.cahealthliteracy.org

Canadian Public Health Association

<http://www.cpha.ca/>

Canadian Council on Learning

<http://www.ccl-cca.ca/>



University Health Network

Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital