



¿Qué es la "alfabetización en salud" y por qué es importante?

La alfabetización en salud se refiere a la capacidad del paciente para encontrar, comprender y utilizar información sanitaria para tomar decisiones informadas sobre su atención médica.

¿Cómo puedo mejorar mi alfabetización en salud?

- **Planifique su visita.**

Para aprovechar al máximo su tiempo con su médico, tómese el tiempo necesario para prepararse para la visita. Piense en lo que quiere hablar antes de ir. Los pacientes tal vez quieran considerar anotar sus preguntas con anticipación para asegurarse de abordar todos los temas.

- **Traiga a un amigo o familiar.**

Ir acompañado de un amigo o familiar a citas médicas importantes puede ayudarle a mantenerse enfocado durante su visita. Esta persona puede tomar notas durante su visita para que usted simplemente pueda escuchar y hacer preguntas.

- **Solicite un intérprete si lo necesita.**

Si existe una barrera idiomática entre usted y su médico o si tiene alguna discapacidad que le dificulte entenderlo, asegúrese de solicitar un intérprete antes de su cita. Solicitar un intérprete garantizará que su visita se desarrolle sin problemas.

- **Sea un consumidor de medios de comunicación prudente.**

Asegúrese de verificar la información de salud y las fuentes que está consultando. Existe una gran cantidad de información sanitaria disponible para los pacientes, y es importante asegurarse de que sus fuentes sean creíbles y precisas. Considere la posibilidad de pedirle a su médico que revise la fuente por usted o solicitarle que comparta recursos en los que confíe y que utilice.

Fuentes

1. <https://www.cdc.gov/health-literacy/php/about/>
2. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Health_Literacy_Action_Plan.pdf
3. <https://guides.lib.unc.edu/healthliteracy>
4. <https://www.summithealth.com/health-wellness/10-tips-improving-your-health-literacy>
5. <https://news.web.baylor.edu/news/story/2022/five-steps-improve-your-health-literacy>

La Junta Médica de Carolina del Norte pone a disposición del público la información contenida en este documento como un servicio público. En ningún caso la Junta, sus miembros, funcionarios, agentes o empleados serán responsables de las acciones u omisiones realizadas en función de la información contenida en este documento ni de las consecuencias derivadas de dicha dependencia. La información contenida en este documento no pretende constituir asesoramiento u opinión médica ni legal.

Para obtener más información sobre alfabetización en salud y otros temas de salud del consumidor, visite: ncmedboard.org/smartpatients