



Audio

Say Ah!'s *Guías Prácticas de Atención Médica*

Say Ah!'s Guías Prácticas de Atención Médica es una nueva serie de tarjetas gratuitas con consejos sobre alfabetización en salud para personas mayores (y para todos los demás también).

Propósito

El programa "Guías Prácticas de Atención Médica" de Say Ah! ayuda a las personas mayores (y a todos los demás también) a desarrollar las habilidades necesarias para mantener y manejar su salud. Las tarjetas son fáciles de leer y usar, y ofrecen consejos y herramientas importantes para ayudar a las personas a navegar por el sistema de atención médica y abogar por la atención que necesitan.

Proceso

Los temas abordados en las Guías Prácticas de Atención Médica de Say Ah! fueron identificados durante un programa de investigación participativa comunitaria que duró dos años. Esta investigación puso en evidencia los principales desafíos en alfabetización en salud, acceso a la atención médica y abogacía en salud para pacientes, cuidadores y consumidores. Los consejos para abordar estos problemas fueron desarrollados con la ayuda de pacientes, cuidadores y profesionales de los servicios de salud y servicios sociales. Se utilizaron tanto grupos focales como entrevistas individuales para evaluar la eficacia, relevancia y atractivo de las tarjetas.

Población Objetivo

Las personas mayores de 65 años son el grupo demográfico más afectado negativamente por la complejidad del sistema de atención médica, con solo alrededor del tres por ciento con un nivel competente de alfabetización en salud y el 80% manejando al menos una condición crónica de salud.

Los estudios muestran que la alfabetización en salud —la capacidad de acceder, comprender y utilizar información y servicios de salud— es un factor clave poco reconocido para gozar de buena salud; y es un mayor predictor del estado de salud que la edad, la raza, el nivel de ingresos o el empleo.

Acerca de Say Ah!

Say Ah!, Inc. es una organización sin fines de lucro, basada en la comunidad, dedicada a mejorar vidas mediante la mejora de la alfabetización en salud. Fundada en 2007, Say Ah! ayuda a las personas a tomar buenas decisiones sobre su salud y manejar su atención médica en medio del abrumador sistema de salud actual.

Hemos empoderado a más de 13,000 pacientes y cuidadores a través de nuestros talleres prácticos de alfabetización en salud, y hemos capacitado a más de 3,000 profesionales de primera línea en las mejores prácticas de alfabetización en salud.

Obtén más información en: www.say-ah.org

Cómo Ser un Paciente Empoderado

Tú eres el experto en tu cuerpo y mente. Aquí tienes algunas cosas que puedes hacer para lograr lo que deseas y necesitas para tu salud.

- Comparta su estado de salud y su historial médico con cada uno de sus médicos para que puedan diagnosticarlo y tratarlo.
- **Confíe en sus instintos y busque un médico que también confíe en ellos.** Su médico debe escuchar sus inquietudes, colaborar con usted y apoyar sus decisiones.
- **Obtenga la información que necesita** antes de tomar una decisión médica o aceptar una prueba o tratamiento. Pida una segunda opinión.
- **¡Defiéndete!** Cuéntale a tu equipo de atención médica lo que quieres y necesitas.
- **Haga preguntas** cuando no entienda algo o necesite más información.

Sabes lo que te parece correcto y lo que es normal. Si no se siente bien o normal, podría haber un problema. Consulte a un médico si:

- Tienes algún cambio en tu salud
- Te sientes enfermo o diferente
- Ves o sientes algo que no has visto ni sentido antes
- No espere para contactar a su médico. Recibir atención temprana puede ayudar a evitar que cualquier problema empeore.

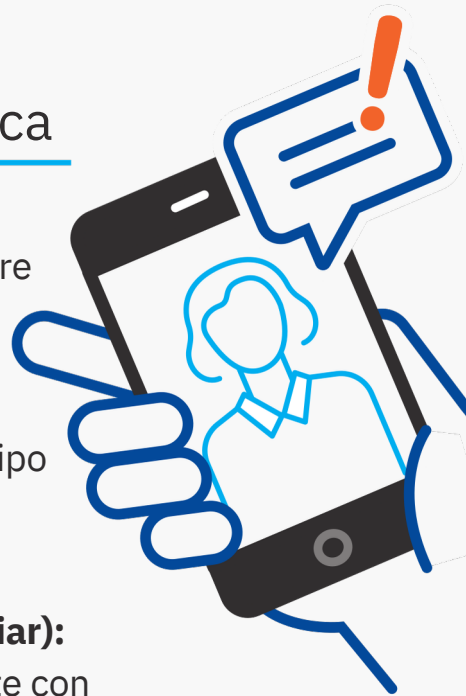
Audio



Cómo Formar un Equipo de Atención Médica

Cuidar de tu salud es más fácil con un equipo de personas que pueden ayudarte y apoyarte. Aquí tienes algunos consejos sobre quién incluir en tu equipo:

1. **Personas de confianza que respeten lo que *tú* quieres.**
2. **Profesionales de la salud:** además de tus médicos, tu equipo puede incluir enfermeras, personal de oficina, farmacéuticos, entre otros.
3. **Coordinador de atención (o Cuidador Profesional o Auxiliar):** un coordinador puede supervisar tu atención médica, ayudarte con tus citas y traslados, mantenerte al día con tu plan de tratamiento y más. Si no tienes a alguien que pueda hacerlo, busca apoyo en una organización local o pide a tu médico o a un amigo recursos disponibles.



Ayuda a tu Equipo a Ayudarte

Sé honesto/a y comparte información importante sobre tu salud con tu equipo, incluyendo tu lista de medicamentos y tu historial médico personal. Diles:

- ▢ Qué esperas de ellos, como ayuda para programar citas.
- ▢ Qué deseas de tu atención médica, como estar libre de dolor o subir escaleras con facilidad.



Pide ayuda cuando la necesites.

Audio



Cómo Prepararse para una Visita al Médico

Para la próxima visita con tu doctor, es recomendable que te prepares para que aproveches al máximo tu tiempo y recibas una mejor atención médica.

- ▣ Antes de tu cita médica, haz una lista de:
 - Razones de tu visita y qué quieres lograr con ella (por ejemplo: una receta médica, una remisión).
 - Tus preguntas e inquietudes.
 - Qué te pasa o qué ha cambiado, incluyendo:
 - qué se siente diferente o peor
 - cuándo empezaste a sentirte así
 - con qué frecuencia te sientes así
- ▣ Verifica que tu seguro médico cubra la visita.
- ▣ Averigua qué documentos o resultados debes llevar (por ejemplo: resultados de laboratorio).
- ▣ Reúne todo lo que necesites para la cita (por ejemplo: lista de medicamentos, tarjeta del seguro médico).

Pídele a una persona de confianza que te acompañe y hablen sobre cómo puede ayudarte (por ejemplo: tomando notas, haciendo preguntas). Si nadie puede ir contigo, ponlos en altavoz o en una videollamada durante la cita.



Si no tienes a alguien que te acompañe, busca a una persona de apoyo en una organización local o pídele recursos a tu doctor o a un amigo.

Audio





Cómo Aprovechar su Visita con el Médico

Al comienzo de la visita

- Entregue a su médico la información que trajo a la cita (ejemplo: resultados de pruebas, lista de medicamentos).
- Corrija cualquier información incorrecta en sus registros.
- Dígale a su médico que quiere apartar tiempo durante la visita para hablar de preguntas y preocupaciones.

Trabaje con su médico para recibir la atención que necesita

- Explique la razón de su visita y cualquier otra cosa que esté afectando su salud.
- Sea abierto/a y honesto/a.
- Comparta las cosas que influyen su cuidado (ejemplo: problemas de transporte, costos, cuidado de familiares, horario de trabajo, etc.).

Pida información clara. Pregúntele al médico:

- Le explique cualquier palabra, concepto o cálculo que no entienda.
- Sea específico/a (ejemplo: si le dicen poner hielo, pregunte con qué frecuencia).
- Use un lenguaje “normal” y cotidiano.
- Utilice ayudas visuales.

Para recordar la información importante: tome notas, grábela en su teléfono o consiga recursos impresos o en línea.

Antes de salir del consultorio del médico, asegúrese de:

- Entender todas las instrucciones y próximos pasos. Si no puede seguirlos, dígaselo a su médico.
- Saber a quién contactar si tiene preguntas y cómo comunicarse con esa persona.
- Salir con las recetas o documentos que necesite.

Use el método de “TeachBack” para asegurarse de que entiende

- Para usar este método, repita con sus propias palabras lo que su médico le dijo o le mostró, como si se lo estuviera explicando a él/ella. Puede empezar diciendo: “Déjeme asegurarme de que entendí bien...”
- Pídale al médico que corrija cualquier error o que le explique de nuevo la información si no entiende algo.



Use su teléfono para grabar las instrucciones y poder revisarlas después.



Cómo Crear Tu Propio Historial Médico

Un historial médico puede ayudarte a manejar tu salud y recibir atención.

Para crear un historial médico, divídelo en tres pasos:

Paso 1: Comienza incluyendo tu:

- ▢ Nombre e información de contacto
- ▢ Fecha de nacimiento
- ▢ Información de contacto de cualquier persona involucrada en tu atención médica (por ejemplo: médico, asistente, amigos y familiares, etc.)
- ▢ Información de la farmacia
- ▢ Información del seguro

Paso 2: Incluye información importante sobre tu salud:

- ▢ Lista de medicamentos
- ▢ Estado actual de salud (por ejemplo: diabetes, cáncer, asma)
- ▢ Discapacidades (por ejemplo: pérdida auditiva, baja visión)
- ▢ Alergias o reacciones
- ▢ Terapias en curso (por ejemplo: física, salud mental, etc.)
- ▢ Indicaciones prescritas (por ejemplo: controlar la presión arterial diaria, peso, etc.)
- ▢ Dieta especial o programa de ejercicios
- ▢ Resultados de pruebas (por ejemplo: análisis de sangre o una resonancia magnética)
- ▢ Dispositivos médicos o implantes (por ejemplo: marcapasos o stent)
- ▢ Eventos importantes de salud (por ejemplo: cirugías, fracturas, parto, cáncer, etc.)

Paso 3: Incluye el historial médico de tu familia:

Enumera cualquier enfermedad o condición de salud común en tu familia y quién fue diagnosticado (por ejemplo: enfermedad cardíaca: abuelo materno, hermana).



Cómo hacer Una Lista de Medicamentos

Una lista de medicamentos puede ayudarte a manejar tu salud y recibir un buen cuidado. Puede ayudarte a tomar tus medicamentos correctamente, mantener a tu equipo de salud actualizado y evitar reacciones alérgicas o interacciones dañinas entre medicamentos. Siempre lleva esta lista contigo, puede salvar tu vida.

Cuanto más completa sea tu lista de medicamentos, mejor será. Anota todo lo que tomas, inhalas, inyectas, aplicas, etc. Esto incluye medicamentos con receta, medicamentos sin receta, infusiones, vitaminas, suplementos, hierbas y remedios.

Incluye:

- ▣ Qué estás tomando (ejemplo: aspirina)
- ▣ Cuánto y la dosis (ejemplo: 1 pastilla, 81 mg).
- ▣ Con qué frecuencia (ejemplo: una vez al día, según sea necesario).
- ▣ Cuándo y cómo (ejemplo: 8 a.m. con comida).
- ▣ Por qué (ejemplo: dolor de cabeza).
- ▣ Nombre e información de contacto del médico que lo prescribió.
- ▣ Efectos secundarios (ejemplo: sarpullido en el lugar de la inyección, náuseas).
- ▣ Alergias a medicamentos o equipos (ejemplo: penicilina, látex).

Formas de hacer una lista de medicamentos:

La mejor manera de hacer una lista de medicamentos es la que mejor funcione para ti. Puedes escribirla en un papel, tomar fotos de las etiquetas de tus medicamentos, usar una aplicación en tu teléfono o hacer una hoja de cálculo. Mantén la lista actualizada.



Siempre contacta a tu médico o farmacéutico si tienes alguna pregunta o inquietud.



Audio

