

Pregúntame 3TM

Buenas Preguntas para su Salud

Cada vez que hable con su doctor, enfermera o farmacéutico, haga 3 preguntas para entender mejor su salud.

1

¿Cuál es mi mayor problema?

2

¿Qué tengo que hacer?

3

¿Por qué es importante para mí hacer esto?

¿Cuándo puede hacer estas preguntas?

Haga las tres preguntas cuando:

- Vea a su doctor, enfermera o farmacéutico.
- Se esté preparando para una prueba o procedimiento médico.
- Reciba sus medicinas.

¿Qué puede hacer si después de preguntar aún no entiende?

- Déjele saber al doctor, enfermera o farmacéutico que usted no entendió lo que ellos desean que usted haga.
- Usted puede decirle, “Esto es nuevo para mí. ¿Puede explicármelo una vez más?”

Pregúntame 3 son las tres preguntas que usted debe hacer sobre su salud. El programa está diseñado para ayudarle a cuidar mejor de su salud.

¿Quién necesita hacer 3 preguntas?

Todo el mundo quiere ayuda para entender la información sobre salud. Usted no está solo si encuentra que la información sobre salud es a veces confusa. Hacer preguntas le ayuda a entender cómo mantenerse saludable o sentirse mejor.

Su doctor, enfermera y farmacéutico desean responder a 3

¿Le pone nervioso hacerle preguntas a su proveedor de servicios de salud? No se preocupe. Usted se sorprenderá de saber que a su equipo médico le interesa que usted le deje saber que necesita ayuda.

Como todos nosotros, los doctores tienen agendas muy ocupadas. Pero aún así, su doctor quiere que usted sepa:

- Lo más posible sobre su condición.
- Por qué esto es importante para su salud.
- Los pasos a seguir para mantener su condición bajo control.

Hacer estas preguntas me puede ayudar a:

- Cuidar de mi salud
- Prepararme para pruebas médicas
- Tomar mis medicinas de la manera correcta
- No necesito sentirme apresurado o abochornado si no entiendo algo. Puedo preguntarle a mi doctor otra vez.
- Cuando hago las 3 preguntas, estoy preparado. Sé que hacer por mi salud.

Escriba aquí las respuestas de su doctor a las 3 preguntas:

① ¿Cuál es mi mayor problema?

② ¿Qué tengo que hacer?

③ ¿Por qué es importante para mí hacer esto?

La Sociedad para la Comunicación Clara sobre Salud es una coalición nacional sin fines de lucro que trabaja para promover el conocimiento sobre la importancia de la alfabetización en salud y desarrollar soluciones que mejoren la misma e impacten de forma positiva el estado de salud de la población. La Sociedad sirve a consumidores, oficiales de salud pública, profesionales de servicios de salud, educadores en salud, especialistas en alfabetización, defensores y proveedores de servicios de salud a pacientes, asociaciones de salud y tomadores de decisiones. La Sociedad y sus miembros individuales están comprometidos a ofrecer recursos y programas gratis o de bajo costo para diseminar información para pacientes, educación médica y herramientas para el manejo de prácticas a proveedores de servicios de salud de información.

La Junta Directiva de la Sociedad

Carol Easley Allen, PhD, RN, American Public Health Association • John Clymer, Partnership for Prevention
Barbara DeBuono, MD, MPH, Pfizer, Inc. • Owen Garrick, MD, MBA, American Medical Association Foundation
Elizabeth Keyes, RPh, American Pharmacists Association • Kathy McNamara, National Association of Community Health Centers
Donna Phillips, National Council on Aging • Susan Pisano, America's Health Insurance Plans • Laurie Scudder, RN-C, PNP, MS,
American College of Nurse Practitioners • Anita Boles, Executive Director, Partnership for Clear Health Communication



www.askme3.org