

# Conocimientos básicos sobre salud

**T**ener conocimientos básicos sobre salud implica poder comprender la salud, la atención médica y el bienestar general. Sin embargo, las investigaciones indican que, para muchas personas adultas, la información sobre la salud es difícil de comprender. Esto incluye lo que dicen los médicos, el personal de enfermería, los farmacéuticos y otros profesionales del cuidado de la salud, las indicaciones médicas por escrito y los formularios de los seguros de salud. Incluso cuando se cuenta con un buen acceso a los servicios de salud, la falta de información puede dificultar el correcto manejo de la salud por parte de los pacientes y las familias. En la edición de JAMA del 14 de septiembre de 2011, se incluye un artículo acerca de los conocimientos básicos sobre salud de los pacientes.

Para muchas personas, comprender las instrucciones y los términos médicos puede constituir todo un desafío. Sin embargo, la falta de conocimientos básicos sobre salud es moneda corriente, en particular entre las personas mayores, aquellas que padecen enfermedades crónicas o discapacidades, las personas que se encuentran bajo la línea de la pobreza, aquellas que no hablan inglés y las que sufren enfermedades mentales.

Los estudios de investigación están examinando maneras de brindar información sobre salud que sea fácil de comprender, a fin de que las personas que tienen escasos conocimientos básicos sobre salud puedan tomar las decisiones correctas. Mientras tanto, presentamos algunas maneras para aprovechar al máximo la consulta con el médico.



## PARA QUE LA CONSULTA CON EL MÉDICO RESULTE MÁS ÚTIL

- Cuando vaya a cualquier consulta, hágalo acompañado de una persona de su confianza, como un familiar o un amigo cercano.
- Si hay algo que no comprende, pregunte. El médico desea estar seguro de que usted conoce la enfermedad que padece y de que sabe cómo seguir todas las indicaciones que le den.
- Lleve a todas las consultas una lista actualizada de los medicamentos que toma, incluidos los productos de venta libre y los preparados naturales o a base de hierbas. Puede llevar a la consulta todos los medicamentos.
- Escriba sus preguntas e inquietudes antes de acudir a la consulta, de modo que pueda recordar lo que desea saber.
- Pídale al médico que escriba la información y las indicaciones sobre las que hablaron durante la consulta.
- Si tiene problemas auditivos o visuales, pida ayuda. El médico puede brindarle información en material impreso con letra grande o utilizar otros recursos para que usted pueda acceder a dicha información.

## CÓMO BUSCAR INFORMACIÓN CONFIABLE EN INTERNET

Si sabe dónde buscar, Internet puede ser un buen recurso para obtener información sobre salud. Sin embargo, puede ser complicado determinar si un sitio web es de confianza o si está actualizado. A continuación, le brindamos algunos consejos para comenzar a buscar en Internet:

- Los sitios web del gobierno, como el de los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud) ([www.nih.gov](http://www.nih.gov)) y el de los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)), ofrecen información precisa para pacientes y familias, y también pueden indicarle otros sitios adecuados.
- Organizaciones sin fines de lucro importantes, como la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) ([www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)) o la American Cancer Society (Sociedad Estadounidense contra el Cáncer) ([www.cancer.org](http://www.cancer.org)), también pueden resultar de utilidad.
- Si encuentra información que le causa preocupación, llévela consigo a la consulta y analícela con el médico.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica) [www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov)
- National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud) [www.nih.gov](http://www.nih.gov)
- Centers for Medicare & Medicaid Services (Centros de Servicios Medicare y Medicaid) [www.cms.gov](http://www.cms.gov)
- World Health Organization (Organización Mundial de la Salud) [www.who.int](http://www.who.int)

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al índice de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas están disponibles en inglés y español. En la edición del 14 de marzo de 2007, se publicó una Hoja para el Paciente sobre los aspectos básicos de los seguros de salud.

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica), National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud), World Health Organization (Organización Mundial de la Salud), Centers for Medicare & Medicaid Services (Centros de Servicios Medicare y Medicaid), Centers for Disease Control and Prevention (Centros para Control y Prevención de Enfermedades)

Janet M. Torpy, MD, Writer

Alison E. Burke, MA, Illustrator

Robert M. Golub, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades llame al 312/464-0776.

