

ALFABETIZACIÓN SANITARIA EN LA PRÁCTICA CLÍNICA:

UNA GUÍA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

Partners:



School
of Health
Sciences



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¿Qué es la alfabetización sanitaria?

La alfabetización sanitaria es la capacidad de los individuos de entender información básica sobre salud y de tomar decisiones informadas sobre su salud. Una alfabetización sanitaria limitada puede dar lugar a malos resultados sanitarios, un aumento de los costes sanitarios y una menor calidad de vida.

¿Cuál es la magnitud del problema?

La alfabetización sanitaria es esencial en la práctica clínica para mejorar la calidad de la atención que reciben los pacientes. Desafortunadamente, prácticamente uno de cada dos individuos en Europa tiene una alfabetización sanitaria limitada.

¿Por qué es importante identificar pacientes con alfabetización sanitaria limitada?

Identificar pacientes con alfabetización sanitaria limitada es importante porque permite a los profesionales sanitarios adaptar su comunicación y apoyo a las necesidades específicas de cada paciente. Esto puede ayudar a mejorar los resultados de los pacientes y a reducir costes sanitarios.

¿Cómo identificar pacientes con alfabetización sanitaria limitada?

Fíjese si los pacientes muestran algunos de los siguientes signos:

- Siempre llegan tarde a las visitas o no se presentan.
- Presentan dificultad para responder preguntas.
- Presentan dificultad para indicar molestias.
- Son incapaces de establecer una cronología.
- Formulan mal las preguntas.
- Rellenan formularios de forma incorrecta.

Excusas más comunes en pacientes con alfabetización sanitaria limitada:

- "Disculpe, he olvidado mis gafas".
- "Lo rellenaré en casa".
- "¿Puede rellenarlo por mí? Tengo mala letra".
- "No puedo leerlo porque tengo alexia".
- "Perdone, pensaba que la visita era mañana".

Qué hacer cuando se identifica a un paciente con alfabetización sanitaria limitada:

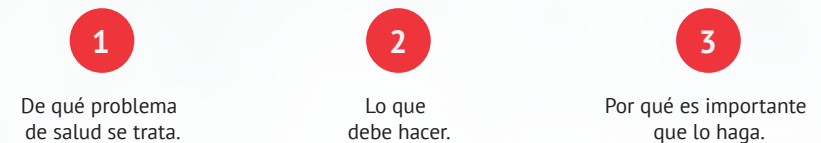
- Utilice un lenguaje sencillo y evite la jerga médica.
- Anime a los pacientes a preguntar y utilice siempre el método de enseñanza por retroalimentación (teach back).
- A la hora de explicar conceptos complejos, utilice material de soporte visual, como imágenes o vídeos.
- Recomiende a los pacientes recursos complementarios para un apoyo adicional, como por ejemplo educadores sanitarios o navegadores de pacientes.
- Repita la información importante y ofrezca instrucciones por escrito (en lenguaje sencillo).

¿Cómo adaptar su organización a pacientes con alfabetización sanitaria limitada?

- Debe formar al personal en materia de alfabetización sanitaria y en técnicas de comunicación eficaces, incluidos el uso de métodos de enseñanza por retroalimentación y soportes visuales.
- Identifique los pacientes con alfabetización sanitaria limitada y señale sus necesidades en la cooperación interprofesional.
- Asegúrese de que toda su documentación escrita sea fácil de leer y entender, incluyendo los recordatorios de citas y el material de educación sanitaria.
- Compruebe que su organización sea fácil de navegar (encontrar despachos, departamentos, información...).

Ask me 3 - Checklist

Asegúrese de que el paciente sabe:



Fragmentar y comprobar

- Desglose la información en fragmentos más pequeños y manejables, en lugar de dársela toda de golpe.
- Entre cada fragmento, utilice métodos como la enseñanza por retroalimentación para comprobar que el paciente lo está entendiendo antes de continuar.
- Pregunte al paciente "¿Qué preguntas tiene?" en varias ocasiones.

Método de enseñanza por retroalimentación (teach back)

EXPLICAR: Después de explicar algo de forma lenta y en lenguaje sencillo, dígame al paciente: "Me gustaría saber si me he explicado bien".

PREGUNTAR: Pida al paciente que le explique lo que usted le acaba de decir en sus propias palabras.

ESCUCHAR: Deje que el paciente se tome su tiempo para responder y no lo interrumpa.

COMPRESIÓN: Compruebe si usted lo ha explicado bien.

Recuerde, ¡este proceso es para evaluarse a usted, no al paciente!

Ejemplo:

"Le he explicado lo que probablemente causa este dolor. Para comprobar si lo he explicado de forma clara: ¿Cómo se lo explicaría usted a otra persona?"

