

Partners:



School  
of Health  
Sciences



# Consejos para tratar su INFORMACIÓN SANITARIA



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

## Entender su salud es importante para su autocuidado.

A veces, la información sanitaria puede ser difícil de entender, pero hay **algunas cosas que puede hacer:**



### ANTES DE SU VISITA



**Haga una lista** de cualquier molestia, pregunta o duda que tenga.



**Anote** todos los medicamentos que está tomando, incluyendo la dosis y la frecuencia.



Traiga su **tarjeta sanitaria** y cualquier documentación o referencia necesaria.



**Considere traer a un familiar o amigo** para que lo acompañe durante la visita y le ayude a recordar la información.



### DURANTE SU VISITA



Pida que le expliquen las **palabras difíciles** en un lenguaje sencillo.



**Tome notas** o pregunte si puede **grabar la conversación** para consultarla más tarde.



**No tenga miedo de comunicar** cualquier duda o molestia que pueda tener.



Si no entiende algo, **pregunte**.



### DESPUÉS DE SU VISITA

Debería ser capaz de **responder** las siguientes **preguntas:**

¿Cuál es mi principal problema?

¿Qué debo hacer?

¿Por qué es importante que lo haga?

Si no puede responder estas preguntas no tenga miedo de preguntar.  
¡Su terapeuta estará encantado de ayudarle!