

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!