



Tres preguntas para mejorar la salud

Cada vez que hable con el médico, el enfermero o el farmacéutico, hágales «**las tres preguntas**» para entender mejor su salud.

1

¿Cuál es mi problema principal?

2

¿Qué debo hacer?

3

¿Por qué es importante para mí hacer eso y qué beneficios y riesgos comporta?

Cuándo hacer «las tres preguntas»

Puede hacer las preguntas en los momentos siguientes:

- Al visitar a su médico, enfermero o farmacéutico
- Mientras se prepara para una prueba o un examen médico
- Cuando le entregan su medicamento

¿Y si pregunto pero sigo sin entender?

- Si continúa sin saber bien qué es lo que debe hacer, dígaselo a su médico, enfermero o farmacéutico
- Podría decir, por ejemplo: «Esto es algo nuevo para mí. Por favor, ¿me lo podría volver a explicar?»

¿Quiénes tienen que hacer «las tres preguntas»?

Todos queremos que nos ayuden a entender la información relativa a nuestra salud. Usted no es la única persona a la que las cosas a veces le resultan confusas. Preguntar le ayudará a comprender qué hacer para mantener la salud o para sentirse mejor.

Ask Me 3 – «Las tres preguntas» están pensadas para ayudarle a cuidar mejor su salud. Para obtener más información, visite el sitio www.npsf.org/askme3 (en inglés).

Su médico, su enfermero y su farmacéutico *quieren* contestar «las tres preguntas»

¿No se atreve a preguntar algo a la persona que le presta asistencia sanitaria? No se inquiete. Por sorprendente que pueda parecerle, su equipo médico quiere que usted le haga saber que necesita ayuda.

Como nos pasa a todos, los médicos están muy ocupados. No obstante, su médico quiere que usted sepa:

- Todo lo posible acerca de su dolencia
- Por qué eso es importante para su salud
- Qué debe hacer para controlar su dolencia

Formular esas preguntas puede ayudarme a:

- ~ Cuidar mi salud
- ~ Prepararme para unas pruebas médicas
- ~ Tomar correctamente mis medicamentos
- Si no entiendo algo, no tengo que sentirme agobiado ni avergonzarme. Puedo volver a preguntárselo al doctor.
- Cuando haga «**las tres preguntas**» estaré preparado. Sabré lo que tengo que hacer por mi propia salud.

Anote aquí la respuesta de su médico a «las tres preguntas»:

1 ¿Cuál es mi problema principal?

2 ¿Qué debo hacer?

3 ¿Por qué es importante para mí hacer eso y qué beneficios y riesgos comporta?

Ask Me 3™ es un programa educativo de Partnership for Clear Health Communication at the National Patient Safety Foundation™ – una coalición de organizaciones nacionales que trabajan conjuntamente para dar a conocer y promover soluciones al problema del bajo nivel de educación en materia de salud y sus consecuencias para la seguridad de la asistencia y los resultados sanitarios.

 Partnership for
Clear Health Communication
at the National Patient Safety Foundation™

www.npsf.org/askme3 (en inglés)

La próxima vez que vaya al médico o a la farmacia, **lleve consigo sus medicamentos**. O escriba el nombre de los medicamentos que está tomando en estas líneas de abajo.

Como muchas otras personas, quizás tenga usted más de un médico. Para mantenerse sano, es importante que todos los médicos que le atienden sepan qué medicamentos está tomando.