Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre la alfabetización en materia de salud

En esta información se explica la alfabetización en materia de salud, en particular qué es y qué se puede hacer para mejorarla.

¿Qué es la alfabetización en materia de salud?

La alfabetización en materia de salud es la facilidad con que puede encontrar, comprender y utilizar información y servicios de salud. Es diferente de la alfabetización normal (poder leer y escribir). La alfabetización en materia de salud implica cosas como:

- Resolución de problemas
- Usar información de salud para tomar decisiones en relación con la salud
- Navegar (encontrar el camino) por los sistemas de atención médica

Mejorar su alfabetización en materia de salud puede ayudarle a seguir su plan de tratamiento más de cerca y evitar visitas adicionales al hospital o la sala de emergencias.

Aun si generalmente se siente cómodo porque comprende la información sobre salud, sentirse estresado, abrumado o preocupado puede dificultarle aprender y recordar cosas nuevas. Esto significa que su alfabetización en materia de salud puede cambiar en función de lo preocupado que esté o de la situación en la que se encuentre.

¿Cómo puedo mejorar mi alfabetización en materia de salud?

Sus proveedores de cuidados de la salud podrán ayudarle a aprender y responder sus preguntas. La buena comunicación entre usted y sus proveedores de cuidados de la salud es una de las partes más importantes de la alfabetización en materia de salud.

Sus proveedores de cuidados de la salud harán todo lo posible para comunicarse con usted de una manera clara y fácil de entender. Puede ayudarles al seguir estos consejos.

Piense en cómo aprende mejor

Las personas aprenden de diferentes maneras. Por ejemplo, a usted puede gustarle aprender leyendo o viendo información, escuchando información o haciendo una actividad práctica (por ejemplo, practicar una acción).

Si sus proveedores de cuidados de la salud entienden cómo a usted le gusta aprender, esto puede ayudarles a compartir información de la mejor manera para usted.

- Si sabe que aprende mejor leyendo textos o viendo videos, solicite a sus proveedores de cuidados de la salud un recurso educativo sobre la información que está aprendiendo. Además, para buscar recursos usted mismo, puede visitar www.msk.org/pe, el sitio web de educación para pacientes y cuidadores de MSK.
- Si aprende mejor escuchando información, solicite a sus proveedores de cuidados de la salud que hablen con usted sobre lo que necesita saber. También podría ser útil solicitar un recurso por escrito que le ayude a recordar su conversación después de su cita.
- Si está aprendiendo una acción (por ejemplo cómo cambiar una curita o cómo quitarse un frasco de quimioterapia), pregunte a sus proveedores de cuidados de la salud si puede practicar durante su cita. Sus proveedores de cuidados de la salud pueden mostrarle cómo hacerlo y luego observar mientras lo hace usted por su cuenta. También pueden ayudarle a encontrar un recurso escrito o en video para ayudarle a recordar cómo hacerlo en casa.

Pida un intérprete

Si se siente más cómodo usando un idioma que no sea el inglés, informe a sus proveedores de cuidados de la salud. Ellos pueden solicitar un intérprete para que usted pueda usar el idioma con el que se sienta más cómodo.

Muchos de los recursos educativos de MSK están disponibles en más de 1 idioma. Si sus proveedores de cuidados de la salud le brindan un recurso educativo en un idioma diferente del que le gusta usar, pregunte si tienen el recurso en su idioma.

Piense qué información quiere

Antes de su cita, piense en lo que ya sabe y qué es lo que quiere aprender. Al comienzo de su cita, puede decirles a sus proveedores de cuidados de la salud de qué quiere hablar. También puede decirles si prefiere información general o si desea saber más detalles.

Muchas personas buscan información sobre la salud en Internet. Puede buscar información en Internet. Pero recuerde que la información que se encuentra en Internet puede estar desactualizada, o ser engañosa o incorrecta. Es mejor hablar con sus proveedores de cuidados de la salud sobre sus preguntas para que pueda obtener la información más útil.

Pídales a sus proveedores de cuidados de la salud que repitan las cosas

Es muy útil que les pida a sus proveedores de cuidados de la salud que le vuelvan a explicar o que le repitan las cosas, si es necesario. Una forma de verificar si entendió a sus proveedores de cuidados de la salud es que usted les vuelva a explicar la información con sus propias palabras. Esto puede ayudarle a comprender mejor la información y a asegurarse de que la haya entendido correctamente.

Haga preguntas

La información sobre salud puede ser confusa y a veces abrumadora. Es normal y está bien que se confunda o que no entienda la información que le brindan sus proveedores de cuidados de la salud. Tomar medidas para comprender

mejor su información de salud puede mejorar su alfabetización en materia de salud. Una de las mejores formas de hacer esto es hacer preguntas.

Hágales a sus proveedores de cuidados de la salud cualquier pregunta que tenga. Sea honesto sobre las cosas que no entiende o sobre las que quiere obtener más información. También es útil averiguar con quién debe comunicarse si tiene más preguntas después de su consulta y cómo puede hacer para comunicarse.

A continuación se encuentran algunos ejemplos de preguntas que puede hacerles a sus proveedores de cuidados de la salud.

Preguntas sobre su diagnóstico

- ¿Qué tipo de cáncer tengo?
- ¿Se diseminó mi cáncer? Si es así, ¿dónde?
- ¿Qué está causando mis síntomas?
- ¿Cuáles son los mejores, los peores y los más probables resultados que debo esperar?

Preguntas sobre las opciones de tratamiento

- ¿Qué tipo de tratamiento recomienda? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el objetivo del tratamiento? ¿Cuáles son los riesgos y los efectos secundarios?
- ¿Existen otros tratamientos que podría recibir? ¿Un ensayo clínico (estudio de investigación) es una opción para mí?
- ¿Qué tan rápido debo decidir sobre el tratamiento?

Preguntas para hacer durante el tratamiento

- ¿Dónde recibiré el tratamiento? ¿Cuánto durará mi tratamiento en general?
- ¿Qué debo hacer si tengo nuevos síntomas durante el tratamiento?
- ¿Qué debo hacer después de mis tratamientos?

Prepárese antes de sus citas

Prepararse antes de sus citas puede ayudarle a mejorar su alfabetización en materia de salud durante sus citas. Estas son algunas maneras en las que puede prepararse antes de sus citas.

- Anote todos los medicamentos, vitaminas y suplementos que tome. Incluya los medicamentos, los parches y las cremas que se compran con receta y sin receta (medicamentos que se compran sin necesidad de presentar una receta). Anote la dosis (cantidad) que tome de cada medicamento. Lleve la lista a su cita.
- Si tiene un resumen de su historial médico, llévelo con usted.
- Haga una lista de preguntas que tenga. Lleve la lista a su cita para que pueda analizar las preguntas con sus proveedores de cuidados de la salud.
- Lleve un bloc de notas y un bolígrafo para que pueda tomar notas. Escriba las instrucciones, los consejos y cualquier otra información que pueda ser útil.
- Lleve a un familiar, cuidador o amigo a sus citas. Estas personas pueden ayudarle a recordar cosas y aprender junto con usted. Esto puede hacer que sea más fácil para ellos ayudarle con su atención.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

About Health Literacy - Last updated on September 11, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center