

# Cada vez que hable con un prestador de servicios médicos

## HÁGALE LAS 3 PREGUNTAS

# 1

**¿Cuál es mi problema principal?**

### **Cuándo hacer «las tres preguntas»**

Puede hacer las preguntas en los siguientes momentos:

- Al visitar a su prestador de servicios médicos
- Mientras se prepara para una prueba o un examen médico
- Cuando le entregan su medicamento

# 2

**¿Qué debo hacer?**

### **¿Y si pregunto pero sigo sin entender?**

- Si continúa sin saber bien qué es lo que debe hacer, dígaselo a su prestador de servicios médicos
- Podría decir, por ejemplo: «Esto es algo nuevo para mí. Por favor, ¿me lo podría volver a explicar?»
- Si no entiendo algo, no tengo que sentirme agobiado ni avergonzarme. Puedo volver a preguntárselo al prestador de servicios médicos.

# 3

**¿Por qué es importante para mí hacer eso?**

### **¿Quiénes tienen que hacer «las tres preguntas»?**

Todos necesitan ayuda para entender la información relativa a su salud. Usted no es la única persona a la que información sobre la salud a veces le resultan confusas. Preguntar le ayudará a comprender qué hacer para mantener su salud sentirse mejor.

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?

---

---

---

Formular estas preguntas puede ayudarle a:

- Cuidar su salud
- Prepararse para estudios diagnósticos
- Tomar correctamente sus medicamentos

Si no entiende algo, no tiene que sentirse agobiado ni avergonzarse. Puede volver a preguntárselo al prestador de servicios médicos.

Cuando haga «las tres preguntas» estará preparado. Sabrá lo que tiene que hacer por su propia salud.

## Sus prestadores de servicios médicos *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 o más información.

Como nos pasa a todos, los prestadores de servicios médicos están muy ocupados. No obstante, ellos quieren que usted sepa:

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

La próxima vez que vaya al prestador de servicios médicos, **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 prestador de servicios médicos. Para mantenerse sano, es importante que todos los médicos que le atienden sepan qué medicamentos está tomando.

**Ask Me 3<sup>®</sup>** es un programa educativo ofrecido por el Institute for Healthcare Improvement / National Patient Safety Foundation para promover la comunicación abierta entre los pacientes y los prestadores de servicios médicos.