

Cómo Informarse de Su Salud

El Manual



UAMS[®]

Center for Health Literacy

©2017 BioVentures, LLC
Todos los Derechos Reservados

Este documento no puede ser copiado ni reproducido sin autorización expresa del autor.

Este proyecto ha sido apoyado en parte o en su totalidad por fondos federales a través de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Institutos Nacionales de Salud bajo el número de concesión UG54LM012345 con la Universidad del Norte de Texas del Centro de Ciencias de Salud. El contenido es la responsabilidad de los autores y no representan necesariamente la opinión oficial de NIH.

El Manual

Cómo usar este libro:

- Aprenda 5 pasos para encontrar buena información de la salud por Internet.
- Llene los espacios en blanco - algunos con su doctor, otros por su cuenta.
- Lleve este libro a sus visitas médicas.
- Use este libro cuando use el Internet.

1. ¡Primero que nada!

El Internet puede ayudarle a informarse de su salud.

SAMPLE - DO NOT COPY





1. Primero que nada...

- Mucha gente usa el Internet (entran en línea) para información de la salud
- La gente usa su teléfono inteligente, tableta, o computadora para usar el Internet
- La información en el Internet puede ser buena o mala
- Use los pasos en este MANUAL para encontrar información de la salud buena y confiable, al ir a un nuevo sitio web, learnaboutyourhealth.org

2. DOS maneras de entrar al nuevo sitio web

Hay 2 maneras de entrar a learnaboutyourhealth.org

SAMPLE - DO NOT COPY





2. DOS maneras de entrar a learnaboutyourhealth.org

Para encontrar información confiable, use learnaboutyourhealth.org. Hay 2 maneras de entrar al sitio web. Marque cuál va a usar.

Por mi cuenta:

- Mi teléfono inteligente o tableta
- Mi computadora
Escriba learnaboutyourhealth.org en la barra de búsqueda Q de Internet.

Con la ayuda de uno de estos:

- La biblioteca o una computadora en esta clínica
- Hillary Rodham Clinton Children's Library
4800 W. 10th Street
Little Rock, Arkansas
El personal está listo para ayudarle

3. TRES preguntas

Hágale a su doctor 3
preguntas.

Sus respuestas le dejarán saber qué
debe buscar por Internet.

SAMPLE - DO NOT COPY





3. Hágale 3 preguntas a su doctor

Escriba las palabras que va a buscar. Está bien si deja algunas en blanco.

1. ¿Qué es el problema de salud que tengo?

Otra palabra para esto es:

2. ¿Qué pruebas me van a hacer?

3. ¿Qué medicamentos o tratamientos voy a tener?

Otras palabras para buscar:

4. CUATRO claves

Si deja este sitio web, recuerde estas 4 claves al usar otros sitios.

SAMPLE - DO NOT COPY





4. Use estas 4 claves si deja el sitio learnaboutyourhealth.org

Si deja el sitio web y va a otros sitios, use estas 4 claves para decidir si el sitio es bueno. Un sitio con buena información de salud:

1. Dice quién escribió la información. Usualmente es un trabajador de la salud como un doctor o una enfermera.
2. No pide información personal como su fecha de nacimiento, número de seguro social, número de tarjeta de crédito, o correo electrónico.
3. Existe para ayudar a la gente (NO para vender cosas). Los sitios web útiles a menudo terminan con .edu, .gov, o .org. (NO con .com).
4. Tiene una página de “acerca de nosotros” o “acerca de este sitio”.

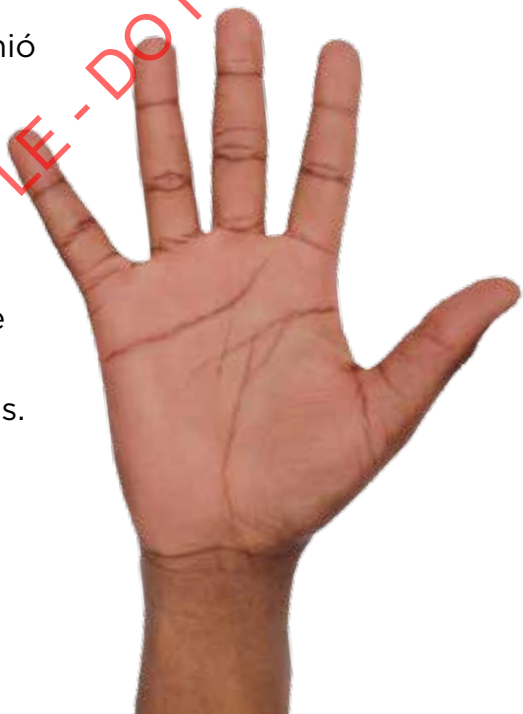
El sitio www.medlineplus.gov
tiene todas estas 4 claves!

5. CINCO respuestas

Después de que busque en línea, llene las próximas 2 páginas con lo que aprendió. Y después hable con su doctor sobre esto.

Lleve este libro a sus visitas médicas para hablar de lo que aprendió.

Si imprimió
páginas,
solo
traiga
aquellas
de las
que tiene
algunas
preguntas.





5. Llene los 5 espacios en blanco con lo que ha aprendido

Lo que aprendí de mi problema de salud:

Lo que aprendí de mis pruebas:

Lo que aprendí de mis medicamentos y tratamientos:

Lo que aprendí de cómo estar y mantenerme saludable (Las cosas que puedo hacer, como ejercicios o cambiar lo que como):

Preguntas para mi doctor:

Notas de mi visita con mi doctor:

El Manual



1. ¡Primero que nada!

El Internet puede ayudarle a informarse de su salud.



2. DOS maneras

Hay 2 maneras de entrar a learnaboutyourhealth.org.



3. TRES preguntas

Hágale 3 preguntas a su doctor.



4. CUATRO claves

Si deja el sitio web del MANUAL, recuerde 4 claves al usar otros sitios.



5. CINCO respuestas

Después de que busque en línea, llene las próximas 2 páginas con lo que aprendió. Y después hable con su doctor sobre esto.

SAMPLE - DO NOT COPY



Teléfono: 501-686-5463

Sitio Web: healthliteracy.uams.edu

Correo electrónico: healthliteracy@uams.edu