



Ask Me 3 es una marca registrada del
Institute for Healthcare Improvement

Preguntas para su buena salud

Hacer preguntas sobre su salud
puede ayudarle a ser un miembro
activo de su equipo médico.

Cada vez que hable con un prestador de servicios médicos hágale «**las tres preguntas**» para entender mejor su salud.

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

¿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?»

¿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 las cosas a veces le resultan confusas. Preguntar le ayudará a comprender qué hacer para mantener su salud o sentirse mejor.

1.
¿Cuál es mi principal problema?

2.
¿Qué debo hacer?

3.
¿Por qué es importante para mí hacer eso?

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).

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

1. ¿Cuál es mi principal problema?

2. ¿Qué debo hacer?

3. Por qué es importante para mí hacer eso?

Formular estas preguntas puede ayudarme a:

- Cuidar mi salud
- Prepararme para estudios diagnosticos
- Tomar correctamente mis medicamentos

Si no entiendo algo, no tengo que sentirme agobiado ni avergonzarme. Puedo volver a preguntárselo al prestador de servicios médicos.

Cuando haga «las tres preguntas» estaré preparado. Sabré lo que tengo que hacer por mi propia salud.

Su prestador de servicios médicos quiere 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 prestadores de servicios médicos están muy ocupados. No obstante, ellos quieren 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

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 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.

Para obtener más información, visite el sitio www.npsf.org/askme3 (en inglés).