Este proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación H2020 de la Unión Europea bajo el acuerdo de subvención No 727474

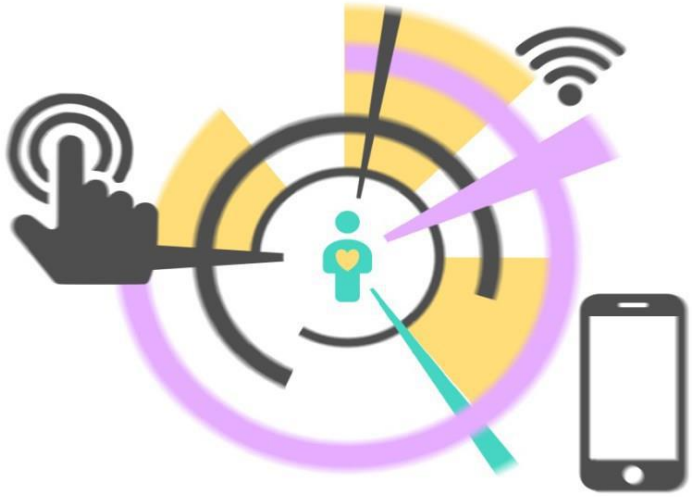
Curso: Alfabetización digital para la salud

1 Competencia de **Aplicar**

Como hemos visto Internet nos ofrece muchas posibilidades para acceder a información sobre salud, la habilidad de **aplicar** se refiere a la capacidad que podemos desarrollar las personas para dar uso a esa información dentro del contexto de nuestra vida diaria. Lo cual va a permitir mejorar nuestra condición de salud y también la de las personas de nuestro entorno. Algunas posibilidades de aplicar la información de salud que obtenemos en internet, podrían ser:

- Podemos informarnos y prepararnos para aprovechar mejor una consulta médica
- Internet nos puede resultar de utilidad para informarnos y profundizar más en lo que es la toma de decisiones compartida
- Podemos obtener información sobre hábitos saludables e incluso encontrar materiales ajustados a personas mayores para realizar ejercicios físicos y mentales
- Internet también nos puede facilitar el establecer contacto con otras personas mayores con quienes podemos intercambiar experiencias y crear una red de apoyo

Vamos a ver algunos ejemplos en detalle:



1.1 Preparar una consulta médica

Internet puede ser un gran aliado, cuando tenemos necesidad de informarnos y recopilar información de un tema de salud que nos preocupa para contrastarlo con nuestro profesional de salud de referencia. Observa las siguientes recomendaciones

Este proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación H2020 de la Unión Europea bajo el acuerdo de subvención No 727474

sobre aspectos a tener en cuenta antes, durante y al salir de la consulta, que ofrece la web: www.cardiacos.net

Antes de la consulta:
Hacer listas con:

- Todos los síntomas, sean o no el motivo de la consulta
- Todos los medicamentos y suplementos que estas tomando
- Los antecedentes familiares que son relevantes
- Enfermedades previas que hayamos sufrido
- Las preguntas sobre los temas de salud que nos preocupan

En la Consulta:

- Si es posible acudir acompañado (4 oídos comprenden más que 2)
- Explicar el contenido de las listas que hemos preparado PERO, si no estamos diagnosticados, no intentar auto-diagnosticarnos
- Preguntar al profesional sanitario, cual es el diagnostico
- Si habíamos pensado en un diagnostico distinto, preguntar por qué no puede ser el que pensábamos
- Si antes del diagnóstico se van a realizar pruebas, preguntar:
  - Qué se espera descartar o confirmar con ella?
  - Qué riesgos tienen?
- Si se receta medicación, preguntar para cada medicamento:
  - Para qué sirve?
  - Cuáles son los efectos secundarios?
  - Cuanto tiempo tardará en notarse los beneficios de cada medicamento?
  - Que hago sí creo que me sienta mal?
- Si se propone una intervención:
  - Recordar que la decisión final es del paciente
  - Hay alternativas a no operar? Consecuencias?
  - Cuál es la técnica, en qué consiste?
  - Cuanto suele durar?
  - Cuál es la duración del postoperatorio?
  - Volvemos a vernos, hay oportunidad de aclarar preguntas antes de realizarla?

Antes de marcharnos:

- Asegurarnos de tener respuestas a todos los puntos de nuestra lista
- Pedir copias de todas las pruebas realizadas
- Concretar próxima visita
- Preguntar qué hacer en caso de sentirnos peor

Otras webs también pueden ofrecerte herramientas de interés para el momento de preparar una consulta con tu profesional sanitario. Observa a continuación la información que ofrece la web Universidad de los pacientes (http://www.universidadpacientes.org/), la cual propone 4 videos que conforman la visita médica, estos videos proporcionan consejos simples para ayudarte a organizar mejor tu visita al profesional sanitario, en sus diferentes momentos, antes, mientras estás en la sala de espera, durante la consulta y preparar la próxima visita. La idea de este kit de videos es que con estos consejos básicos y prácticos las personas podemos aprovechar mejor el tiempo en consulta.

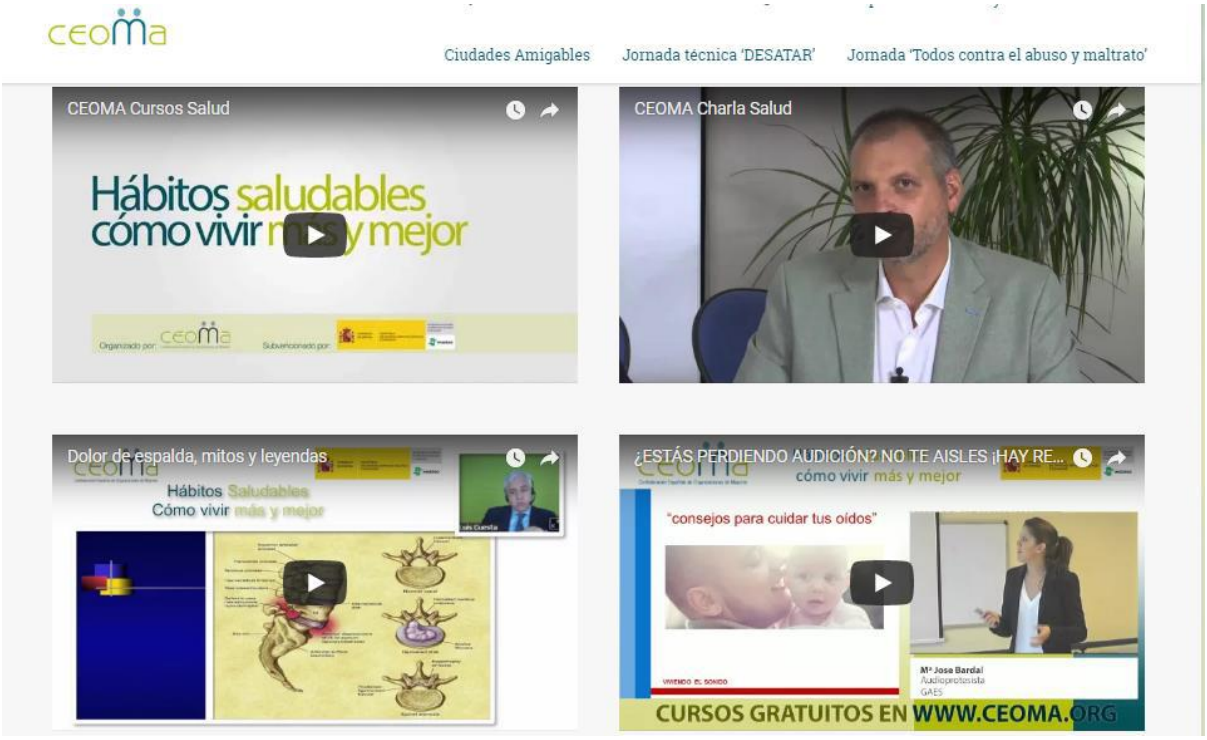
Puedes obtener más información al respecto y acceder al sitio para descargarte el kit de los cuadros videos pinchando aquí

1.2 Entender mejor lo que es la toma de decisiones compartidas en salud

En la web Pydesalud.com puedes obtener información sobre lo que es la toma de decisiones compartida con el profesional sanitario sobre temas que relacionados con tu salud. Cada vez más las personas se interesan en informarse y en que se valoren sus expectativas y preferencias a la hora de optar por una determinada opción diagnóstica o de tratamiento. Puedes profundizar visitando el siguiente enlace: http://www.pydesalud.com/toma-de-decisiones-compartidas/

1.3 Para cuidarnos en la vida cotidiana y adquirir hábitos saludables

Un ejemplo de este tipo es lo que ofrece la web de CEOMA (Confederación Española de Organizaciones de Mayores, http://ceoma.org/) en la que tienes la posibilidad de participar en cursos sobre hábitos saludables. Es una web que te permite estar al tanto de la información en el sector de las personas mayores. Son de especial interés los cursos sobre hábitos saludables que tienen como objetivo evitar la dependencia y fomentar el envejecimiento activo.



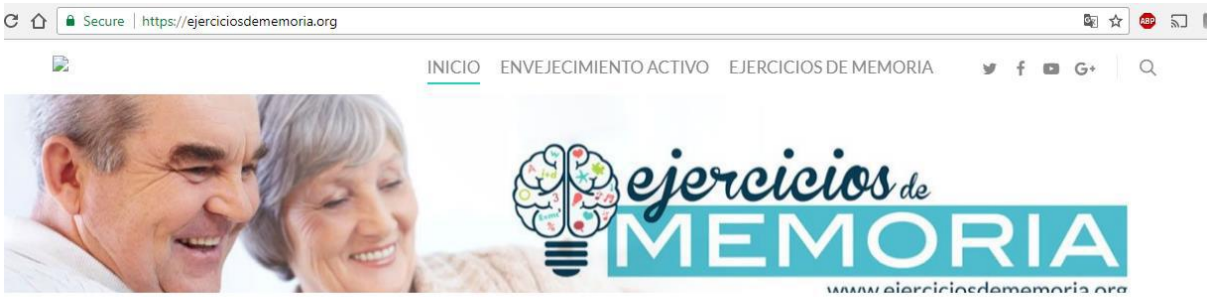
Para que veas en detalle estos cursos sobre hábitos saludables puedes visitar el siguiente enlace: http://ceoma.org/cursos-ceoma/cursos-salud/

Otra opción interesante que puedes considerar para obtener información de salud y hábitos saludables es la que ofrece la **Red de escuelas de salud para la ciudadanía**. La cual nace como una propuesta del **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de España** con el objetivo de aportar a los pacientes, familiares y cuidadores una fuente de información y herramientas de formación sobre salud. La meta de esta plataforma es ofrecer una **información contrastada, relevante, actualizada y veraz** pero sobre todo que sea entendible para los ciudadanos a quienes está dirigida.

Si deseas profundizar en esta web del Ministerio, visita el siguiente enlace: http://www.escuelas.msssi.gob.es/

Este proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación H2020 de la Unión Europea bajo el acuerdo de subvención No 727474

Cuando el interes sea pasar a la acción, en actividades saludables podemos encontrar ejercicios físicos o mentales que estén adaptados a las necesidades de las personas mayores, observa este ejemplo de la web dedicada a los ejercicios para la memoria: https://ejerciciosdememoria.org/



También tienes a tu disposición la web: salud 180 (http://www.salud180.com/), que como aspecto de interés ofrece una sección ejercicios físicos en videos para los adultos mayores para favorecer en ellos un envejecimiento exitoso. Observa la siguiente imagen tomada de su web. Si deseas profundizar en la sección de los ejercicios físicos puedes visitar el siguiente enlace: http://www.salud180.com/adultos-mayores/rutina-de-ejercicios-breves-para-adultos-mayores-en-casa

1.4 Para estar en contacto con otras personas con otras personas mayores

Puede resultar un factor que favorecedor de la sensación de bienestar, el establecer contacto con otras personas mayores que compartan nuestras mismas experiencias. Para ello, internet puede ser de gran ayuda porque nos permite contactar con diferentes asociaciones de mayores. Puede resultarte de ayuda visitar la web de CEOMA (http://ceoma.org/). Es recomendable además buscar centros de ocio para mayores en nuestra localidad de residencia.

Referencias

Cardiacos.net. Información tomada: Enero 2018. Del sitio web: www.cardiacos.net

Escuela de los pacientes. Conocimiento al alcance de pacientes y ciudadanos. Información tomada: Enero 2018. Del sitio web: http://www.universidadpacientes.org/

Red de escuelas de salud para la ciudadanía. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de España. Información tomada: Enero 2018. Del sitio web http://www.escuelas.msssi.gob.es/

Participa y decide sobre tu salud. Pydesalud. Información tomada: Enero 2018. Del sitio web: http://www.pydesalud.com/

Confederación Española de Organizaciones de Mayores. CEOMA. Información tomada: Enero 2018. Del sitio web: http://ceoma.org/

Ejercicios de memoria. Información tomada: Enero 2018. Del sitio web: https://ejerciciosdememoria.org/

Salud 180. El estilo de vida saludable. Información tomada: Enero 2018. Del sitio web: http://www.salud180.com/