

¿Cómo ser pacientes activos?

Recomendaciones para tomar un rol activo en el cuidado de la salud

Fuente: University of Rochester Medical Center

PyDeSalud

Web para promover la participación de la ciudadanía en decisiones sobre su salud



De acuerdo a la definición establecida por la **Organización Mundial de la Salud**, el empoderamiento de los pacientes es el proceso a través del cual las personas ganan control sobre las acciones y decisiones que afectan a su salud. Dentro del ámbito sanitario, el empoderamiento es uno de los pilares fundamentales de la **Atención Centrada en la Persona** y busca reconocer la capacidad de los pacientes para la autogestión de aspectos importantes de su salud, así como alentarles a convertirse en pacientes activos y asumir la responsabilidad de llevar a cabo acciones dirigidas a la promoción de su salud.

Pero **¿en qué consiste ser un paciente activo?** Desde el Centro Médico de la Universidad de Rochester, en Nueva York, ofrecen algunas recomendaciones para que las personas logren asumir un rol activo en el cuidado de su salud:



1) Infórmese y conózcase

- Buscar información y conocer cualquier **condición de salud** que padezca puede ser de gran ayuda.
- Si necesita acudir a una cita con su profesional de la salud, anote de antemano **cualquier pregunta** que tenga, lleve sus notas y consúltelas.
- Conozca qué **medicamentos** toma y si padece alguna **alergia**.
- Lleve un **registro** de su salud, tome notas de sus síntomas y cambios.



2) Asuma responsabilidades

- En consulta, **responda** a las preguntas de su profesional de la salud de manera completa y veraz.
- **Escuche** con atención la información que se le ofrezca sobre su condición de salud. Tome notas si lo necesita.
- Siga las **instrucciones** de su profesional de la salud: asegúrese de cumplir con el plan de tratamiento.
- Realice cambios positivos en su **estilo de vida**: deje de fumar, limite su consumo de alcohol, siga una dieta equilibrada y haga ejercicio con regularidad.



3) Conozca su condición de salud

- **Conocer y comprender** su condición de salud puede ayudar a su manejo.
- Pídale a su profesional de la salud que le recomiende **fuentes adicionales de información** si desea conocer más sobre su condición de salud.
- Tiene derecho a recibir toda la información necesaria que le permita **participar de forma activa** en la toma de decisiones respecto al cuidado de su salud.



4) Conozca la medicación que debe tomar

- Si su profesional de la salud le ha indicado que debe tomar **medicación**, asegúrese de que conoce bien cómo hacerlo.
- Es importante que conozca el **nombre** del medicamento que le ha sido prescrito y con qué **frecuencia** debe tomarlo.
- Debe conocer qué **alimentos, bebidas o medicamentos** debe evitar mientras esté tomando un determinado fármaco.
- Sepa también qué debe hacer si **olvida una dosis**.

