

Sumergirse
en la
información
y los **servicios**
sobre salud

**Para pacientes,
familias y cuidadores**

donde
ciencia
y **humanidad**
se encuentran™

Infórmese **Implíquese.**

Cuando se trata de su salud, participar activamente en la toma de decisiones puede aportar muchos beneficios. Colaborar con los profesionales sanitarios le ayudará a mantenerse informado acerca de su enfermedad y a participar en las decisiones sobre su tratamiento. Además, se ha demostrado que también puede mejorar los resultados clínicos.¹ Sin embargo, es tanta la información disponible de muchas fuentes distintas que resulta difícil saber qué recursos son creíbles y fiables.

En este folleto se describen algunos aspectos importantes que debe tener en cuenta a la hora de hablar de su salud con los profesionales sanitarios.

La siguiente información le orientará en estos aspectos :

- 1** **Cómo colaborar con los profesionales sanitarios**
- 2** **Cómo buscar información fiable sobre la salud**
- 3** **Entender cómo tratar su salud**



1

Colaborar con los profesionales sanitarios

Hablar de forma clara, abierta y sincera con los profesionales sanitarios les ayudará a comprender cuáles son sus prioridades y a aprovechar al máximo el tiempo del que disponen para la consulta.

La función del profesional sanitario

Los profesionales sanitarios le facilitarán información sobre las distintas opciones que hay disponibles para tratar su enfermedad, incluidos los beneficios previstos y los riesgos que se deben tener en cuenta. Si no entiende algo que le haya dicho el profesional sanitario, pídale que se lo explique de nuevo de una forma más sencilla.

La función de los pacientes y los cuidadores

Piense en cómo transmitir sus preferencias personales, sus circunstancias, objetivos, valores y creencias.² Si le explica al profesional sanitario cómo afecta su enfermedad a su día a día, le ayudará a comprender qué efecto tiene en su calidad de vida. Teniendo esto en cuenta, podrá mantener conversaciones más informadas, constructivas y abiertas con los profesionales sanitarios.



Antes de acudir a la consulta o de hablar con un profesional sanitario, puede hacer todo lo siguiente:³

- Prepare una lista de las preguntas que quiere hacer antes de la consulta.
- Tome notas.
- Céntrese en su calidad de vida y describa las dificultades a las que se enfrenta a diario y cómo afectan a su bienestar.
- Sea sincero y utilice sus propias palabras para describir los síntomas y cómo se siente.
- Piense en el resultado que desea obtener de la consulta.

2

Buscar información fiable sobre las opciones de asistencia sanitaria

Cómo buscar información veraz

Es importante que cuando busque información médica, ya sea en Internet, en papel o en persona, sea prudente y consulte fuentes acreditadas que le presten asesoramiento que sea adecuado para su enfermedad específica y sus características personales. Los profesionales sanitarios deben ser la principal fuente de información, pero los grupos de defensa de pacientes también suelen ser fuentes fiables de información, educación y apoyo. Además, por lo general, la información que publican en Internet los sistemas sanitarios, los gobiernos o los hospitales también es fiable y puede servirle de orientación para tomar decisiones.



Puntos de acceso para obtener información fiable:

- Profesionales sanitarios.
- Grupos de defensa de pacientes.
- Organismos públicos.
- Organizaciones dedicadas a la salud sin ánimo de lucro.

3

Evaluar distintas opciones para tratar su salud con eficacia

Cada paciente es distinto, por lo que a la hora de considerar cuál es la mejor manera de gestionar su salud y las opciones de tratamiento preferidas, es importante tener en cuenta los objetivos personales, la salud, los hábitos y la calidad de vida.

El profesional sanitario determinará las opciones de tratamiento disponibles y le hablará de los aspectos más importantes para usted con respecto a su salud. Podrían ser:

- Frenar la enfermedad
- Controlar o mejorar los síntomas
- Efectos a largo plazo, en vez a corto plazo
- Comodidad de las opciones de tratamiento (cómo, dónde y con qué frecuencia)
- Posibles acontecimientos adversos o efectos secundarios

Las fotografías utilizadas en este folleto son de pacientes reales y se ha obtenido el consentimiento necesario para utilizar las fotografías/historias de los pacientes y sus familiares.

Las fotografías se muestran con fines meramente ilustrativos.

En resumen:

Aspectos que se tienen en cuenta en su tratamiento

- ¿Cuáles son los beneficios?
- ¿Cuáles son los riesgos?
- ¿Cuáles son las consideraciones a largo y a corto plazo?

Es importante que hable con un profesional sanitario si tiene alguna duda sobre su atención sanitaria.

1. De Santis, M., Herva, C., Weinman, A., Bosi, G. and Bottarelli, V., 2019. Patient empowerment of people living with rare diseases. Its contribution to sustainable and resilient healthcare systems. *Annali dell'Istituto superiore di sanita*, 55(3), pp.283-291.
2. NHS. Shared decision making. [Internet; citado en marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.england.nhs.uk/shared-decision-making/>
3. NHS. What to ask your doctor. [Internet; citado en marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/what-to-ask-your-doctor/>



www.biogen.com

Biogen-117512 JUNIO 2021