

# CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE LA SALUD: LA CLAVE PARA ENTENDER Y UTILIZAR INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD



Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

## La importancia de comprender lo que su doctor le dice

Los conocimientos básicos sobre la salud son aquellos que le permiten entender la información sobre su salud para tomar decisiones sensatas sobre su salud y atención médica.

### ¿Por qué es importante?

Muchas personas encuentran difícil de entender la información que necesitan en temas de la salud para poder cuidarse a sí mismos y a su familia.

### Cuando los padres y los cuidadores entienden la información sobre la salud y cómo ponerla en práctica, los niños tienen más la tendencia a:

- Faltar menos días a la escuela
- Efectuar menos visitas innecesarias al pediatra o a la sala de emergencia
- Vivir una vida más saludable
- Recibir atención médica de prevención, como por ejemplo, vacunas contra la gripe
- Tener un hogar seguro donde suceden menos accidentes

### El aprender las maneras para entender y utilizar la información sobre la salud le facilita a usted el:

- Hablar con su doctor
- Hacer preguntas
- Seguir las instrucciones del doctor
- Tomar o administrar los medicamentos de la forma correcta
- Hacerse los estudios médicos necesarios y recibir la atención médica necesaria
- Saber qué hacer cuando su hijo se enferme
- Prevenir enfermedades como la diabetes, el asma y el cáncer
- Elegir opciones saludables para usted y su familia
- Pedir ayuda

## Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

- **PIDA** ayuda si no entiende algún formulario médico o si no entiende cómo llenarlo.
- **PIDA** folletos de información escritos en el lenguaje que usted pueda leer con mayor facilidad.
- **ANOTE** sus preguntas antes de asistir a cualquier consulta médica.
- **DÍGALE A SU DOCTOR O DOCTORA** si no entiende lo que le está diciendo.
- Vaya a la biblioteca y pregunte cómo puede encontrar información correcta sobre sus inquietudes acerca de temas de la salud y medicamentos.
- Solicite información en su programa de Head Start sobre los temas de salud que le preocupen.
- Asista a talleres sobre la salud en el programa de Head Start de su hijo y en la comunidad.

