

EDUCACIÓN EN SALUD

Consejos para Gerentes de Salud del Centro Nacional en Salud y Bienestar en la Primera Infancia

¿Qué es la alfabetización en la salud?



La alfabetización en la salud es qué bien alguien puede obtener, procesar y entender información básica de salud y servicios de atención médica para tomar buenas decisiones con respecto a la salud.

La alfabetización en la salud incluye la habilidad de leer y entender:

- Recetas
- Indicaciones
- Formularios médicos
- Materiales de educación para pacientes

¿Por qué es importante?

La alfabetización en la salud es importante porque afecta la habilidad de las personas para:

- Usar servicios de atención médica
- Hacer preguntas y compartir información
- Tomar decisiones de salud adecuadas para sus familias
- Manejar enfermedades como el asma y la diabetes
- Cambiar comportamientos poco saludables
- Seguir el consejo médico

Continúa en la siguiente página

10 cosas que usted debe saber

1. Toda información de salud debe ser fácil de leer y se debe entregar a las familias en su "lengua materna".
2. Conozca sus familias y sus necesidades.
3. Debe saber lo siguiente sobre sus familias:
 - Necesidades de idioma
 - Nivel de educación
 - Antecedentes culturales
4. Ayude a todas las familias a sentirse cómodas si necesitan ayuda de la siguiente manera:
 - Mantenga la información corta y simple
 - Pregunte si necesitan ayuda para completar formularios
 - Haga que sea fácil para los padres pedir ayuda de diferentes maneras, como por teléfono, en persona, notas o a través de un amigo o miembro de la familia
5. Ayude a las familias a establecer metas que promuevan la salud. Por ejemplo, hable con ellos para que agreguen más frutas y vegetales a sus comidas o aumentar la actividad física de a poco. Trabaje con sus familias para que entiendan y superen las barreras que ven para alcanzar estas metas.
6. Elabore un plan de acción de alfabetización en la salud para su agencia que incluya:
 - Una revisión de los materiales escritos para la facilidad y los niveles de lectura
 - Las opiniones de las familias sobre qué funciona
7. Dé el ejemplo con hábitos en lo que respecta a la actividad física y comer sano. Asegúrese de que las políticas de bienestar y nutrición de su programa estén disponibles para las familias de una manera que tenga sentido para ellas.
8. Organice un taller sobre alfabetización en la salud para su personal y para el consejo asesor de servicios de la salud.
9. Asegúrese de que se entiendan sus mensajes de salud, de la siguiente manera:
 - Enfóquese en los puntos clave y repetición
 - Escuche activamente
 - Pida a las familias que "demuestren" lo que aprendieron

Confirme los mensajes verbales con información escrita e imágenes. Aliente las preguntas de la siguiente manera: "¿Qué preguntas tiene para mí?" en lugar de "¿Tiene alguna pregunta?"
10. Si es posible, asista a un curso de alfabetización en la salud. De esta manera:
 - Podrá aprender más sobre la salud y la promoción de la salud
 - Ayudará a la participación familiar
 - Podrá ayudar a los padres a ser mejores cuidadores en la primera línea cuando sus hijos se enferman. Esto ayuda a evitar visitas innecesarias a la sala de emergencia y perder días de escuela o trabajo

ALFABETIZACIÓN EN LA SALUD

Continúa de la página anterior

Apoyar la alfabetización en la salud incluye: Ser consciente de las necesidades de alfabetización e idioma:

- Ayudando a los padres a entender la información médica básica
- Dando el ejemplo con habilidades y acciones que ayudan a los padres y a los niños a tomar decisiones saludables
- Ayudando a los padres a entender su rol en la salud de sus hijos
- Brindando recursos y educación

Es más probable que los adultos con una baja alfabetización en la salud:

- No gocen de buena salud
- Cometan errores con respecto a la toma de medicamentos
- Pasen más tiempo en el hospital
- Tengan costos de atención médica más altos
- Pierdan más días de trabajo debido a enfermedades

Es más probable que los hijos de cuidadores con una baja alfabetización en la salud:

- Se enfermen con más frecuencia
- No obtengan la atención que necesitan
- Tengan comportamientos poco saludables
- Tengan problemas con enfermedades como asma y diabetes
- Falten más días a la escuela

La baja alfabetización en la salud es mayor entre las personas:

- Con ingresos bajos
- Con educación limitada
- Que provienen de minorías
- Con dominio limitado del inglés (LEP)

Recursos clave

para Administradores de Head Start

Plan de Acción Nacional para Promover la Alfabetización en la Salud: <https://health.gov/communication/initiatives/health-literacy-action-plan.asp>

Cómo crear comunicaciones claras: <https://www.hrsa.gov/about/organization/bureaus/ohe/healthliteracy/resources/index.html>

https://nccc.georgetown.edu/documents/NCCC_DocumentingCLC_P3.pdf

Informes del IOM sobre alfabetización en la salud:

- <http://www.nationalacademies.org/hmd/reports/2004/health-literacy-a-prescription-to-end-confusion.aspx>

- <http://nationalacademies.org/hmd/reports/2009/health-literacy-ehealth-and-communication-putting-the-consumer-first-workshop-summary.aspx>

Alfabetización en la salud de CDC: <https://www.cdc.gov/healthliteracy/>
<https://www.cdc.gov/healthliteracy/developmaterials/plainlanguage.html>

Instituto de la Atención Médica de UCLA: <http://www.anderson.ucla.edu/centers/price-center-for-entrepreneurship-and-innovation/for-professionals/health-care-institute>

NIH: <https://www.nih.gov/institutes-nih/nih-office-director/office-communications-public-liaison/clear-communication>

<https://www.nih.gov/institutes-nih/nih-office-director/office-communications-public-liaison/clear-communication/clear-simple>



Este documento fue preparado en virtud del Subsidio #90HC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración para Niños y Familias, Oficina de Head Start, por el Centro Nacional de Salud.