



## Buenas Preguntas para su Salud

### PALABRAS A VIGILAR – HOJA INFORMATIVA

Muchas personas, incluso personas altamente educadas, tienen problemas para comprender palabras que se utilizan en cuidados de salud. En algunos casos, una palabra puede sonar totalmente desconocida. En otros, puede que se conozca la palabra, pero la persona no la entiende en el contexto de los cuidados de salud.

Por ejemplo, al oír “mantenga su glucosa dentro del rango normal”, la gente sabe lo que significa normal respecto a una persona, y puede que tengan algún ‘rango’ militar, pero podrían no entender el concepto global en lo que a cuidados de salud se refiere. Aun las personas que entienden el concepto podrían necesitar más información que la que brinda esa frase. Necesitan que se les explique cuáles son las mediciones de glucosa se consideran normales.

Las palabras con un prefijo latino o griego presentan problemas adicionales. El campo de las ciencias de la salud está lleno de dichas palabras. Este es un pequeño ejemplo: pre-op, post-op, prenatal, preexistente, antibacterial, intravenoso. El factor de riesgo para personas con baja comprensión de lectura es que podrían entender parte de la palabra, pero no su total significado, exponiéndolos a que puedan interpretar mal las indicaciones que se les dan.

Cuatro grupos de palabras causan gran parte de las interpretaciones erróneas:

- Términos médicos
- Términos conceptuales
- Términos para categorizar
- Términos que expresan juicios de valor

Con frecuencia, estos grupos de palabras se pueden dar a entender mediante palabras sencillas, con ejemplos o con ayudas visuales.

- más -

**Ask Me 3™** es un programa educativo de **Partnership for Clear Health Communication at the National Patient Safety Foundation™** – una coalición de organizaciones nacionales que trabajan conjuntamente para dar a conocer y promover soluciones al problema del bajo nivel de educación en materia de salud y sus consecuencias para la seguridad de la asistencia y los resultados sanitarios.



[www.npsf.org/askme3](http://www.npsf.org/askme3)

**Ejemplos de Términos Médicos:** Palabras frecuentemente utilizadas por los médicos en las instrucciones para el cuidado de la salud.

<b>Palabra Problemática</b>	<b>Considere el Uso de</b>
Dolencia	Enfermedad, molestia, problemas con su salud
Benigno	No le hará daño; no es cáncer
Condición	Cómo se siente; problemas de salud
Disfunción	Problema
Inhibidor	Droga que detiene algo que es malo para usted
Intermitente	A veces sí a veces no
Lesión	Herida; parte infestada de la piel
Oral	Por boca
Procedimiento	Algo que se hace para tratar su problema; operación
Vértigo	Mareo

**Ejemplos de Términos Conceptuales:** Palabras que se utilizan para describir una idea, metáfora o creencia.

<b>Palabra Problemática</b>	<b>Considere el Uso de</b>
Rol activo	Tomar parte en algo
Evitar	Apártese de; no utilice (o no coma)
Colaborar	Trabajar juntos
Factor	Otra cosa
Evaluar	Medir; tener una mejor idea de; probar (dependiendo del contexto)
Ingesta	Lo que usted come o bebe; lo que entra a su cuerpo
Hito	Muy importante (adj.) Evento o cambio importante (s.)
Opción	Posibilidad de escoger algo
Referencia	Le piden que vea a otro doctor, que solicite una segunda opinión
Bienestar	Buena salud; sentirse bien

**Ejemplos de Términos para Categorizar:** Palabras que describen un grupo o subgrupo y que pueden resultar poco familiares.

Palabra Problemática	Considere el Uso de
Actividad	Algo que usted hace; algo que hace con frecuencia, como manejar
Adversa (reacción)	Mala
Cognitivo	Aprendizaje; pensamiento
Arriesgado	No seguro; peligroso
Ejercicio de alta intensidad	Utilice ejemplos, como correr
Genérico	Producto que se vende sin nombre comercial, como el ibuprofeno (Advil es el nombre comercial)
No canceroso	Que no es cáncer
Aves	Pollo, pavo, etc.
Prótesis	Reemplazo de una parte del cuerpo, tal como un brazo artificial
Soporte	Ayuda con sus necesidades, de dinero, amistad o cuidado

**Ejemplos de Términos que Expresan Juicios de Valor:** Palabras que pueden necesitar de un ejemplo para que su significado se entienda con claridad.

Palabra Problemática	Considere el Uso de
Adecuado	Suficiente <i>Ejemplo (adecuada ingesta de agua): 6-8 vasos de agua al día</i>
Ajustar	Cambiar; modificar según necesidad
Con precaución	Con cuidado; lentamente <i>Ejemplo: asegurarse de agarrar fuertemente el pasamanos</i>
Excesivo	Demasiado <i>Ejemplo (sangrado): si la sangre empapa el vendaje</i>
Incremento gradualmente	Añada a <i>Ejemplo (ejercicio): añada 5 minutos a la semana</i>
Moderadamente	No demasiado <i>Ejemplo (ejercicio): que usted no quede sin aliento</i>
Progresivamente	Se pone peor (o mejor)
Rutinariamente	Con frecuencia <i>Ejemplo: cada semana; cada dos días</i>
Significativamente	Lo suficiente como para hacer una diferencia <i>Ejemplo (fumar/problemas del corazón): 2 veces más probable que sufra del corazón</i>
Temporal	Por un tiempo limitado; por aproximadamente (una hora, un día...) <i>Ejemplo: durante menos de una semana</i>