

LO QUE USTED PUEDE HACER PARA HACER MÁS SEGURO EL CUIDADO DE SU SALUD

Si ocurre un error médico, es con frecuencia por el resultado de una serie de pequeñas fallas que individualmente no son lo suficientemente grandes para causar un accidente, pero combinadas pueden resultar en un error. Los pacientes pueden asegurar una experiencia menos riesgosa con el sistema de salud por estar involucrados e informados con su tratamiento. Mejorar la seguridad del paciente requiere continuo aprendizaje y constante comunicación entre los servidores de salud, instituciones y pacientes, cada uno tiene un rol en la seguridad del paciente y cada uno se beneficiará de su éxito.

La *Nacional Patient Safety Foundation* sugiere estos pasos para ayudar a que su experiencia con la atención de salud sea más segura.

Conviértase en un usuario de la atención de salud más informado

- Busque información sobre las enfermedades o condiciones que lo afectan.
- Investigue opciones y posibles planes de tratamiento.
- Escoja un médico, clínica, farmacia, y hospital con experiencia en el tipo de atención que necesita.
- Busque más de una opinión.

Haga seguimiento de su historia

- Escriba su historia médica incluyendo cualquier enfermedad que tenga, vacunas, alergias, hospitalizaciones, todos los medicamentos y suplementos dietéticos que está tomando y las reacciones o sensibilidades que ha experimentado.
- Escriba los nombres y teléfonos de sus médicos, clínicas, farmacias para una referencia fácil y rápida.

Trabaje con su médico u otro personal de salud como un equipo

- Comparta su historia de salud con su equipo de atención
- Comparta información actualizada con todos los que lo están tratando
- Asegúrese de entender la atención y tratamiento que recibirá. Haga preguntas si Ud. no esta claro en su atención.
- Ponga atención. Si algo no le parece correcto, llame la atención de su médico o personal de salud.
- Discuta cualquier preocupación sobre su seguridad con su equipo de salud.

Involucre a un miembro de la familia o amigo en su atención

- Si Ud. no es capaz de observar o participar completamente en su atención, pida a un familiar o amigo que lo ayude. Ellos pueden acompañarlo en sus citas o estar con Ud. y ayudarlo a hacer preguntas, entender las instrucciones y sugerir sus preferencias.

Siga el plan de tratamiento acordado entre Ud. y su médico

- Asegúrese que recibe todas las instrucciones verbales y escritas que Ud. puede leer y entender. Haga preguntas sobre cualquier indicación que esté confusa o no clara.
- Tome los medicamentos exactamente como están prescritos.
- Use equipo médico y provisiones en la casa sólo como fueron indicados.
- Reporte a su médico cualquier cosa rara.

Adaptado de: National Patient Safety Foundation “What you can do to make healthcare safer: a consumer fact sheet” www.npsf.org

**“Cómo mejorar la práctica médica”
X. Páez/2011.**