



CITIZENS ACCELERATOR

Alfabetización sanitaria

Sesión de microaprendizaje

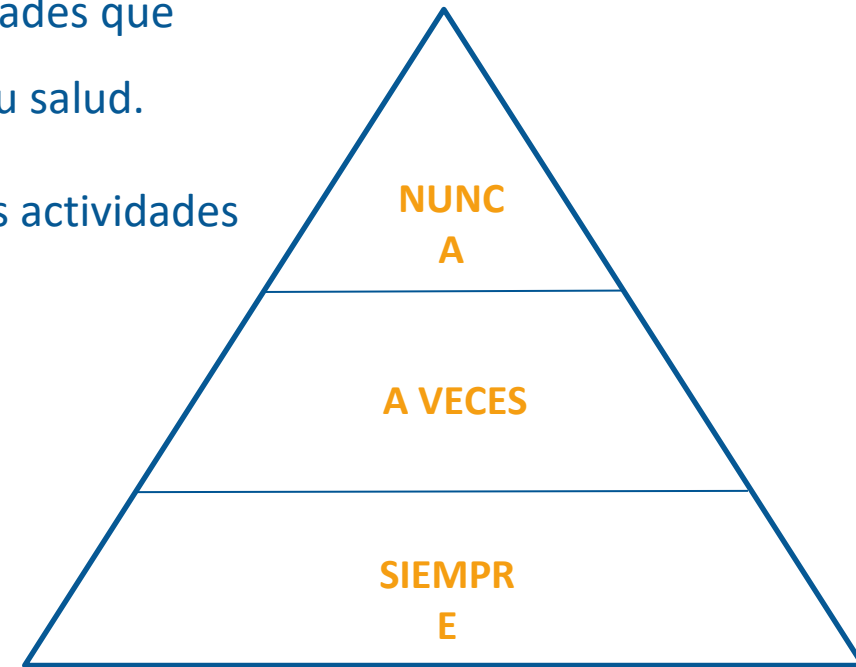


Co-funded by
the European Union

¿Qué haces para mantener tu cuerpo y tu mente saludables?

Mis hábitos saludables

- Dibuja una pirámide
- En la parte inferior, escribe las actividades que realizas **siempre** para mejorar tu salud.
- En el centro, escribe las actividades que realizas **a veces** para mejorar tu salud.
- En la parte superior, escribe las actividades que casi **casi nunca** haces.



Mis hábitos saludables

**PULSA
AQUÍ**

Para saber más sobre cómo cuidar de tu salud y bienestar, lee la ficha de Comp LifeComp y Bienestar, y prueba la actividad ¡Recarga y Relájate!

- ¿Cómo calificarías tus hábitos saludables en una escala del 1 al 5? ¿Hay alguna actividad que te gustaría incluir en tu rutina diaria para mejorar tu salud? ¿Cuáles? ¿Dónde podrías encontrar ideas que te ayudasen?
- ¿Dónde suele encontrar información sobre la salud? ¿Qué o quién es su mayor fuente de información?
- ¿Ha tenido alguna vez dificultad para entender información relacionada con la salud? Si es así, ¿cuándo?
- ¿Te has encontrado alguna vez con alguna dificultad en el campo de la asistencia sanitaria (como por ejemplo, en una cita con el médico, el uso de alguna medicina, o en la búsqueda de algún servicio sanitario, etc.)? Si es así, ¿puedes darnos ejemplos concretos?

Alfabetización Sanitaria es la capacidad para **encontrar, comprender y utilizar/aplicar** la información sanitaria de la vida cotidiana para tomar decisiones sobre la salud con conocimiento de causa para uno mismo o para los demás.
(CDC, 2023; Okan, 2023)

¿Qué es la
Alfabetización
Sanitaria?



Co-funded by
the European Union

CITIZENS  ACCELERATOR

¿Qué es la Alfabetización Sanitaria?

What is health literacy?

Health Literacy is:



AUSTRALIAN COMMISSION
ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

www.safetyandquality.gov.au



Co-funded by
the European Union

CITIZENS XELERATOR

Tres etapas para la Alfabetización Sanitaria

Nivel 1: Funcional

Poseer las competencias básicas de lectura, escritura y cálculo necesarias para comprender la información sanitaria.

Por ejemplo, poder leer y entender las instrucciones de uso de un medicamento.

Nivel 2: Interactivo

Tus habilidades comunicativas y sociales te permiten hablar sobre información sobre la salud con otras personas.

Por ejemplo, poder entablar una conversación con tus amigos o familia sobre alimentación sana.

Nivel 3: Crítica

Tienes las habilidades necesarias para evaluar de forma crítica la información sanitaria, tomar decisiones con conocimiento de causa o analizar los distintos factores (sociales, políticos, comerciales) que incluyen en la salud.

Por ejemplo, durante la pandemia del COVID-19 has analizado la información disponible y has evaluado su fiabilidad y veracidad.

(Nutbeam 2000/2017, tal y como se cita en Okan, 2023)

¿Por qué es importante la Alfabetización Sanitaria?

- **entender** la información relativa a la salud y el bienestar (por ejemplo, para entender el tratamiento)
- **una comunicación más fácil y clara** con los médicos u otros expertos sanitarios sobre tu salud o de tu familia
- **búsqueda de información sanitaria** (como por ejemplo, encontrar un médico de familia en tu localidad)
- **prevenir** los efectos negativos sobre la salud (*como por ejemplo, las enfermedades*)
- **mejorar** la salud física y la salud mental
- **tomar decisiones bien fundadas** sobre su salud
- **tomar el control** de tu salud
(la salud empieza a formar parte de tu rutina diaria)

¿Cómo mejorar tu Alfabetización en Sanitaria?

Prepárate para la cita con el médico. Escribe sobre los asuntos que quieres tratar o sobre las preguntas que quieres formular. Así evitarás saltarte los temas sobre los que quieres profundizar.

Haz preguntas cuando no entiendas lo que tu médico te dice o te está explicando. Debes de salir de la consulta sabiendo lo que tienes que saber para mejorar el estado de tu salud.

Acercamiento crítico sobre la información encontrada en Internet. Evaluar si es fiable y eficaz.

Asiste a un acto, seminario o taller sobre algún tema sanitario de tu interés. Mejora tus conocimientos y toma decisiones bien fundadas sobre tu salud.

eHealth Alfabetización digital en salud

***eHealth* Alfabetización digital en salud** es la capacidad de encontrar y comprender información sanitaria a partir de recursos electrónicos y aplicar esa información para abordar problemas de salud.

(Norman and Skinner, 2006)

¿De qué trata la Alfabetización en *eHealth*?

- buscar en Internet información relacionada con la salud
- evaluar la fiabilidad y la calidad de la información en Internet
- utilizar algunos de los muchos recursos e información sobre salud disponibles en Internet
- encontrar información fiable más rápidamente

¿Cómo evaluar la fiabilidad y la calidad de la información por Internet?

Autores/Proveedores

Comprobar si hay información sobre los autores y sus titulaciones profesionales

Objetivos

Lee la información y comprueba si está claro a quién va dirigida y con qué propósito.

Actualización

Averigua cuando se hizo la publicación/creó la información y si está actualizada.

Comprensión

Comprobar que la información es comprensible y clara. Los términos técnicos y la presentación de los hechos se deben explicar de forma neutral

Financiación

Comprueba que la financiación de la información (a través de patrocinadores, clientes, anunciantes, etc.) se hace pública.

(Okan, 2023)

Recursos

1. Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades CDC (en sus siglas en inglés). (2023, julio 11). *¿Qué es la Alfabetización Sanitaria?* Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades CDC (en sus siglas en inglés). <https://www.cdc.gov/healthliteracy/learn/index.html>
2. Coughlin, S. S., Vernon, M., Hatzigeorgiou, C. & George, V. (2020). Alfabetización Sanitaria, Determinantes Sociales de la Salud, y Prevención y Control de las Enfermedades. *Journal of environment and health sciences*, 6 (1), 3061.
3. DePolo, J. (2022, November 18). ¿Cómo mejorar tu Alfabetización en Salud? Breastcancer.org. <https://www.breastcancer.org/managing-life/health-literacy>.
4. Promoción de la Salud (sin fecha) *Alfabetización Sanitaria* Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/health-literacy>.
5. Norman, C. D. & Skinner, H. A. (2006). Sobre Ehealth Literacy: Essential Skills for Consumer Health in a New World, Competencias esenciales para la salud del consumidor en el nuevo mundo. *Journal of Medical Internet Research*, 8 (2).
6. Okan, O. (2023, June 23). *Webinario Kompetent gesund: Gesundheitskompetenz stärken mit der vhs* [Presentation slides]. Fakultät für Sport – und Gesundheitswissenschaften, Technische Universität München.



Colaboradores



act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS
The Voice of
Adult Learning

dante USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia
EUR ADULT
EDUCATION



 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.
No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

CITIZENS ACCELERATOR



Co-funded by
the European Union

iGracias!