

# Educación para la salud y el bienestar

La educación sobre la salud y el bienestar es la capacidad de comprender información sobre salud básica para poder tomar decisiones de salud adecuadas

## Consejos para mejorar sus conocimientos sobre la salud y el bienestar:

1

### Pide que usen palabras sencillas

Use, y pide que usen, palabras sencillas, sin utilizar terminos complicados y dile a su proveedor cuando no entiende lo que el o ella esta diciendo



repetir de nuevo

### Utilice el método de "Repetir de Nuevo"

2

Cuando su médico le da instrucciones, repítelos a él o ella - pero usando sus propias palabras

3

### Haz preguntas

No tenga miedo de hacer preguntas cuando no tiene las cosas claras, o no entiende bien



4

### Pida recursos adicionales

Pida recursos adicionales si no entiende lo que le están diciendo



## Guia para su cobertura de salud:



Conozca los términos clave de su seguro médico



Comprender su sistema de atención médica y su plan de seguro médico



Entender sus costos involucrados



Conozca los servicios cubiertos por su plan



Saber cómo navegar sus servicios