Ask Me 3™

Tres preguntas para mejorar la salud

Cada vez que hable con el médico, el enfermero o el farmacéutico, hágales «**las tres preguntas**» para entender mejor su salud.

1. **¿Cuál es mi problema principal?**
2. **¿Qué debo hacer?**
3. **¿Por qué es importante para mí hacer eso y qué beneficios y riesgos comporta?**

Cuándo hacer «las tres preguntas»

Puede hacer las preguntas en los momentos siguientes:

- Al visitar a su médico, enfermero o farmacéutico
- Mientras se prepara para una prueba o un examen médico
- Cuando le entregan su medicamento

¿Y si pregunto pero sigo sin entender?

- Si continúa sin saber bien qué es lo que debe hacer, dígaselo a su médico, enfermero o farmacéutico
- Podría decir, por ejemplo: «Esto es algo nuevo para mí. Por favor, ¿me lo podría volver a explicar?»

¿Quiénes tienen que hacer «las tres preguntas»?

Todos queremos que nos ayuden a entender la información relativa a nuestra salud. Usted no es la única persona a la que las cosas a veces le resultan confusas. Preguntar le ayudará a comprender qué hacer para mantener la salud o para sentirse mejor.

Ask Me 3 – «**Las tres preguntas**» están pensadas para ayudarle a cuidar mejor su salud.
Para obtener más información, visite el sitio ***www.npsf.org/askme3*** (en inglés).