

UN ENFOQUE INTEGRAL PARA LA ALFABETIZACIÓN EN SALUD

"La alfabetización no es solo aprender a leer y escribir, sino aprender a aprender".

Paulo Freire.

El término alfabetización en salud, una traducción del concepto inglés **health literacy**, se define como la capacidad que poseen las personas para acceder, comprender y aplicar la información relacionada con la salud, con el fin de tomar decisiones fundamentadas sobre su bienestar. Este conjunto de habilidades abarca no solo la lectura y escritura, sino también el habla, la escucha, el razonamiento crítico y la toma de decisiones. La relación entre salud y comunicación enriquece la experiencia de las personas al acercarse a los servicios de salud, ya que la comunicación se presenta como una habilidad esencial en todos los actores involucrados en los procesos de salud y enfermedad (1,2). Los estudios demuestran numerosos beneficios tanto para los sistemas de salud como para los pacientes, familiares, cuidadores y profesionales de la salud cuando la población tiene un nivel de alfabetización en salud elevada.

La definición anterior se ve complementada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que destaca el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas como elementos determinantes en el nivel de motivación y capacidad de una persona para acceder, comprender y aplicar información de manera que fomente y preserve una óptima salud. En este contexto, la alfabetización en salud implica la consecución de un nivel de conocimientos, habilidades personales y confianza que faciliten la toma de medidas para mejorar tanto la salud individual como la comunitaria. Lo anterior se logra asumiendo responsabilidades en decisiones específicas y llevando a cabo cambios en los estilos y las condiciones personales de vida (3).

Evaluar el nivel de alfabetización en salud de una persona presenta desafíos significativos; con frecuencia, los profesionales de la salud tienden a sobreestimar estos niveles, lo cual puede conducir a una atención en salud inadecuada y, por ende, a resultados de salud desfavorables. Este fenómeno afecta de manera importante a los pacientes más vulnerables, como aquellos con menores ingresos económicos o aquellos marginados por diversas razones, siendo un factor potencial que contribuye a las disparidades en salud (1,3).

Los niveles de alfabetización en salud varían considerablemente entre individuos. Algunas personas exhiben un alto nivel, lo que implica que comprenden con facilidad información compleja sobre su salud. En contraste, otras personas presentan niveles bajos de alfabetización en salud, que dificulta la comprensión de información relacionada con la salud o la toma de decisiones informadas sobre su atención médica. Se han identificado diversos factores que inciden directa e indirectamente en la capacidad de comprensión de los individuos respecto a la información relacionada con su salud. Entre estos factores, algunos son susceptibles de modificación, como es el caso de la motivación en

relación con el proceso de salud-enfermedad. Hay factores no modificables, como la edad y el origen étnico, que en ocasiones presentan desafíos adicionales para alcanzar niveles adecuados de alfabetización en salud en determinadas poblaciones (1).

Factores determinantes en la alfabetización en salud

La alfabetización en salud de un individuo o una población en un momento específico se ve influenciada o determinada por diversos factores, los cuales tienden a interactuar de manera interrelacionada en lugar de operar de forma independiente (1). Comprender estos factores capacita al profesional de la salud para aproximarse al paciente con mayor empatía, lo cual constituye un paso inicial para favorecer el proceso de alfabetización:

| | |
|--------------------------------|---|
| Edad | La edad determina capacidades y éstas, a su vez, determinan habilidades para acceder a la información |
| Grupo étnico | Hace relación a la pertenencia a un grupo étnico minoritario, lo cual puede, condicionar el nivel socioeconómico |
| Capacidades físicas | Alteraciones de por ejemplo la agudeza visual, y auditiva, hacen necesario herramientas de avanzadas para poder acceder a la información. |
| Capacidades cognitivas | Las capacidades cognitivas, como la velocidad de procesamiento de información y la memoria de trabajo, son fundamentales para entender instrucciones. |
| Ideas y creencias | Las ideas pueden ser éticas, políticas, religiosas o de relación con el entorno. Condicionan la experiencia del individuo |
| Experiencia de enfermedad | Las percepciones sobre la salud y el concepto de enfermedad posibilitan que los pacientes se vuelvan expertos sobre su experiencia personal. |
| Experiencia de uso del sistema | El acceso y el uso del sistema sanitario posibilitan la adquisición de conocimientos y habilidades necesarios para desenvolverse en dicho entorno. |
| Motivación | La autogestión y el autocuidado requieren de la actitud proactiva del individuo para adquirir conocimientos, desarrollar habilidades y utilizarlos |

Tabla 1. Elaboración propia. Adaptado de Alfabetización en salud. De la información a la acción (1).

Clasificación

La alfabetización en salud puede ser categorizada según sea individual, implicando estrategias enfocadas a una persona, o comunitaria, cuando se busca impactar la salud pública o determinantes de la salud. Una de las clasificaciones más significativas se centra en los niveles de comprensión de la persona sobre la información proporcionada entorno a su salud:

| | |
|----------------------------------|---|
| Nivel funcional o básico: | <ul style="list-style-type: none"> ● En este nivel poseen la capacidad de entender información básica relacionada con la salud, tales como instrucciones sencillas de medicamentos o citas médicas. |
| Nivel intermedio: | <ul style="list-style-type: none"> ● Individuos en este nivel tienen la capacidad de asimilar información más avanzada, incluyendo instrucciones detalladas sobre medicamentos, comprender la interconexión entre el estilo de vida y la salud, y tomar decisiones más informadas en relación con su bienestar |
| Nivel avanzado: | <ul style="list-style-type: none"> ● Aquellas personas que se encuentran en este nivel poseen un sólido entendimiento de conceptos médicos y están capacitadas para abordar información de salud de naturaleza compleja. |

La clasificación basada en dimensiones facilita la identificación de estrategias que posibiliten el progreso de la persona en su nivel de alfabetización (3):

Alfabetización en salud digital: Se refiere a la capacidad de buscar, evaluar y utilizar información de salud de manera efectiva en entornos digitales

Alfabetización en salud ambiental: Se centra en la comprensión de cómo los factores ambientales pueden afectar la salud y cómo se pueden tomar decisiones informadas para minimizar los riesgos ambientales

Alfabetización en salud financiera: Implica la capacidad de comprender y utilizar información financiera relacionada con la atención médica, como costos de tratamientos, seguros de salud y facturación médica

Beneficios

Existen evidentes beneficios clínicos, sociales y económicos que subrayan la necesidad de que los países desarrollen instrumentos para medir de manera periódica la alfabetización en salud de su población. Es crucial implementar iniciativas efectivas basadas en datos objetivos, comparables y reproducibles para elevar los niveles de alfabetización en salud. A partir del año 2000, se llevaron a cabo extensos estudios poblacionales, inicialmente centrados en la alfabetización general, con implicaciones directas para el ámbito sanitario. El primer estudio poblacional sobre alfabetización en salud se llevó a cabo como parte de la Evaluación Nacional de Alfabetización de Adultos (NAAL) en 2003 en los Estados Unidos (1,3). El NAAL reveló que el 14% de los adultos estadounidenses tenía habilidades de alfabetización en salud por debajo del nivel básico, y un 22% poseía solo habilidades de alfabetización en salud básicas. Esta baja alfabetización en salud conllevaba costos anuales estimados entre 106 y 238 mil millones de dólares. En Europa, el 12.4% de los europeos demostró tener una alfabetización en salud inadecuada, mientras que un 35.2% presentaba problemas en

este aspecto. En otras palabras, aproximadamente la mitad de la población europea tiene una alfabetización en salud limitada (2,3).

¿Cómo mejorar la alfabetización en salud?

Se han diseñado estrategias universales de alfabetización en salud fundamentales que buscan beneficiar a los pacientes en todos los niveles de competencia en salud, herramientas como usar lenguaje sencillo y directo, generar espacios para que el paciente o familiar haga preguntas, estas estrategias promueven la comunicación y participación entre los pacientes y los profesionales de la salud. Otras herramientas que se pueden usar desde la atención primaria hasta en contextos más complejos son las siguientes:

| Objetivo | Estrategia |
|---|--|
| Robustecer las habilidades y herramientas de comunicación | <ol style="list-style-type: none"> 1. Usar lenguaje no médico 2. Proveer material de lectura (digital o físico) 3. Verificar que el paciente entendió (Teach back) |
| Promover el uso de tecnologías de información y comunicación | <ol style="list-style-type: none"> 1. Usar recursos de educación en salud de la red (videos, blogs, grupos de pacientes) 2. Usar mensaje de texto para recordatorios de tratamiento o citas |
| Facilitar el autocuidado del paciente | <ol style="list-style-type: none"> 1. Tres preguntas al final de la consulta (Ask me 3) 2. Planes de acción escritos en enfermedades crónicas |
| Fortalecer sistemas de apoyo y entornos de cuidado | <ol style="list-style-type: none"> 1. Trabajo con comunidades de apoyo de pares, familiares o cuidadores y agentes comunitarios de salud |

Tabla 2. Elaboración propia. Adaptado de Estrategias para promover la alfabetización en salud desde la atención primaria: una perspectiva que considera las realidades de los países de ingresos medios y bajos (2).

Referencias

- (1) Basagoiti I. Alfabetización en salud. De la información a la acción [pdf]. Valencia: ITACA/TSB; 2012. ISBN: 978-84-695-5267-4
- (2) Málaga G, Cuba-Fuentes M, Rojas-Mezarina L, Romero-Albino Z, Hamb A, Paz-Soldán V. Estrategias para promover la alfabetización en salud desde la atención primaria: una perspectiva que considera las realidades de los países de ingresos medios y bajos. An Fac med. 2019;80(3):372-8. DOI: <https://10.15381/anales.803.1686>
- (3) Juvinyà-Canal, D. (2021). Alfabetización en salud en la comunidad. Innovación educativa, (31). <https://doi.org/10.15304/ie.31.7952>