

## TOMAR DECISIONES INFORMADAS CON

# E·B·R·A·N

### Cómo usar esta guía:

Haz estas preguntas a tu médico/matrona/proveedor o proveedora para poder decidir qué ruta tomar.

La primera pregunta es la que determina si tenemos tiempo de hacer las otras preguntas.

### **E** - Es una **Emergencia**?

Si la respuesta es **Sí**, es posible que haga falta reaccionar ya y hablar luego. Si la respuesta es **No**, podemos seguir con las preguntas.

**B** - ¿Cuáles son los **Beneficios** de lo que proponen?

**R** - ¿Cuáles son los **Riesgos** de lo que proponen?

**A** - ¿Cuáles son las **Alternativas**?

**N** - ¿Qué pasa si no hacemos **Nada**?

Preguntas que os pueden servir también para aclarar conceptos o respuestas que no os hayan quedado claras:

- 1) ¿Puedes explicar la razón en una sola frase?
- 2) ¿Hay posibilidad de conseguir una segunda opinión?
- 3) ¿Qué me recomendarías si fuera familiar tuyo?
- 4) ¿Podemos hablarlo mi pareja y yo a solas un momento?

