

La gran mentira de: "Lo he entendido"

21/09/2026



Entras a la consulta con el corazón en un puño. El profesional sanitario habla de dosis, pruebas y diagnósticos difíciles. Asientes con prisa. Al despedirte, pronuncias la frase de rigor: "Sí, lo he entendido".

Pero la realidad es distinta. Casi el noventa por ciento de las personas dice "sí" aunque no comprendan nada. No es por mentir; es que admitir dudas da vergüenza, te expone, o no quieres robar tiempo a un profesional ocupado. Ese "sí" es la salida más rápida de la habitación.

Ahí empieza la mentira. Y no es un fallo menor. Las investigaciones muestran que olvidamos entre el 40% y el 80% de la información clínica de forma inmediata.

Peor aún: la mitad de lo que creemos recordar está equivocado. Las palabras habladas se las lleva el viento; apenas retenemos un 14% de ellas.

¿Las consecuencias? No entender tiene un precio alto: medicaciones erróneas, curas mal hechas o pautas de alarma ignoradas. En enfermedades crónicas como la diabetes, este abismo comunicativo se traduce en peor control de salud y más reingresos. El silencio en consulta no es señal de éxito, sino antesala del peligro.

Pero no busquemos culpables. Los profesionales van saturados y las familias, asustadas. La buena noticia es que podemos hacerlo mejor.

La primera clave es cambiar la pregunta. Desterrar el inútil "¿Ha entendido?" por el método de enseñar lo aprendido (**teach-back**). En lugar de examinar al paciente, el sanitario se evalúa a sí mismo: "Para ver si me he explicado bien, ¿me dice cómo tomará la pastilla

en casa?". Dividir la información en trozos y comprobarlos es la regla de oro.

Además, el papel y el dibujo salvan vidas. Acompañar las palabras con imágenes hace que el recuerdo suba del 14% a más del 80%. Y si puedes ir acompañado, hazlo; un familiar actúa como escudo cognitivo reteniendo lo que a ti se te escapa.

¿Y la Inteligencia Artificial? Hoy en día, la tecnología ofrece un nuevo confidente. La IA responde sin prisa ni juicios. Puede ayudarnos en casa a traducir tecnicismos o recordar pautas complejas. Pero no es mágica ni infalible. Es solo un soporte una herramienta; jamás sustituirá a la voz humana que te escucha de verdad.

Cerrar la brecha está en tus manos. La próxima vez, no tengas miedo de decir: **"No lo he entendido, ¿me lo dibuja?"**

En el próximo artículo hablaremos de:

La frustración en padres e hijos.

The Great Lie of: "I've understood"

You walk into the consultation room with your heart in your mouth. The healthcare professional speaks of dosages, tests, and difficult diagnoses. You nod hurriedly. As you say goodbye, you utter the customary phrase: "Yes, I've understood".

But the reality is different. Almost ninety per cent of people say "yes" even if they haven't understood a thing. It's not about lying; admitting to having doubts feels embarrassing, it leaves you exposed, or you simply don't want to take up the time of a busy professional. That "yes" is the quickest way out of the room.

That is where the lie begins. And it's no minor mistake. Research shows that we immediately forget between 40%

and 80% of medical information. Worse still: half of what we believe we remember is incorrect. Spoken words are lost to the wind; we retain barely 14% of them.

The consequences? Not understanding comes at a high price: incorrect medication, poorly managed wound care, or ignored warning signs. In chronic conditions like diabetes, this communication gulf translates into poorer health control and higher readmission rates. Silence in the consultation room is not a sign of success, but a precursor to danger.

However, let's not look for someone to blame. Healthcare professionals are overworked, and families are scared. The good news is that we can do better.

The first step is to change the question. We must banish the useless "Have you understood?" in favour of the teach-back method. Rather than testing the patient, the clinician assesses themselves: "Just to check if I've explained things properly, could you tell me how you'll take the tablet at home?" Breaking information down into bite-sized chunks and checking comprehension is the golden rule.

Furthermore, paper and drawings save lives. Accompanying words with visual aids boosts retention from 14% to over 80%. And if you can take someone with you, do so; a family member acts as a cognitive shield, retaining what might slip past you.

And what about Artificial Intelligence? Nowadays, technology offers a new confidant. AI responds without rush or judgment. It can help us at home to translate jargon or recall complex instructions. But it is neither magical nor infallible. It is merely a support—a tool; it will never replace the human voice that truly listens to you.

Bridging the gap is in your hands. Next time, don't be afraid to say: "I haven't understood—could you draw it for me?"

In the next article, we will be discussing:

Frustration in parents and children.