

Una parte muy importante de su recuperación consiste en asegurar que luego de salir del hospital usted reciba el cuidado que necesita para mejorar. Un/a enfermero/a, un/a trabajador/a social o un/a planificador/a de altas debería ayudarle a planear sus cuidados de seguimiento. Si no se ha asignado a nadie para ayudarle a planear su alta del hospital, avise a su médico o a su enfermero/a. Si tiene dificultades para entender el idioma que se está usando, deben entregársele documentos traducidos o proveerle un intérprete. Si tiene dificultades para oír, pida que le entreguen instrucciones escritas.

Usted recibirá instrucciones importantes acerca de sus cuidados de seguimiento, incluyendo instrucciones por escrito. Si sigue estas instrucciones tendrá mayores probabilidades de mejorar más rápidamente. También será menos probable que necesite volver al hospital. Este folleto le brinda sugerencias para ayudarle a tener mayor participación en sus cuidados. Asimismo, contiene la información que usted necesita para recuperarse en la mejor forma posible.

Para más información

Alianza Nacional para Prestación de Cuidados
Bethesda, Maryland / www.caregiving.org / 301-718-8444

Centros de Planeamiento de Cuidados y Servicios
de Medicare y Medicaid
Baltimore, Maryland / www.careplanner.org / 877-267-2323



Joint Commission

on Accreditation of Healthcare Organizations
Setting the Standard for Quality in Health Care

Planeamiento de su Recuperación



Una iniciativa de seguridad de “¡Hable!”™

Conozca su condición

- Pregunte acerca de su condición, y en cuánto tiempo debería sentirse mejor.
- Entérese acerca de su capacidad para desempeñar actividades cotidianas, tales como caminar, subir escaleras, ir al baño, preparar comidas, manejar, volver a su trabajo, y otras actividades que sean importantes para usted.
- Averigüe cualquier tipo de instrucciones especiales que necesite para sus actividades diarias. Por ejemplo, la mayoría de los pacientes probablemente deban usar la ducha en lugar de la bañera.
- Sepa qué tipo de ayuda necesitará durante su recuperación. Por ejemplo, si alguien debe estar con usted las 24 horas.
- Pregunte acerca de los síntomas o señales a las que deba prestar atención. Sepa lo que debe hacer si se presentan esas señales o sufre esos síntomas.
- Asegúrese de que su hogar esté preparado para ayudarlo en cuanto a cualquier limitación física que pueda tener. Verifique que los equipos que necesite se hayan instalado antes de volver a su hogar. El hospital puede darle información acerca de sitios donde puede conseguir equipos.
- Anote todas las preguntas que tenga, y hágalas antes de salir del hospital. Puede resultarle útil anotar en una libreta sus preguntas, las respuestas a las mismas y el nombre de la persona que respondió sus preguntas, en caso de que necesite obtener más información. Si fuera necesario, pida ayuda a un familiar o a una persona amiga.
- Pida a un familiar o a una persona amiga que le acompañen mientras se hacen los planes para el alta, o que revisen junto con usted el proceso del alta. Estas personas pueden ayudarlo a obtener instrucciones escritas y hacer preguntas.
- Pida el número de teléfono de una persona que usted pueda llamar en el hospital para cualquier problema que usted pueda tener después de salir del hospital, o llame la oficina de su médico.
- Pida a un familiar, una persona amiga o uno de sus vecinos que se quede con usted al volver a su hogar desde el hospital, y luego vaya a verle a su hogar por unos pocos días.

- Si no confía en su capacidad para cuidar de sí mismo/a luego de dejar el hospital, o si tiene cualquier duda acerca de conseguir los cuidados que necesita en su hogar, dígalos. Pida hablar con el/la enfermero/a a cargo, o pregunte a su enfermero/a, su trabajador/a social o planificador/a de altas si le pueden dar referencias de una agencia de cuidados de salud domiciliarios que pueda ir a su hogar para verificar que se cubran sus necesidades.

Conozca sus nuevos medicamentos

- Pida una lista de los medicamentos que deberá tomar en su hogar. La lista debería incluir todos sus medicamentos, no solamente los nuevos que comenzó a tomar en el hospital. Controle la exactitud de la lista. Usted o su médico deberían también dar a conocer esta lista a cualquier persona que le brinde cuidados de restablecimiento.
- Pida instrucciones por escrito acerca de sus medicamentos. Lea las instrucciones y asegúrese de entenderlas bien. Haga todas las preguntas que tenga antes de salir del hospital.
- Indique a sus médicos, enfermeros/as y farmacéuticos todos los medicamentos, vitaminas y hierbas que usted toma habitualmente. Pregunte si hay alguna de estas cosas que usted no debería tomar junto con sus nuevos medicamentos.
- Pregunte si hay algún alimento o bebida (incluyendo el alcohol) que debería evitar.
- Pregunte acerca de los efectos secundarios o colaterales de sus nuevos medicamentos. Averigüe lo que debe hacer si sufre cualquiera de estos efectos.
- Averigüe si sus nuevos medicamentos pueden causar somnolencia o pérdida de memoria, lo que podría dificultarle tomar sus medicamentos a horario.
- Averigüe si sus nuevos medicamentos pueden causarle mareos o confusión, que podrían provocar una caída.

Conozca sus cuidados de restablecimiento

- Pida instrucciones acerca de los ejercicios físicos que pueda necesitar. Pida a su médico, enfermero/a o terapeuta que le escriba sus instrucciones.

- Si tiene una herida, pida instrucciones acerca de la forma de cuidar de la misma.
- Si necesita equipos especiales, asegúrese de conocer la forma de usarlos, saber cuándo puede obtenerlos y si están cubiertos por su seguro de salud, por Medicare u otro plan de salud.
- Pregunte acerca de cualquier tipo de ensayos que requieran seguimiento después que haya salido del hospital, y averigüe a quién debe llamar para hacer el seguimiento y obtener los resultados.
- Averigüe acerca de sus visitas de seguimiento con su médico u otro prestador de cuidados. Asegúrese de tener transporte para cumplir esas citas. Muchas ciudades proveen transporte para las personas de edad o incapacitadas.
- Revise los términos de su seguro de salud para saber qué costos están cubiertos y cuáles no lo están luego de recibir su alta (como por ejemplo medicamentos y equipos).
- Si necesita recibir servicios de cuidados domiciliarios o necesita que se le envíe a un hospital particular o un centro de residencia y cuidados para sus cuidados de seguimiento, asegúrese de que la institución o el servicio estén cubiertos por su seguro de salud, por Medicare u otro plan de salud, y verifique que esté debidamente habilitado o acreditado. Las organizaciones y programas de la Comisión Conjunta están enumerados en www.qualitycheck.org.

