

CÓMO EVITAR VOLVER A INGRESAR AL HOSPITAL

COSAS QUE DEBE SABER



Más de un tercio de las personas no reciben los estudios, las derivaciones o la atención de seguimiento necesaria luego de una hospitalización.



Casi uno de cada cinco pacientes mayores cubiertos por Medicare vuelven a ingresar al hospital dentro del mes posterior al alta.



Cada año, se realizan millones de viajes al hospital que posiblemente podrían evitarse, lo cual aumenta el gasto público de salud en miles de millones de dólares.

CARE ABOUT YOUR CARE

Dejar el hospital parece ser simple. Sin embargo, con demasiada frecuencia uno está de vuelta luego de unas pocas semanas. Con mejores planes y mejor comunicación, pueden evitarse muchas de estas visitas de regreso.

Por qué podría ocurrirle a usted

- Podría no tener en claro qué medicamentos tomar o cuándo tomarlos.
- Podría no haber recibido información importante del hospital o de sus proveedores de atención primaria.
- Podría tener problemas para programar las citas de seguimiento necesarias o para llegar a la farmacia.
- Usted y sus proveedores de atención primaria podrían no recibir los resultados de estudios importantes a tiempo.
- Los miembros de su familia podrían no ser capaces de cuidarlo en casa.

COSAS QUE DEBE HACER

PREGUNTE Y VUELVA A PREGUNTAR

No tenga miedo de molestar a los médicos, enfermeros y farmacéuticos con preguntas e inquietudes.

REPÍTALO

Repita las instrucciones que reciba en el hospital a los médicos y enfermeros para asegurarse de haberlas entendido.

TENGA UN PLAN DE ALTA

Asegúrese de dejar el hospital con un plan escrito detallado que incluya:

- Un programa de citas de seguimiento.
- Una lista de sus problemas médicos.
- Una lista de sus medicamentos que incluya cuándo tomarlos y durante cuánto tiempo, además de los posibles efectos secundarios.
- Una lista del equipamiento que podría necesitar, como un bastón o una silla de ruedas. Procure asegurarse de que se haya realizado o planificado cualquier cambio en su hogar, tal como la adición de barras de sujeción en el baño.

Si su hospital no le provee herramientas similares, utilice la [lista de preparación para el alta](#) y el [plan de transición de la atención de Care About Your Care](#).

CONTROLE SUS MEDICAMENTOS

Muchas personas vuelven al hospital por problemas de medicación. Los médicos necesitan conocer todos los medicamentos que toma, ya sean recetados, de venta libre o vitaminas y suplementos, para evitar confusiones y medicamentos duplicados. Obtenga instrucciones orales y escritas claras, y luego pida a un familiar o amigo que le ayuden a revisar sus medicamentos y aclarar dudas.

Utilice la [lista de medicamentos](#) en el plan de transición de Care About Your Care.

ACUDA A SUS CITAS

Luego de dejar el hospital, visite a su proveedor de atención primaria o especialista como le hayan indicado. Lleve su plan, sus medicamentos y su lista de medicamentos a cada cita. Si no tiene un médico o no sabe cómo ponerse en contacto con el especialista que necesita, pida al personal del hospital que le ayuden a encontrarlo.

SEPA QUÉ HACER SI NO SE SIENTE BIEN

Conozca los signos de peligro de su afección y sepa qué hacer si sus síntomas empeoran. Sepa a quién llamar durante el día, a la noche y en los fines de semana.

