

Si desea obtener información más detallada, visite:

National Alliance for Caregiving
www.caregiving.org
(301) 718-8444

Centers for Medicare & Medicaid
Services Care Planner
www.careplanner.org
(877) 267-2323

¡Hable!



**Planificación
de la
recuperación**

Antes del alta, se le darán instrucciones por escrito acerca de la atención durante la recuperación. Este folleto contiene la información que necesita para lograr el mejor cuidado mientras se recupera.

¿Qué debo hacer antes del alta?

- Averigüe si el hospital cuenta con un planificador de alta, trabajador social o personal de enfermería que le pueda ayudar con la planificación de su recuperación.
- Pídale a un familiar o amigo que le ayude a planificar su recuperación.
- Lleve una libreta al hospital para que pueda escribir las preguntas, respuestas y recordatorios.

¿Qué puedo hacer si tengo dificultades para entender el idioma usado en las instrucciones?

Pida una traducción o la ayuda de un intérprete.

Me siento agobiado por el proceso de recuperación que necesito realizar.

¿Qué puedo hacer?

Pida referencias para servicios de atención médica en casa o una organización de servicios de enfermería especializados. Averigüe acerca de las opciones de pago, y si existe la posibilidad de ayuda financiera. Infórmese si el servicio u organización cuenta con una licencia o acreditación. Las organizaciones que cuentan con la acreditación de el Joint Commission se enumeran en Quality Check en www.qualitycheck.org.

Preguntas que debe hacer acerca de su condición

- ¿Qué tan pronto me sentiré bien después del alta?
- ¿Podré caminar, subir escaleras, ir al baño, preparar comida y conducir?
- ¿Qué instrucciones especiales hay sobre las actividades cotidianas? Por ejemplo, ¿debo tomar una ducha en vez de un baño en tina?
- ¿Que tipo de ayuda necesitaré cuando me den el alta? ¿Necesitaré atención las 24 horas del día?
- ¿A cuáles síntomas debo prestar mayor atención? En caso de tener alguno, ¿qué hago?
- ¿Necesitaré algún equipo especial en casa? ¿Dónde puedo conseguir este equipo? ¿Está cubierto por mi seguro, Medicare u otro seguro médico?
- ¿Tendré que hacer terapia de rehabilitación física? ¿Necesitaré realizar algún ejercicio físico? En caso de que sea así, pida que le den instrucciones por escrito.
- En caso de que tenga alguna herida, ¿que procedimiento debo seguir para tratarla? ¿En cuánto tiempo sanará?
- ¿Tendré que realizarme algún examen de seguimiento? ¿Con quién debo ponerme en contacto para obtener los resultados de estos exámenes?
- ¿Debo programar una consulta de seguimiento con el médico?
- ¿Cuándo podré regresar al trabajo?

- ¿A quién puedo llamar si tengo algún problema después del alta?

Preguntas que debe hacer acerca de sus medicinas

- ¿Qué medicamentos tendré que tomar en casa? Haga una lista por escrito que incluya todas sus medicinas, ya sean nuevas o viejas. Lívela consigo cuando tenga alguna cita relacionada con su proceso de recuperación.
- ¿Puedo obtener instrucciones por escrito acerca de mis medicinas? Asegúrese de entender las instrucciones. Haga todas las preguntas que necesite antes del alta.
- ¿Existe alguna vitamina, medicamento o hierba que debo evitar mientras tome mis medicinas?
- ¿Debo evitar alguna comida o bebida (incluyendo alcohol) cuando tome mis medicinas?
- ¿Las medicinas tienen algún efecto secundario? ¿Qué hago si sufro alguno de éstos?

www.jointcommission.org