

Tu Salud en Baltimore



Lo Que Debe Saber para una Estadía Segura en el Hospital

Alicia I. Arbaje, M.D., M.P.H.
Johns Hopkins Medicine,
Medicina Geriátrica



Prepararse para ir de viaje puede ser muy emocionante, excepto tal vez cuando se trata de un viaje al hospital. Ir al hospital puede ponerle los nervios de punta a cualquiera, pero el solo hecho de saber qué hacer antes, durante y después de una hospitalización puede brindarle tranquilidad y ayudarlo a mantenerse seguro mientras recibe la mejor atención médica.

Con los siguientes consejos usted podrá estar mejor preparado para una hospitalización, ya sea planificada o no planificada. Además, podrían ayudarlo a evitar regresar al hospital innecesariamente.

Prepare un kit de información

Aunque no tenga planificado ir al hospital en un futuro cercano, es conveniente que prepare un kit, similar a la maleta que las mujeres embarazadas deben tener lista cuando están cerca de su fecha de parto. Pero en lugar de ropa y artículos de primera necesidad, debe llenarlo con información. Este kit debe incluir una lista de sus medicamentos, las dosis, enfermedades, condiciones médicas, alergias a medicamentos o alimentos, el nombre, la información de contacto de sus médicos y proveedores de servicios de salud.

Elija a un delegado para tomar decisiones

Un componente importante en el kit de información es el nombre de la persona que puede tomar decisiones en su nombre en caso de que usted no pueda por estar demasiado enfermo. Esta persona puede ser su cónyuge, un hijo adulto o, en el caso de un menor de edad, el padre o la madre. Cualquier documento que apoye la elección de este delegado, como por ejemplo un testamento vital o un poder legal que nombre a la persona que usted elija para llevar a cabo esta responsabilidad, debe estar incluido en el kit. Haga varias copias del kit, porque una vez esté en el hospital, se lo entregará a los médicos y proveedores de servicios de salud. Asegúrese de dejar los documentos originales en su hogar.

Lleve a un representante o ayudante

Cuando esté preparándose para ir al hospital, asegúrese de tener a un representante o ayudante que le acompañe durante su hospitalización. Esta persona puede ser la misma que se responsabilice por tomar decisiones en su nombre. El representante debe estar presente en todo momento que haya interacciones con médicos y proveedores de servicios de salud, para asegurar que se satisfagan sus necesidades como paciente.

Siempre haga preguntas

Una vez en el hospital, una de las cosas más importantes que usted y su representante tienen que hacer es hacer preguntas. Pregunte acerca de los medicamentos que se le administrarán, qué exámenes o procedimientos se llevarán a cabo y por qué, y sobre las citas que tendrá con los médicos durante su hospitalización.

Manténgase en movimiento para una pronta recuperación

La debilidad y pérdida de fuerza causada por la falta de movimiento

es una de las principales complicaciones de estar en el hospital, sobre todo para pacientes adultos mayores. Por lo tanto, si se siente con ánimo, manténgase en movimiento a menos que exista una contraindicación. Si está acostumbrado a caminar, camine por los corredores o levántese de la cama y siéntese en una silla. Por cada día que pase recostado en la cama, es posible que necesite de cuatro a cinco días de recuperación de movimiento después de que le den de alta del hospital, de modo que continúe moviéndose para evitar más tiempo de recuperación.

Tenga cuidado con las infecciones

Durante su hospitalización es muy importante prevenir infecciones, y lavarse las manos es la clave. Cualquier persona que venga a visitarlo debe lavarse las manos con agua y jabón o usar desinfectante de manos, incluso familiares y amigos. Asimismo, pregunte a diario si los catéteres y líneas intravenosas aún son necesarios y si pueden ser removidos. Estos pueden convertirse en un riesgo de infección, ya que se encuentran en lugares donde las bacterias pueden entrar al cuerpo.

Siga al pie de la letra su plan de alta

Cuando ya esté listo para salir del hospital, usted o su representante deberán preguntar acerca de su plan de alta. Este plan le indicará las citas de seguimiento que necesita, qué tan pronto tiene que ver a su médico de cabecera o especialista, y si necesita algún otro examen médico. Además, le indicará quién hará los arreglos necesarios para las citas y exámenes. Usted también debe pedir un resumen del alta para entregárselo a su médico de cabecera. El resumen incluirá una lista de instrucciones de qué hacer al regresar a su hogar, lo que se debe hacer si se presentan nuevos síntomas y a quién llamar si surge algún problema.

Seguir estos simples pasos puede tener un gran impacto en los resultados de su hospitalización.

Alicia I. Arbaje, M.D., M.P.H. es Directora de Investigación de Cuidado de Transición, División de Medicina Geriátrica y Gerontología, en el Centro de Cuidado Médico de Johns Hopkins Bayview en Baltimore, Maryland.

Traducción: Centro Sol



Media Partners:



BALTIMORE TOP HISPANIC NEWSPAPER
MARYLAND HISPANIC BUSINESS OF THE YEAR

www.latinopinionbaltimore.com

