

# GUÍA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

LO QUE DEBE SABER AL SER DADO DE ALTA DE UN HOSPITAL



**Todos deseamos irnos a nuestro hogar después de haber pasado unos días en el hospital a causa de algún procedimiento, cirugía o enfermedad. Habrá muchas cosas que deberás hacer para cuidarte. A continuación te brindamos unos consejos que te ayudarán a una pronta recuperación con mayor seguridad.**

- Pregunta por tu coordinador de alta en el hospital para completar todo el proceso antes de ir a casa (discusión del informe de alta y tratamiento a seguir, coordinación de citas, solicitud de equipo médico de ser necesario, entre otros).
- Prepara tu casa para cuando regreses. Pregunta a tu médico o al personal de salud, todo lo que necesitas para que tu retorno sea seguro; de manera que te garantice una recuperación rápida y completa. Si tuviste una hospitalización planificada, prepara tu casa con antelación. Si tu estadía en el hospital fue imprevista, solicita la colaboración de familiares o amigos.
- Si necesitas ayuda durante los primeros días con las actividades diarias en tu hogar, busca una persona de confianza.
- Asiste a la cita de seguimiento con tu médico en o antes de los 7 días del alta.

- Dialoga con tu médico sobre la reconciliación de medicamentos; esto te ayudará a conocer los mismos y cumplir con el tratamiento según indicado.
- Revisa tus medicamentos: dosis, horarios y el por qué los estás tomando. No hagas cambios a menos que tu médico lo ordene.
- Pregúntale a tu médico cuando puedes iniciar tu rutina de ejercicios, que alimentos debes consumir y cuando puedes incorporar a tus tareas diarias.
- Mantén contacto con otros profesionales de la salud que tengas en tu plan de cuidado.
- Verifica y anota los números de teléfonos para casos de emergencias.

**¡RECUERDA!** Tú eres la persona más importante en tu tratamiento y recuperación. Debes entender y cumplir con tu plan de cuidado, asistir a tus citas médicas y mantener la comunicación con tu doctor.

## Referencias

Guía para cuando salga del hospital. Content last reviewed October 2014. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD.  
<http://www.ahrq.gov/patients-consumers/diagnosis-treatment/hospitals-clinics/goinghome-esp/goinghomesp.html>  
[http://nextstepincare.org/uploads/File/NSIC\\_Hospital\\_to\\_Home\\_PC\\_Spanish2.pdf](http://nextstepincare.org/uploads/File/NSIC_Hospital_to_Home_PC_Spanish2.pdf)

Para más información, comunícate con el Departamento de Manejo Preventivo al **787-277-6571**.

**TRIPLE-S SALUD**   
BlueCross BlueShield of Puerto Rico



Triple-S Salud cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por razón de raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Triple-S Salud complies with applicable Federal Civil Rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. FEH\_4005\_17\_02\_E ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 787-774-6081, libre de costo 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; libre de costo 1-866-215-1999. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999. FEH\_4005\_17\_04 Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association. TSS-EDS-1297-2019-A