

Cómo mantenerse fuera del hospital

Casi todas las personas preferirían mantenerse fuera del hospital. Por supuesto que a veces no se puede evitar, en especial si una persona tiene una enfermedad crónica. Es posible que su médico necesite internarlo en el hospital para que reciba un tratamiento específico, como una cirugía. O pueden internarlo luego de acudir a la sala de emergencias a causa de un problema grave inesperado.

Sin embargo, muchas hospitalizaciones pueden evitarse. Una persona con una enfermedad crónica puede aprender a lidiar con varios problemas, y puede trabajar con el médico para obtener ayuda fuera del hospital y evitar que suceda una crisis.

¿Cómo puedo evitar una hospitalización?

Muchas hospitalizaciones pueden evitarse si los pacientes *siguen con cuidado las instrucciones de sus médicos*. Estas instrucciones pueden incluir cómo tomar los medicamentos, cuál es la mejor dieta y si debería realizar actividad física.

Algunos consejos útiles son los siguientes:

- Si no sabe *por qué* se le receta un medicamento, una dieta o un tratamiento, pregúntele a su médico. Conocer y entender la razón le ayuda a comprender la importancia de seguir el plan que su médico le indicó.
- Dígale a su médico si no puede pagar sus medicamentos. La mayoría de las empresas de medicamentos tienen “programas de asistencia para pacientes” que pueden brindar medicamentos con un bajo costo o sin costo.
- Si su farmacia no tiene el medicamento que le recetaron, llame al consultorio del médico. El personal encontrará una farmacia que lo tenga o le recetará otro medicamento “similar” que su farmacia sí tenga.

Programe citas y asista a ellas

La mayoría de las personas que tienen una enfermedad crónica consultan a su médico por lo menos cada tres meses. Pregúntele a su médico con qué frecuencia debería visitarlo para realizarse un control. Y asegúrese de ir. Si por alguna razón no puede asistir a una cita a la

hora programada, llame al consultorio y programe una nueva cita.

No ignore sus síntomas

Si siente que los síntomas de su enfermedad aumentan o se vuelven alarmantes, llame para pedir una cita con su médico. No espere demasiado para ver si los síntomas desaparecen. Los síntomas son la manera en que el cuerpo le informa que algo no está bien y que necesita atención.

Intente mantenerse activo física y mentalmente

Los pacientes que tienen una enfermedad crónica suelen beneficiarse de mantenerse activos. Consulte a su médico sobre cuánta actividad física es la indicada en su caso. Si tiene dificultad para caminar, tal vez pueda mantenerse activo moviendo los brazos y las piernas cuando está sentado. Intente mantenerse socialmente activo con amigos y familiares, y cuando esté solo, lea o complete crucigramas para mantener la mente activa.

Recuerde que la sala de emergencias es para emergencias

Las salas de emergencias del hospital brindan atención para salvar la vida. Cuentan con personal especializado y equipos listos para tratar a cualquier persona que tenga una afección médica repentina, o una herida que pueda ser potencialmente mortal o que deba recibir atención inmediata.

Si tiene una afección crónica que está empeorando, o siente síntomas nuevos, es mejor que visite a su propio médico. Él o ella lo conoce y está mejor preparado para evaluarlo. Si asiste a la sala de emergencias, recibirá atención de médicos y enfermeros que no sabrán nada sobre sus antecedentes.

Sigue al dorso.

Piense con anticipación para evitar un reingreso en el hospital

Si *está* hospitalizado y es hora de volver a su hogar, un miembro del personal del hospital generalmente se sentará con usted para analizar qué debe hacer luego de irse. Lamentablemente, muchos pacientes experimentan dificultades al regresar a su hogar y, dentro de un mes, vuelven al hospital para recibir tratamiento por la misma afección que se había tratado antes. Muchos de estos reingresos son evitables.

Si tiene problemas para comprender cualquier información que le brindan al momento del alta del hospital, o si existen otros problemas que cree que pueden suceder, es importante que hable y los analice antes de irse.

- Haga preguntas sobre cualquier cosa que no entienda.
- Si es posible, pídale a un familiar o amigo cercano que participe en la conversación con el médico o el enfermero en el hospital y que sepa sobre su afección.
- Si le brindan material escrito cuando le dan el alta, intente leerlo de inmediato y hacer preguntas si tiene problemas para comprenderlo.
- Asegúrese de que comprenda cómo tomar sus medicamentos.

- Si sabe que necesitará ayuda en el hogar para realizar tareas básicas, consulte si puede tener un auxiliar de atención de la salud en el hogar que le ayude a comprar alimentos, cocinar, bañarse, vestirse y realizar otras actividades.

Aspectos para recordar cuando esté en el hogar

- No deje de tomar los medicamentos con receta. Esto puede causar que su afección empeore de forma que pueda pasar desapercibida y que usted no reciba tratamiento.
- Si cuando está en su hogar descubre que un medicamento que le recetaron al darle el alta es demasiado caro, llame a su médico y pídale una receta para obtener una versión más económica del mismo tipo de medicamento.
- Si sufre un efecto secundario fuerte o inusual a causa del medicamento, llame de inmediato al consultorio de su médico.
- Averigüe cuándo querría verlo su médico y programe una cita de inmediato.

¡Cúidese y manténgase saludable!

Serie de educación para el paciente

Cómo mantenerse fuera del hospital

Cuando controle sus síntomas, usted podrá:

- Disfrutar de las actividades y tener más energía
- Disfrutar de los familiares y amigos
- Sentir menos estrés y ansiedad
- Dormir mejor por la noche
- Tener una mejor calidad de vida

Este material educativo fue proporcionado por el Proyecto de cuidados paliativos, una asociación entre Community Care of Brooklyn y el MJHS Institute for Innovation in Palliative Care.