

## Uso apropiado de sala de emergencia



Una emergencia de salud ocurre cuando una persona necesita atención médica inmediata para evitar poner en riesgo su vida o su integridad física. También puede ser una emergencia de salud mental, cuando su conducta representa un peligro para sí misma o para otros.

### ¿Cuándo debemos acudir a la sala de emergencias?

Las salas de emergencia están diseñadas para atender situaciones graves o que ponen en riesgo la vida. Estas no son el lugar principal para atender condiciones médicas rutinarias, pero sí debemos acudir de inmediato cuando se presentan ciertos síntomas de alerta.

#### Algunos síntomas de alerta son:

- Dificultad para respirar.
- Dolor o presión en el pecho o la parte superior del abdomen.
- Desmayos, mareos o debilidad.
- Cambios repentinos en la visión.
- Confusión, delirio o cambios en el estado mental.
- Un accidente o una caída si se ha golpeado la cabeza.
- Sangrado incontrolable.
- Diarrea o vómitos que no cesan.
- Vómitos con sangre.
- Pensar en hacerse daño o querer morir, o pensar en hacerle un daño serio (grave) a otra persona.
- Problemas para hablar o mover los brazos o las piernas.

### ¿Qué debemos llevar a una sala de emergencias?

En Puerto Rico, la Ley Núm. 62 del 15 de mayo de 2008 establece que ninguna sala de emergencias puede negarse a atender a un paciente que presente una condición de emergencia, ni a una mujer en trabajo de parto, en ninguna circunstancia.

Sin embargo, se recomienda que el paciente lleve consigo:

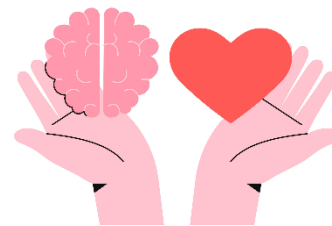
- Tarjeta del plan médico.
- Una lista de los medicamentos que toma actualmente.
- Lista de medicamentos a los que es alérgico.

### ¿Qué debo hacer antes y después de salir de la sala de emergencia?

Antes de irse, asegúrese de entender los cuidados que debe continuar en su hogar. Si el plan de tratamiento incluye medicamentos, pregunte cuáles debe tomar, cómo y por cuánto tiempo.

Además, es importante coordinar una visita con su médico primario, después de la emergencia, para dar seguimiento a su condición, ajustar tratamientos y prevenir futuras complicaciones.

Si padece de alguna condición de salud, ya sea física o mental, es importante que se mantenga en niveles controlados para evitar una emergencia.



## Algunas recomendaciones para mantenerse saludable son:

**Mantente físicamente activo:** Haz ejercicio treinta (30) minutos al día. Consulta con tu médico primario antes de comenzar.

**Lleve una dieta saludable:** Intente comer alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal y azúcares añadidos.



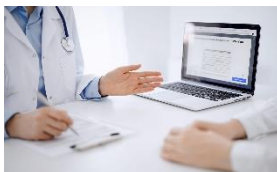
**Mantenga un peso saludable:** Intente equilibrar las calorías que consume con las que quema con su actividad física.

**No consuma bebidas alcohólicas o consúmalas con moderación:** Si decide consumir bebidas alcohólicas, limite su consumo. Algunas personas no deben consumir este tipo de bebidas.

**No fume:** Si fuma, pregúntele a su médico qué alternativas de tratamiento le puede ofrecer para dejar de fumar.

**Realice las pruebas preventivas:** Ayudan a detectar condiciones de salud antes de que se presenten síntomas, lo que permite un tratamiento temprano y mejores resultados.

**Tome sus medicamentos:** Según las indicaciones de su médico, si tiene alguna pregunta debe consultarlo de inmediato.



**Citas médicas:** Lleve un calendario de sus citas. Esto le ayudará a recordar cuándo es su próxima cita. Lleve una lista de las preguntas que tenga.

**Vacunación:** Recuerde que existen vacunas que se administran anualmente. No olvide consultar con su médico las vacunas que debe completar.

**Control del estrés:** Si en algún momento se siente nervioso, con poca concentración y cansado, primero intente relajarse o practique alguna actividad que le guste. Si continúa sintiéndose así, pregúntele a su médico cuál es la mejor alternativa para controlar el estrés.

### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

#### Referencias:

<https://pns-pr.com/como-orientar-a-tus-pacientes-sobre-el-uso-adecuado-de-salas-de-urgencia-y-emergencia/?lang=es>  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000593.htm>  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>  
<https://bvirtualogp.pr.gov/ogp/Bvirtual/leyesreferencia/PDF/2/0062-2008.pdf>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.  
Creado en enero 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.