



¿Cómo recuperarse después de una hospitalización?



Si ha estado recientemente hospitalizado, lo más probable es que no desee ser ingresado nuevamente. Desafortunadamente, a veces ocurren readmisiones hospitalarias debido al temor del paciente, la falta de comprensión de las instrucciones brindadas en el Resumen de Alta (*Discharge Summary*) o el desconocimiento sobre el uso de los nuevos medicamentos. A continuación, First Medical Health Plan, Inc. le provee algunas recomendaciones para luego del alta médica.

1. Haga una cita con su médico

Visitar a su médico durante la primera semana después que le han dado de alta del hospital, reduce en gran manera las posibilidades de sufrir complicaciones de salud. Su médico puede responder cualquier pregunta que usted tenga y asegurarse de que su recuperación sea una adecuada. Recuerde entregar a su médico el Resumen de Alta (*Discharge Summary*) que le entregaron en el hospital. Anote las citas que usted debe hacer en una libreta, ya que es importante mantener sus citas de seguimiento. Asegúrese de escribir la fecha y la hora de su cita y póngala en un lugar visible. Antes de ir a la cita, anote cualquier duda que tenga y las preguntas que quiera hacerle a su médico.

2. Hable con su médico sobre los medicamentos

Cuando vaya a la cita con su médico lleve todos los medicamentos (con y sin receta) que utiliza. Es importante que su médico conozca todo lo que está tomando, ya que los medicamentos que comenzó a tomar en el hospital podrían interferir con su tratamiento regular.

LISTA DE MEDICAMENTOS					
Nombre y dosis del medicamento	¿De qué color es?	¿Para qué lo tomo?	¿Cuándo debo tomarlo?	Dosis diaria	¿Cuánto tiempo debo tomarlo?
Ejemplo: <i>Píldora de muestra de 25 mg</i>	<i>Cápsula rosa</i>	<i>Dolor</i>	<i>1 cada 4 horas</i>	<i>6 cápsulas</i>	<i>Durante 2 semanas</i>

Es importante que visite a su médico para consulta clínica y mantener su salud bajo control.








La lista de medicamentos es una recomendación que usted podría atender y manejar junto con su médico. Le exhortamos a que lea y revise cuidadosamente esta recomendación. La recomendación ofrecida no pretende sustituir las indicaciones de su médico.

3. Reciba apoyo de sus familiares y amigos

Acuda a su cita médica acompañado por un familiar o un amigo, ya que podrían ayudarle a entender información importante brindada por su médico.

4. Consulte con su médico sobre servicios preventivos, de acuerdo a su grupo y edad

La mayoría de las condiciones crónicas se pueden prevenir al adoptar buenos hábitos alimentarios, realizar actividad física y mantener un estilo de vida saludable. Es necesario conocer el estado de salud mediante las pruebas preventivas. Es posible retrasar e incluso evitar las enfermedades crónicas y sus complicaciones mediante el monitoreo rutinario y detección temprana de las enfermedades. A continuación, identificará un listado de algunos servicios preventivos.

	Prueba Preventiva	Frecuencia	Grupo y Edad
	Mamografía Examen clínico de los senos	Cada 1 o 2 años	Mujeres de 40 años en adelante
	Papanicolaou Prueba del VPH (Virus del Papiloma Humano)	Cada 3 años Cada 5 años	Mujeres de 21 a 29, la citología cervical Mujeres de 30 a 65 años, la citología cervical (combinado)
	Diabetes Mellitus Tipo 2 Hemoglobina Glicosilada Nefropatía (prueba de orina para albumina o proteína) y examen visual	Anual Cada 3 años	Adultos con sobrepeso y obesidad de 40 a 70 años que no tienen síntomas de diabetes Personas con resultados normales de glucosa en sangre.
	Hipertensión	Monitoreo cada 3 meses	Hombres y Mujeres con varias lecturas elevadas consecutivas
	Colesterol Panel de Lípidos	Anual	A partir de los 20 años. Alto riesgo para hombres de 35 años y 45 años para
	Índice de Masa Corporal, IMC	Anual	mujeres con predisposición a desarrollar enfermedades coronarias
	Cáncer Colorrectal gFOBT y FIT (prueba inmunoquímica fecal) Sigmoidoscopia Colonoscopia	Anual	Adultos de 45 en adelante
		Cada 3 a 5 años	Adultos de 50 a 75 años
		Cada 10 años	
	Vacunación Influenza	Anual	Personas de 1 a 90 años Personas con enfermedades crónicas

Consulte las pruebas preventivas necesarias de acuerdo con su edad, género, historial familiar e historial de salud con su médico de cabecera y discuta los resultados de las pruebas realizadas.

5. Integración de Servicios de Salud Física y Mental

Todo lo relacionado a su salud física y mental puede afectar todas las áreas de su vida. Hablar con su médico y sus familiares le ayudará a entender la mejor manera para manejar su condición de salud. Es importante que se comunique con su médico para recibir más información o consejería

de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones de salud físicas y emocionales. Si usted ha presentado o está presentando algunas de las siguientes situaciones, debe notificarlo a su lo antes posible:

- a) ¿Se ha sentido ansioso, preocupado o asustado?
- b) ¿Ha presentado problemas para dormir, para concentrarse o cambios en el comportamiento?
- c) ¿Ha presentado pérdida de interés en actividades que solía realizar?
- d) ¿Se ha sentido incapaz de sentir felicidad, alegría o amor?
- e) ¿Ha cambiado sus hábitos alimenticios?
- f) ¿Ha presentado cambios de ánimo repentinos?
- g) ¿Ha utilizado alguna de las siguientes sustancias: alcohol, alucinógenos, sedantes o drogas?
- h) ¿Ha presentado ataques de pánico?

6. Asistencia con el Plan Médico o información adicional

En First Medical estamos comprometidos con su salud y bienestar. Si tiene preguntas sobre sus beneficios o necesita asistencia, recuerde que podemos ayudarle en la coordinación de algún servicio. Llámenos al número que aparece en el dorso de su tarjeta. Servicio al Cliente Salud Física y Mental 1-844-347-7800 (TTY): 1-844-347-7805 Visite nuestra página electrónica www.firstmedicalvital.com

7. Consulte con su médico

Puede comunicarse con su médico para recibir más información o consejería sobre cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones físicas y emocionales. Además, de ¿cómo recuperarse luego de una hospitalización?

Importante

Si usted necesita servicios de emergencia para salud física o mental, puede marcar el 9-1-1 o consultar con nuestra Línea de Consejería Médica, Plan de Salud Vital 1-844-347-7801 (TTY): 1-844-347-7804.

Referencias:

Martinez, A. (5 de diciembre de 2018). Cultura Colectiva. Test para saber si tienes alguna enfermedad mental. Recuperado de <https://culturacolectiva.com/estilo-de-vida/test-de-enfermedades-mentales>

Florida Blue. (11 de julio de 2017). Florida Blue. Como recuperarse en casa después de una hospitalización. Recuperado de <https://www.floridablue.com/es/blog/como-recuperarse-en-casa-despues-de-una-hospitalizacion>

US Preventive Service Task Force. Recuperado de <https://uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/> ; Healthy People 2020. Recuperado de <https://www.healthypeople.gov/2020/tools-resources/Evidence-Based-Resources>