

# Qué hacer al ingresar al hospital



Hay muchas cosas que considerar al ingresar a un hospital. La siguiente lista de verificación le ayudará a estar pendiente de los detalles importantes sobre su estadía y recuperación.

## Lo primero es lo primero



- Pídale a los miembros del personal del hospital que le expliquen cualquier cosa que quizás no entienda.
- Infórmele al enfermero\* o médico cuáles son sus deseos en caso de que dejara de respirar o si su corazón dejara de latir (dígame si tiene una orden de “no reanimar”).
- Dele al enfermero una copia de sus “voluntades anticipadas”/“testamento vital” (Advance Directives/Living Will) para agregarla a su expediente médico.
  - Si no tiene una, podrán darle información.
- Infórmele al enfermero si hay alguna persona específica que pueda obtener información sobre usted durante su estadía en el hospital.
- Infórmele al enfermero si tiene un poder notarial para su atención médica, y de ser así, quién es la persona que tiene ese poder.
- Asegúrese de que cualquier miembro del personal del hospital se lave o desinfecte las manos al entrar y salir de su habitación.
- Hable con su médico y enfermero sobre su plan de atención.
  - Conversen sobre lo que usted podría necesitar cuando le den de alta del hospital.

## Medications



- Dele al enfermero una lista actualizada de los medicamentos que reciba actualmente.
- Infórmele al enfermero si tiene alguna alergia.
- Infórmele al enfermero si le es difícil obtener sus medicamentos.
- Si le dan nuevos medicamentos, pregunte:
  - Para qué son.
  - Cómo le van a ayudar.
  - Con qué frecuencia los tomará.
  - Cuáles son los efectos secundarios.

***\*El miembro del personal del hospital que le asista al ingresar al hospital podría ser alguien distinto a un enfermero o médico; por ejemplo, podría ser un especialista en ingresos o un administrador de casos.***

## Movilidad



Aunque puede que no se sienta bien, comenzar a moverse lo antes posible ayudará a reducir las posibilidades de que se le debiliten los músculos y se le formen coágulos de sangre o úlceras por presión (escaras).

### Pregúntele o dígame al enfermero:

- Cómo se desplaza en la casa.
- Si usa algún tipo de ayuda para caminar.
- Si puede levantarse de la cama e ir al baño por su cuenta, o si debería antes pedir ayuda.
- Si puede levantarse de la cama para comer.
- Que le muestre cómo prevenir que se le formen coágulos de sangre (por ejemplo, haciendo ejercicios como flexiones de los tobillos).

### Para prevenir las úlceras por presión, pregúntele o dígame al enfermero:

- Que le examine la piel.
- Que le muestre dónde podría lesionarse la piel.
- Si nota algún cambio en la piel.
- Si tiene problemas para controlar la orina o las heces. Eso puede irritarle la piel.
- Que le muestre cómo pueden usted o su cuidador cambiar su posición en la cama sin riesgos.
- Que le informe sobre los roces o la fricción en la piel y las formas de prevenirlos.

## Nutrición



Una dieta saludable es necesaria para curar las heridas, controlar las enfermedades y desarrollar o mantener la fuerza.

### Pregúntele o dígame al enfermero:

- Cómo ha estado comiendo y bebiendo en casa.
- Si necesita ayuda con sus comidas.
- Si tiene problemas para tragar alimentos o líquidos.
- Qué tipo de alimentos le gustan.
- Cómo puede pedir sus comidas.
- Cómo puede conseguir que le traigan las comidas a la casa.

## Salud mental



A veces, estar hospitalizado puede causar confusión debido a los cambios en el entorno.

### Pregúntele o dígame al enfermero:

- Cómo puede verse afectada su manera de pensar durante su estancia en el hospital.
- Si tiene problemas para dormir.

### (Para los familiares) Pregúntele o dígame al enfermero:

- Si su ser querido está actuando de manera diferente.
- Si hay cosas en el hogar que confunden a su ser querido.
- Si su ser querido se confunde durante la noche.

