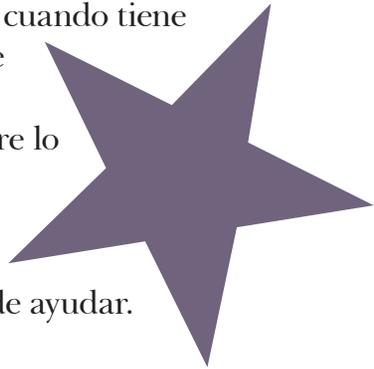


Vivir Mejor la Tercera Edad

Consejos para cuando debe ir al hospital

¿Le ha dicho su médico que necesita exámenes médicos en el hospital? ¿Se va a hacer una cirugía? La mayoría de la gente se preocupa cuando tiene que pasar la noche en un hospital.

Aprender más sobre lo que puede pasar y sobre las personas que trabajan en los hospitales puede ayudar.



Qué debe llevar

Lo mejor es llevar al hospital lo menos que se pueda. Usted necesitará:

- ◆ Bata de baño y zapatillas (ponga su nombre en cada una), la mayoría de los hospitales proporcionan ropa de cama especial

- ◆ Ropa cómoda para regresar a la casa (ésta puede ser la ropa que usó para ir al hospital)
- ◆ Cepillo de dientes, pasta de dientes, champú, peine y cepillo, desodorante y su propia rasuradora
- ◆ Prótesis auditiva, prótesis dentales y anteojos
- ◆ Un poco de dinero (no más de \$10) y una tarjeta de crédito que un miembro de la familia o un amigo puede guardar para usted
- ◆ Libros o revistas

Asegúrese de llevar su tarjeta de seguro de salud. Si no tiene seguro de salud, hable con el personal de admisiones acerca de otros métodos de pago y las fuentes para ayuda financiera. Recuerde llevar una identificación con foto e información actualizada acerca de:

- ◆ Enfermedades y cirugías pasadas
- ◆ Medicamentos que toma, incluyendo los medicamentos recetados y los de venta libre
- ◆ Sus alergias
- ◆ Nombres y números de teléfono (casa y trabajo) de personas para contactar en caso de emergencia

Lo que se debe dejar en casa

Deje en casa joyas (incluyendo los anillos de boda, pendientes y relojes), dinero en efectivo, tarjetas de crédito y su chequera. No lleve afeitadoras eléctricas, secadores de pelo, rizadoros eléctricos para el cabello o equipos similares. También, deje sus aparatos electrónicos en la casa. El hospital no se hace responsable de su teléfono móvil, computadora portátil, tableta, reproductor de discos compactos u otros dispositivos electrónicos.

La admisión

Una vez que su estancia en el hospital esté planificada, muchos hospitales acostumbran que un empleado llame para hacerle preguntas de pre-admisión por teléfono. Entonces, cuando usted va al hospital, muchos de los formularios ya están completos y listos para que usted los firme.

Su primera parada en el hospital es la oficina de admisión. Usted firmará formularios que:

- ◆ Proporcionan al hospital detalles acerca de usted, su médico y su seguro
- ◆ Explican la cirugía, examen o procedimiento
- ◆ Confieren su consentimiento para ser tratado por el personal médico

También se le preguntará sobre las directrices anticipadas (ver derechos del paciente en la página 11).

Después que el papeleo se ha completado, el personal de admisiones del hospital le pondrá un brazalete en la muñeca que luego será comprobado por los enfermeros. Lea lo escrito en su brazalete para asegurarse que la información es correcta.

Personal del hospital

Mientras esté en el hospital, muchas personas podrían cuidar de usted.

- ◆ **Los médicos** están a cargo de su atención general. El médico a su cargo podría ser su médico de atención primaria (el médico que usted ve fuera del hospital), un especialista del personal del hospital o un médico hospitalista que está entrenado para supervisar su atención médica mientras está en el hospital.
- ◆ **Los enfermeros** tienen una variedad de trabajos. Por ejemplo, los enfermeros registrados pueden dar medicamentos, los enfermeros con licencia pueden ayudar a alimentarlo y los enfermeros auxiliares pueden ayudar con el cuidado personal.
- ◆ **Los terapeutas de la respiración** previenen y tratan los problemas respiratorios. Ellos enseñan ejercicios

que ayudan a evitar las infecciones pulmonares después de una cirugía o de una permanencia prolongada en cama.

- ◆ **Los técnicos médicos** pueden sacar sangre o realizar exámenes como los rayos x.
- ◆ **Los fisioterapeutas** muestran cómo fortalecer los músculos y otros tejidos, cómo incrementar la flexibilidad y mejorar la coordinación.
- ◆ **Los terapeutas ocupacionales** trabajan con usted para restablecer, mantener o mejorar su capacidad para realizar las tareas diarias como cocinar, comer, bañarse o vestirse.
- ◆ **Los nutricionistas** pueden planificar menús, incluyendo comidas especiales, y le enseñarán cómo hacer comidas correctamente balanceadas en casa.
- ◆ **Los farmacéuticos clínicos** pueden ser consultados sobre los medicamentos que usted toma.
- ◆ **Los trabajadores sociales** lo asisten a usted y a su familia. Pueden ayudar a encontrar asistencia domiciliaria, rehabilitación, servicios sociales, cuidados a largo plazo y grupos de apoyo.

Dentro del hospital

Los hospitales tienen muchas áreas para cuidados del paciente. Por ejemplo, la unidad de cuidados intensivos (también llamada ICU, por sus siglas en inglés) tiene equipo especial y personal para el cuidado de los pacientes muy enfermos. Las unidades de cuidados coronarios (CCUs, por sus siglas en inglés) dan atención médica intensiva a pacientes con enfermedades del corazón. En ambas unidades, la ICU y la CCU, las horas de visita son muy limitadas. A menudo, sólo los miembros de la familia están autorizados a ver los pacientes. Las cirugías se llevan a cabo en la sala de operaciones (OR, por sus siglas en inglés). Después de una operación, los pacientes son atendidos en la sala de recuperación hasta que están listos para trasladarse a su habitación en el hospital.

Consejos de seguridad para el hospital

Debido a que puede sentirse débil o cansado, aquí le proporcionamos algunos consejos a seguir para su seguridad:

- ◆ Si le ordenaron permanecer en cama, use el botón o timbre de llamada cuando necesite ayuda.

- ◆ Utilice los controles para bajar la altura de la cama antes de entrar o salir de ella.
- ◆ Siéntese en la orilla de la cama durante más o menos un minuto antes de pararse.
- ◆ Tenga cuidado con los cables y tubos que puedan estar alrededor de su cama.
- ◆ Trate de mantener las cosas que usted necesita al alcance de la mano.
- ◆ Solamente tome los medicamentos dados a usted por las enfermeras. No tome medicamentos que usted trajo de casa sin el permiso de su médico.
- ◆ Agárrese de las barras de apoyo al entrar y al salir de la bañera o ducha y cuando utiliza el inodoro.

Después que usted deja el hospital

Las personas mayores pueden tener problemas de salud que hacen que sea difícil para ellas vivir solas después de salir del hospital. En algunos hospitales y centros de rehabilitación, un equipo que incluye un médico, un enfermero y un trabajador social se ocupa de las necesidades especiales de los pacientes de edad avanzada. Este equipo podría incluir también otros especialistas y terapeutas.

El equipo realiza un examen cuidadoso llamado evaluación geriátrica, para conocer la salud física y mental del paciente, su vida de familia, ingresos, situación de vivienda, acceso a los servicios de la comunidad y la capacidad para realizar las tareas diarias. El equipo comprueba si existen problemas de salud y hace planes para ayudar a que los pacientes de edad avanzada obtengan la atención de salud y los servicios sociales que necesitan después que se van a su casa.

Para las familias y las personas que cuidan a los enfermos

Una estadía en el hospital puede ser muy difícil para las personas mayores. A menudo, la extraña rutina y la falta de sueño pueden causar confusión. La familia y las personas que cuidan a los enfermos pueden ser los primeros en observar estos cambios. Los familiares deben hablar con un médico si ven que el paciente está confundido.

Haga preguntas

Durante su estancia en el hospital, es posible que usted tenga preguntas acerca de lo que está sucediendo. Mantenga una libreta y un lápiz cerca de su cama del hospital para anotar las preguntas que

desea hacer a su médico o enfermero.

Por ejemplo:

- ◆ ¿Qué información me dará este examen?
¿Por qué se necesita y cuándo voy a saber los resultados?
- ◆ ¿Qué tipo de tratamiento se necesita y cuánto durará?
- ◆ ¿Cuáles son los beneficios y los riesgos del tratamiento?
- ◆ ¿Cuándo puedo irme a casa?
- ◆ Cuando llegue a casa, ¿tendré que cambiar mis actividades regulares o mi dieta?
- ◆ ¿Cuán a menudo necesitaré chequeos médicos?
- ◆ ¿Hay algún otro seguimiento necesario?

En caso de emergencia

En caso de una emergencia médica, ¡cada segundo cuenta! Usted podría tener un dolor severo, temperatura alta, signos de infección, problemas de respiración, una lesión severa o una enfermedad repentina grave. En caso de una emergencia de vida o muerte, busque ayuda médica de inmediato llamando al 911. Asegúrese de informar al operador el problema y la dirección de donde usted está llamando.

Usted siempre debería llevar consigo la siguiente información:

- ◆ Nombre y número de teléfono de su médico
- ◆ Nombres y números de teléfono de los miembros de su familia
- ◆ Problemas de salud que padece
- ◆ Medicamentos que toma, incluyendo los medicamentos recetados y los de venta libre
- ◆ Medicamentos u otras sustancias a las que usted es alérgico
- ◆ Información de su seguro de salud y los números de su póliza

Si usted tiene un problema médico como epilepsia o diabetes, debe usar un brazalete de identificación o llevar una tarjeta de identificación que permita que los trabajadores de rescate y el personal del hospital sepan de estas condiciones.

- ◆ ¿A quién debo llamar si tengo otras preguntas?

Derechos del paciente

La Ley de Responsabilidad y Transferibilidad de Seguros Médicos, a menudo llamada la regla de privacidad (HIPAA, por sus siglas en inglés) protege su información personal de salud. Si quiere dar a un miembro de su familia acceso a la información de su salud y tratamiento, primero debe dar permiso por escrito a su médico.

Antes de ir al hospital, usted probablemente desee pensar en escribir una directriz anticipada. Una directriz anticipada dictamina qué tratamiento médico usted desea recibir si usted no puede hablar por sí mismo. También le permite nombrar a quien usted desea que tome las decisiones médicas si usted no es capaz de tomar sus propias decisiones. Dos tipos comunes de directivas anticipadas son:

- ◆ El testamento en vida
- ◆ El poder notarial duradero para atención médica

En un testamento en vida, usted lista el tipo de atención médica que usted quiera (o no quiera); es llamado un testamento en vida porque tiene efecto mientras que usted todavía está vivo.

En un poder notarial duradero para atención médica, usted nombra a otra persona (un miembro de la familia o un amigo, por ejemplo) para que tome las decisiones médicas si usted no puede hacerlo por sí mismo. Usted también puede listar cualquier tratamiento que no desee.

Si usted tiene una directriz anticipada, lleve una copia del documento con usted al hospital. Asegúrese de que su médico tenga una copia y compruebe para asegurarse que sus deseos son parte de sus registros médicos. Si usted tiene un poder notarial duradero para atención médica, asegúrese de dar una copia a la persona que usted eligió para que actúe en su nombre.

Volviendo a casa

Cuando usted esté listo para regresar a su casa, obtendrá los papeles para darlo de alta del equipo médico y un formulario de exención de la oficina administrativa del hospital. Hable con la oficina administrativa si piensa que usted necesitará ayuda con las actividades de la vida diaria. A veces las personas se van del hospital a un centro de rehabilitación o a un establecimiento de

vida asistida para una estadía de corta duración antes de regresar a su casa. Si necesita fisioterapia o terapia ocupacional, el trabajador social del hospital puede ayudarle a organizar su admisión en un centro de rehabilitación o a hacer planes para que usted sea un paciente ambulatorio en un establecimiento de cuidados de salud.

Para más información

Éstas son algunas útiles fuentes de información. Las organizaciones que tienen información solamente en inglés están marcadas con un asterisco (*).

American Hospital Association*

155 North Wacker Drive
Chicago, IL 60606
1-800-424-4301 (línea gratis)
www.aha.org

Centers for Medicare & Medicaid Services (Centros de Servicios de Medicare y Medicaid)

7500 Security Boulevard
Baltimore, MD 21244
1-800-633-4227 (línea gratis)
1-877-486-2048 (TTY/línea gratis)
www.medicare.gov
http://es.medicare.gov

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, incluyendo nutrición, asilos de ancianos, cirugías y cómo poner sus asuntos en orden, póngase en contacto con:

National Institute on Aging Information Center (Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)

P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
1-800-222-2225 (línea gratis)
1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)
www.nia.nih.gov
www.nia.nih.gov/espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



**National Institute
on Aging**

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Mayo 2013: inglés
Octubre 2013: traducido de inglés a español