

Mis próximos pasos

(My Next Steps)

Preparación para irse del hospital

(Getting ready to leave the hospital)

A medida que usted se prepara para irse del hospital, puede sentirse inseguro sobre qué esperar y cómo puede seguir mejorando.

Puede usar estas preguntas y recursos para preparar las conversaciones con su equipo de atención médica sobre el alta.

Usted recibirá un Resumen después de la visita con la información de su estancia en el hospital y los medicamentos cuando se acerque la hora del alta para que se sienta preparado y seguro para ir a casa.

Conversaciones sobre el alta (Discharge Conversations)

Estas son algunas de las cosas que usted puede hacer cuando hable con su equipo de atención médica sobre su salida del hospital (conversaciones sobre el alta):

- Pida a un familiar, cuidador o amigo que esté con usted cuando se hable sobre el alta. Pueden estar en persona, por teléfono o por video conferencia.
- Sea sincero con su equipo de atención médica sobre lo que necesita.
- Pídeles que respondan a todas sus preguntas y que le expliquen lo que no entienda.
- Registre las conversaciones con la grabadora de voz de su teléfono o con la aplicación My Care Conversations de Alberta Health Services, disponible en ahs.ca/careapp.

Preguntas y preocupaciones

(My questions and concerns)

Es mucho lo que sucede cuando se prepara para irse del hospital y puede ser difícil recordarlo todo. Abajo hay preguntas que usted puede hacer a su proveedor de atención médica mientras se prepara para el alta.

Irse seguro a casa (Going home safely)

- ¿Necesito ayuda para irme seguro a casa?
- Si salgo del hospital durante el fin de semana, ¿qué opciones de atención tengo si no hay servicios disponibles?
- ¿Qué cambios necesito hacer en mis actividades diarias o pasatiempos (conducir, trabajar, eventos sociales, ejercicio, sexo) mientras me recupero?

Seguridad con los medicamentos (Medicine Safety)

Asegúrese de que su médico y su farmacéutico conocen todos los medicamentos con y sin receta que usted toma, y las vitaminas y suplementos. Ellos se asegurarán de que los medicamentos juntos funcionen bien y sean seguros para usted.

Casi todos los medicamentos pueden ser dañinos si se toman en exceso. Si está preocupado por una posible sobredosis, hable con su proveedor de atención médica o con su farmacéutico.

Mis medicamentos (My medicines)

- ¿Quién me ayudará a saber qué medicamentos se agregan, mantienen o suspenden? ¿En dónde puedo encontrar esta información?
- ¿Cómo puedo conseguir los medicamentos si no puedo ir a la farmacia de inmediato o no está abierta cuando llegue a casa?
- ¿Tendré que surtir alguna receta cuando esté en casa?
- ¿Cómo puedo saber si mi plan del seguro pagará los medicamentos?
- ¿Qué medicamentos puedo tomar para el dolor cuando esté en casa?

Preguntas sobre los medicamentos (Medicine Questions)

Si tiene preguntas o preocupaciones sobre los medicamentos después de irse del hospital, hable con su proveedor de atención médica, con un farmacéutico o llame a Health Link al 811.

Atención extra, suministros o equipo (Extra care, supplies or equipment)

- ¿Necesitaré algún tipo de suministros o equipo, como pasamanos, andador o suministros médicos? ¿Quién puede ayudarme a conseguirlos?
- ¿Necesito servicios y atención en casa? ¿Por qué?
 - ¿Enviaron alguna remisión?
 - ¿Necesito alguna receta del médico?
 - ¿Cuándo puedo esperar una llamada para recibir atención en casa?
 - ¿Con quién me debo comunicar si tengo preguntas de atención en casa?
- ¿Necesitaré rehabilitación en la comunidad? Si es así, ¿enviaron alguna remisión?

Atención en casa (Home Care)

La atención en casa lo ayuda a mantenerse bien, seguro e independiente en su casa. Los servicios pueden incluir ayuda con:

- La higiene personal (bañarse, vestirse o arreglarse)
- Medicamentos
- Cuidado de las heridas
- Rehabilitación

Visite ahs.ca/homecare o llame al 811.

Citas de seguimiento y pruebas

(Follow-up appointments and tests)

- ¿Se le informó al médico de la familia, el equipo médico de la comunidad u otros apoyos que estuve en el hospital?
- ¿Cuándo debo consultar a mi médico de la familia o especialista?

Preguntas que podría tener después de irse del hospital

(Questions I may have after leaving the hospital)

- ¿En dónde puedo recibir apoyo si tengo alguna de estas preocupaciones?:
 - Estoy preocupado sobre cómo hacer mis actividades habituales (vestirme, bañarme, comer, cuidar de mis hijos o mascotas)
 - No puedo reincorporarme al trabajo o a la escuela
 - Estoy preocupado sobre mi capacidad para conducir
 - Necesito ayuda para cubrir mi necesidad de obtener dinero, vivienda, comida u otras necesidades básicas
 - No puedo conseguir los medicamentos en la farmacia ni puedo pagarlos
 - Estoy enfrentando mis sentimientos o me preocupa cómo estoy.
- ¿Puedo hablar con alguien sobre lo que me preocupa antes de irme del hospital?

Seguimiento

(Follow Up)

¿Qué pasa si no tengo un médico de la familia?

¿Cómo puedo encontrar uno?

Salida albertafindadoctor.ca

Mis notas

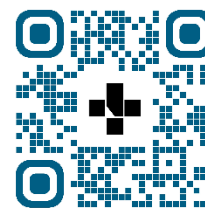
(My notes)

Más información y recursos

(More information and resources)

Si usted está buscando más información médica o recursos:

- Vea [Navigating your healthcare journey with the right information](#) (Información adecuada para investigar el sistema médico) para obtener recursos médicos y de bienestar para los pacientes, familiares y cuidadores. Escanee el código QR o visite <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf>.
- Llame a Health Link al 811 (abierto las 24 horas).
- Visite Know Your Options (Conozca sus opciones) en ahs.ca/options.
- Encuentre información médica de confianza y fácil de entender en [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca).



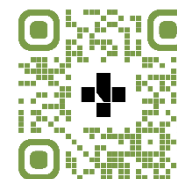
<https://qrco.de/bf8yt1>

Comparta lo que piensa

(Share your thoughts)

¿Fue útil esta guía? ¿Tiene sugerencias para mejorarla? Complete una encuesta corta y díganos:

- Visite <https://qrco.de/bfkr4y> o
- Escanee el código QR.



Para obtener consejos de enfermería e información médica general 24/7, llame a Health Link al 811.

Si necesita la ayuda de un intérprete, simplemente diga el idioma en el que necesita la ayuda.

Este material no sustituye las recomendaciones de un profesional médico calificado. Este material pretende ser únicamente información general y la damos “tal cual”, “donde esté”. Aunque hicimos el esfuerzo para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no da ninguna representación o garantía, explícita, implícita o legal, en relación con la exactitud, confiabilidad, integridad, aplicabilidad o idoneidad para algún fin determinado de esta información. Alberta Health Services rechaza expresamente toda responsabilidad por el uso de este material o por cualquier reclamo, queja, demanda o acción judicial que surja de su uso.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services
Agosto 2024