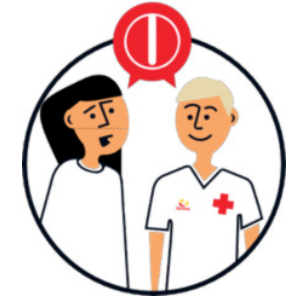




Participación en tu tratamiento

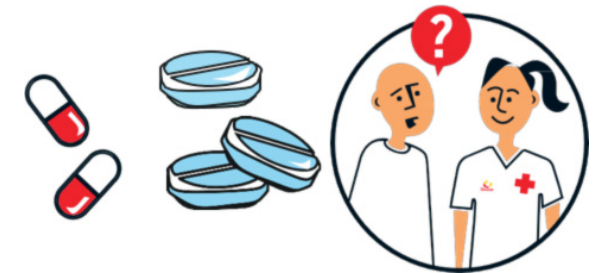
Lo que es importante para ti, también lo es para nosotros. Tu participación en tu atención de salud, que nos cuentes tu situación y hagas preguntas contribuirá a una asistencia más segura. Infórmanos también si eres hipersensible o alérgico a algo, por ejemplo, medicamentos o alimentos. Para evitar exámenes o tratamientos que te resulten innecesarios, puedes preguntar lo siguiente:

- ¿Necesito esa actuación?
- ¿Existen otras opciones?
- ¿Cuáles son los riesgos?
- ¿Qué ocurre si decido rechazar el examen/tratamiento?



Sus medicamentos

Cuente qué medicamentos toma y por qué. Diga si no sabe por qué debe tomar cierto medicamento. Hable con un médico, una enfermera o un farmacéutico si tiene preguntas sobre sus medicamentos.



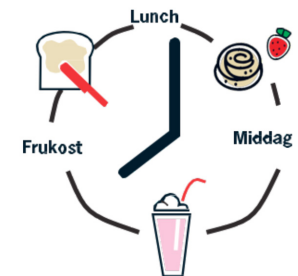
Protéjase y proteja a los demás de contagios

Lávese las manos y desinféctelas con gel de alcohol antes de comer. Utilice únicamente el baño que le hayan indicado. Lávese las manos y desinféctelas con gel de alcohol después de ir al baño. Avise si ha vomitado o si tiene diarrea. Estornude o tosa en el pliegue del codo. Use un pañuelo desechable cuando se suene y desinféctese las manos después. No dude en preguntar a los del personal si tienen las manos limpias antes de que lo toquen.



La comida es importante

Pida asesoramiento al personal si tiene una dieta especial. Al estar enfermo es fácil perder peso y masa muscular. En ese caso aumenta el riesgo de sufrir caídas y le pueden dar infecciones más fácilmente. Coma alimentos más ricos en proteína. Por ejemplo, puede pedir que le pongan fiambre doble y comer huevo para el desayuno. Escoja productos lácteos de leche entera y pida más mantequilla en sus bocadillos. Coma con frecuencia y no olvide tomar merienda. Un postre o una galleta dan un poco de energía extra.



ver reverso →



Prevenga las caídas accidentales

Use zapatos estables que se ajusten bien al pie o calcetines anti deslizantes. Pida ayuda al personal si se siente mareado o inestable cuando se vaya a poner de pie y caminar. Si se mareo con facilidad, siéntese un rato en la orilla de la cama, haga el movimiento de pisar alternando los pies y tome un poco de agua antes de ponerse de pie.



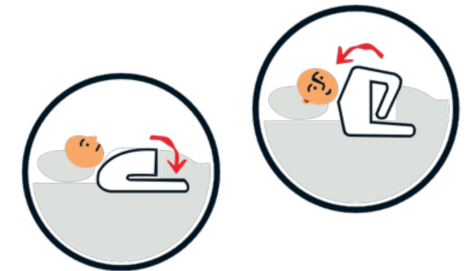
Prevenga trombosis y embolias

Manténgase lo más activo que pueda. Use medias de compresión si tiene. Trate de hacer ejercicios sencillos para pies y tobillos. Beba líquido siguiendo las recomendaciones del personal.



Prevenga las úlceras por decúbito

Si puede, trate de moverse en la cama y cambiar de posición lo más seguido que pueda. Hasta los cambios de posición más pequeños ayudan mucho. Diga si está incómodo estando acostado o si siente dolor, por ejemplo, en los talones. El personal con gusto le ayudará a voltearse en la cama o cambiar de posición en la silla.



Hora de salir del hospital

Antes de irse del hospital asegúrese de:

- que le den su informe de los cuidados y medicamentos que recibió
- saber a quién contactar si tiene preguntas
- recibir información sobre el posible seguimiento de los cuidados y el tratamiento

