



X-Plain™

La seguridad del paciente

Sumario

Introducción

El sistema de salud de los Estados Unidos es uno de los más avanzados en el mundo. Sin embargo, pueden ocurrir errores que podrían prolongar una enfermedad y aún causar la muerte.

Muchas cosas pueden causar errores. La falta de comunicación, la propagación de una infección y la incapacidad de los pacientes para entender y seguir las instrucciones del médico son los factores más importantes que afectan la seguridad de los pacientes en los hospitales y centros médicos. Usted puede poner mucho de su parte para ayudar a reducir errores y asegurar su tranquilidad durante su estadía en el hospital, centro médico o cualquier centro de salud.

Este sumario le explica algunas medidas de seguridad que pueden ayudarle a evitar errores.



Comunicación

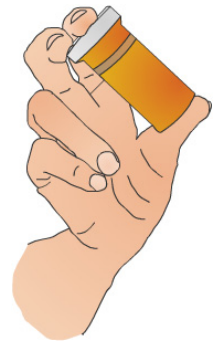
Una gran parte del diagnóstico y tratamiento que usted recibe se basa en lo que usted les comunica a sus médicos y enfermeras. No adopte la idea que todos los miembros de su equipo médico conocen su historial de salud. Usted necesita informarles acerca de su historial médico cuantas veces sea necesario.

Usted debe estar preparado para contestar muchas preguntas. En algunos casos, usted tiene que ofrecer la información sin que se la pidan. Por ejemplo, si usted usa un “marcapasos”, dígales, “Uso un marcapasos”. No espere hasta que el médico le pregunte si usa un marcapasos o no porque pudiera no preguntarle.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

La lista siguiente contiene información necesaria que usted debe dar a su médico:

- ¿Toma medicamentos recetados por el médico?
- ¿Toma medicamentos de venta sin receta?
- Los medicamentos podrían causar efectos adversos con la anestesia o podrían causar sangrado excesivo durante la cirugía. Por lo tanto, es muy importante decirle al médico si usted toma medicamentos recetados y también medicamentos de venta sin receta tales como aspirina, Advil o suplementos de hierbas.
- ¿Es usted alérgico a algún medicamento o grupo alimenticio? Si es alérgico, ¿a qué es alérgico?
- ¿Es usted alérgico al látex? (El látex es una sustancia de goma natural que se encuentra en muchos hospitales e instrumentos quirúrgicos.)
- ¿Le han administrado anestesia antes? Si ese es el caso, ¿tuvo una reacción alérgica a algún medicamento anestésico? ¿Sabe si algún pariente cercano ha tenido problemas con la anestesia?
- ¿Ha tenido usted alguna cirugía antes? Si ese es el caso, ¿qué tipo de cirugía?
- Infórmele a su médico cualquier problema de salud que usted pueda tener como problemas cardíacos, problemas pulmonares o problemas renales, embolia cerebral o daño al hígado.
- También debe informarle al anesthesiólogo si ha tenido transfusiones de sangre previas, sufre de diabetes, presión arterial alta, ictericia, depresión y otros trastornos psiquiátricos.
- También debe informarle a su médico y a su profesional de salud si usted fuma, ingiere alcohol o usa drogas. Se deben tomar algunas medidas de precaución para evitar que usted sufra de síntomas de síndrome de abstinencia o desintoxicación después de la cirugía.
- Además es importante decirle al médico si usted tiene problemas de ronquido y si tiene dientes flojos o trabajos dentales como puentes o coronas.



Sus médicos y enfermeras esperan que usted haga preguntas. Si no entiende lo que alguien le explica simplemente pida que le expliquen de nuevo. Si todavía no entiende haga preguntas.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Haga preguntas si un tratamiento o medicamento es diferente de lo que usted esperaba. Por ejemplo, si usted ha estado tomando una pastilla de color naranja por un tiempo, pero ahora le dan una pastilla de color verde, pregunte la razón del cambio antes de tomársela. Por ejemplo, pregunte, “¿por qué esta pastilla es diferente de la otra que tomé anteriormente?”

El hacer preguntas puede prevenir errores graves.

Para que no olvide su condición de salud, cirugías anteriores o los medicamentos que toma, usted puede hacer una lista de ellos y mantenerla al día con regularidad. Esta lista va a ser su historial médico. El tener esta documentación escrita a máquina o en un formato electrónico le permitirá compartir con facilidad su información médica con sus profesionales de salud.



También es de gran ayuda escribir una lista de sus síntomas tales como dolor, entumecimiento o debilidad. Hágase las siguientes preguntas: ¿cuándo comenzaron los síntomas?, ¿cuánto tiempo duran? , ¿qué los provoca?, ¿qué los mejora? Es posible que usted tenga que contestar estas preguntas para ayudar a su profesional de salud a determinar el problema y cómo se debe tratar.

Intercesor del paciente

Una enfermedad es estresante para los pacientes y cuando usted está enfermo no se siente en plena forma. Inmediatamente después de una cirugía o de otros tratamientos médicos serios, su criterio puede estar afectado. Considere traer al hospital a un intercesor o representante propio para que le ayude a recibir el mejor cuidado médico posible.

Un intercesor del paciente puede ser un miembro de familia, como un cónyuge, un hijo o un amigo de la familia que puede respaldarlo y actuar como su portavoz. Algunos hospitales tienen profesionales que se llaman Representantes del paciente o Intercesores del paciente que desempeñan el papel de portavoz.



Los intercesores del paciente no solamente representan al paciente en casos de tratamientos médicos serios cuando su criterio puede estar afectado. Si usted piensa que no podrá entender completamente lo que su médico le va a decir, traiga a un amigo o miembro de familia como su intercesor. No siempre

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

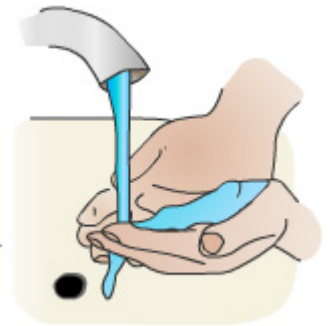
logramos entender lo que los médicos nos dicen y algunas veces olvidamos hacer preguntas. Traiga a la cita médica a una persona de confianza que actúe como su intercesor e infórmele a su médico que puede compartir su información de salud con dicha persona. Su médico no puede compartir esta información sin su permiso.

Si a usted le preocupa no poder tomar decisiones concernientes a su salud durante su tratamiento, entonces infórmese de lo que es un apoderado legal durable para directivas médicas avanzadas. Estos documentos le permiten a su intercesor tomar decisiones médicas que coinciden con sus valores y prioridades cuando usted no se encuentra en condiciones de hacerlo.

Prevención de infecciones

Las infecciones pueden ocurrir después de muchos tipos de procedimientos médicos. Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a prevenir infecciones.

- Lávese las manos cuidadosamente después de tocar todo tipo de material sucio. Esto es especialmente importante después de usar el servicio sanitario.
- Asegúrese de que todas las personas con las que tiene contacto se laven las manos antes y después de trabajar con usted. No tema recordarles a las enfermeras y a los médicos que se laven las manos también. Ellos están muy ocupados y a veces se olvidan de hacerlo. ¡Ellos agradecerán su preocupación!
- Si usted utiliza un catéter o sonda intravenosa, asegúrese de mantener la piel alrededor del vendaje limpia y seca. Dígale a la enfermera de inmediato si el vendaje se afloja o se moja.
- También, si usted tiene un vendaje en una herida, dígale a la enfermera inmediatamente si éste se afloja o se moja.
- Si usted tiene cualquier tipo de sonda o tubo de drenaje, dígale a la enfermera de inmediato si éste se afloja o se desprende.
- Si usted padece de diabetes, debe consultar con su médico para ver la mejor manera de controlar sus niveles de azúcar en la sangre antes, durante y después de su estadía en el hospital. Los niveles altos de azúcar en la sangre aumentan el riesgo de infección.
- De ser posible, pídale a sus amigos y parientes que no lo visiten si ellos están enfermos.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

- Si usted fuma, considere seguir un programa para dejar de fumar. Esto reducirá la probabilidad de una infección pulmonar mientras usted esté en el hospital, y también aumenta su capacidad para sanar después de la cirugía.
- Si usted tiene sobrepeso, el bajar de peso disminuye el riesgo de infección después de la cirugía.



Instrucciones para el cuidado personal

Durante su estadía en el hospital, siga cuidadosamente las instrucciones de su médico para su tratamiento y para levantarse de la cama. No tema pedir ayuda o suficientes medicamentos para el dolor.

Cuando le den de alta en el hospital, le darán instrucciones especiales que se llaman “instrucciones al ser dado de alta”. La enfermera y otro personal médico le deben explicar estas instrucciones. Asegúrese también de tener las instrucciones por escrito para así llevárselas a casa y repasarlas.

Asegúrese de entender todas las instrucciones. Haga preguntas si no entiende lo que le dicen. Informe a sus profesionales de salud si usted está preocupado por su seguridad. Clarifique las instrucciones para bañarse. Pregunte si puede darse un baño con esponja, con regadera o ducha o en bañera. Pregunte si hay alimentos específicos que usted debe comer o debe evitar.



Si no está seguro cuándo debe tomarse un medicamento, pregunte el horario y la dosis. Haga preguntas si le preocupa que los medicamentos que le han recetado pueden interactuar con otros medicamentos que está tomando.

Sus medicamentos y el horario a seguir pueden cambiar al salir del hospital. Asegúrese que los médicos le expliquen porqué y cómo usted debe tomarse los nuevos medicamentos. Es muy importante también que pregunte porqué le dejaron de dar algunos de los medicamentos que estaba tomando antes de ingresar al hospital. No es fuera de lo normal que a un médico o enfermera se olvide volver a recetarle un medicamento que usted estaba tomando antes de venir al hospital.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Su médico le indicará cuándo puede volver a su rutina diaria. Si usted quiere saber cuándo puede volver a conducir, tener relaciones sexuales, cocinar, limpiar o hacer cualquier otra actividad, pregúntele al médico.

Si usted tiene que administrarse inyecciones o debe usar un aparato médico, su enfermera le mostrará cómo hacerlo. Para estar seguro que usted puede hacerlo por sí mismo, practique enfrente de la enfermera.



Las instrucciones a seguir al ser dado de alta incluyen cuándo debe llamar al médico si algo anda mal. Pregunte si no entiende qué significa y cómo puede saber que “algo anda mal.”

Escriba los nombres y números de teléfono de los médicos que necesita consultar después de regresar a casa. Averigue si tiene que llamar para concertar una cita o si ya está fijada por el personal médico. Las instrucciones a seguir después de salir del hospital pueden incluir una cita de seguimiento.



Asegúrese de la razón de la cita y qué información necesita traer con usted.

Infórmele a su médico de cabecera de las instrucciones a seguir que le dieron en el hospital. Dele el nombre y dirección de su médico de cabecera al equipo de salud médico que lo atendió en el hospital. Pídales que le envíen una copia de su informe de alta a su médico de cabecera para dejarle saber lo que sucedió durante su estadía en el hospital, su diagnóstico actual, nuevos medicamentos recetados, nuevas alérgias y su plan de tratamiento.

Medidas de seguridad en casa

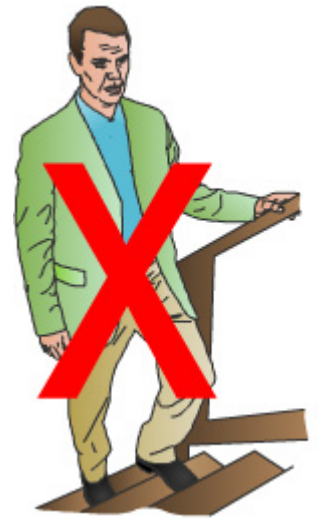
Después de una cirugía o de otros tratamientos médicos que afectan su nivel de energía y su estado consciente, usted va a necesitar ayuda con su cuidado personal al regresar a casa. Prepare con anterioridad un horario para que sus familiares y amigos le ayuden.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Una vez en casa, evite subir las escaleras hasta que reponga su nivel de energía. De ser posible, asegúrese que su dormitorio esté cerca de un baño sanitario.

Las siguientes medidas de seguridad en casa son útiles en cualquier situación, pero son aun más importantes cuando usted regresa del hospital:

- Mantenga encendida una lamparilla por las noches en las áreas oscuras para evitar caídas.
- Mantenga a su alcance el teléfono y números de emergencia.
- Asegúrese de que los pasillos y escaleras estén libres de obstáculos. Use zapatos de tacón bajo o pantuflas que le queden bien y que no sean resbaladizas.



Guarde reposo y asegúrese de tener tranquilidad para que su cuerpo tenga la oportunidad de sanar.

Medidas de precaución con los medicamentos

Cada vez que usted toma sus medicamentos, usted se hace parte de su equipo de profesionales de la salud. Es muy importante que usted verifique que está tomando sus medicamentos de la forma indicada. Para hacer esto, usted necesita saber lo más que pueda acerca de sus medicamentos.

Cuando lleve a la farmacia recetas médicas o necesite surtir de nuevo una receta, infórmele al farmacéutico de todos los medicamentos recetados por el médico y los medicamentos de venta sin receta que usted está tomando. El farmacéutico le puede ayudar a verificar si existen interacciones peligrosas entre los medicamentos.

Aprenda a reconocer los medicamentos que ingiere. Preste atención al color, forma y a los símbolos o marcas que vienen impresos en los medicamentos. Ciertos medicamentos vienen en colores diferentes dependiendo de la dosis. Los medicamentos en líquido generalmente tienen un olor único.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Cuando retire los medicamentos de la farmacia, abra el frasco y verifique que el medicamento tenga el nombre correcto y la potencia requerida. Si no tiene marcas o símbolos, pídale al farmacéutico que se asegure que el medicamento lo extrajo del frasco correcto.

El farmacéutico tiene que darle instrucciones verbales y escritas cuando el medicamento se receta por primera vez. Al recibir el medicamento asegúrese de entender la información siguiente:

- ¿Para qué le recetó el médico el medicamento?
- ¿Cuáles son los nombres de marca y los nombres genéricos del medicamento? (El nombre de marca es el que el fabricante le da al medicamento. El nombre genérico es el nombre químico del medicamento.)
- ¿Cuáles son los efectos del medicamento?
- ¿Cuántas veces al día debe usted tomar el medicamento?
- ¿Cuántas pastillas debe tomar a la vez?
- ¿Por cuánto tiempo debe tomar el medicamento?
- ¿Con qué debe tomar el medicamento, con líquidos o sin nada?
- ¿Debe tomarse el medicamento con las comidas o antes o después de las comidas?



Asegúrese de saber lo que se espera del medicamento:

- ¿Cuáles son los resultados que se esperan?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios potenciales?
- ¿Cómo puede usted reconocer un efecto secundario?
- ¿Qué debe hacer si se presentan efectos secundarios?

Esté seguro de saber guardar el medicamento. Revise si es necesario surtir de nuevo la receta y si la receta de su médico incluye esta información.

Es buena idea tener una lista de todos sus medicamentos. Esta lista le puede ayudar a mantenerse organizado y le facilita el compartir la información de sus medicamentos con los médicos y el farmacéutico.

Si usted se salta una dosis, no suponga que puede doblar la dosis a la siguiente hora indicada. Pregúntele a su médico o farmacéutico lo que debe hacer si se salta una dosis.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Conclusión

Usted puede ser de mucha ayuda para su equipo médico cuando evita errores, practica medidas de seguridad y mantiene comunicación con su médico. Tenga en mente las siguientes medidas de seguridad:

1. Mantenga informado a su equipo médico acerca de usted y de su salud.
2. Haga preguntas para asegurarse que entiende la información que le están dando.
3. Traiga a su cita médica a un intercesor o representante si usted necesita ayuda para poderse comunicar con sus médicos y enfermeras.
4. Mantenga las manos y heridas limpias y recuérdelos a los que están a cargo de su cuidado que se laven las manos también.
5. Asegúrese de entender y seguir las instrucciones que le dan en el hospital y al ser dado de alta.
6. Tenga un horario listo de las personas que ayudarán con su cuidado de salud. Asegúrese de tomar las precauciones necesarias para evitar caídas y accidentes.
7. Pídale al farmacéutico que le explique las instrucciones para tomar sus medicamentos y asegúrese de entender, lo que tiene que hacer.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.