

Su Lista de Verificación del Alta:

Para los pacientes que están por salir del hospital, asilo para ancianos u otra dependencia y las personas que los cuidan



Nombre: _____

Motivo de su admisión: _____

Durante su estadía, su médico y el personal trabajarán con usted para planificar su salida. Usted y la persona que lo cuida (familiar o un amigo que va a ayudarlo) son una parte importante del equipo de planificación. A continuación le proporcionamos una lista de los puntos importantes que usted y la persona que lo cuida deben tener en cuenta para prepararse para su salida del hospital.

Instrucciones:

- Use esta lista con anticipación y frecuentemente durante su estadía.
- Hable con su médico y el personal (por ejemplo, con un planificador de altas, un trabajador social o una enfermera) sobre los puntos mencionados en la lista.
- **Marque el casillero al lado de cada enunciado una vez que usted y su cuidador lo hayan realizado.** 
- Use la columna para anotaciones para escribir cualquier información importante (como nombres y números de teléfono).
- Omita cualquier enunciado que no se aplique a su caso.

| Lo que debe hacer | Notas |
|--|---|
| <p>Cuidado después del alta hospitalaria</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pregunte dónde lo atenderán (después del alta). ¿Tiene opciones (como el cuidado de salud en el hogar)? Dígale al personal lo que prefiere.<input type="checkbox"/> Si un familiar o amigo lo cuidará después del alta, anote el nombre y el número de teléfono. | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <p>Su estado de salud</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pregunte al personal sobre su estado de salud y qué puede hacer para mejorar.<input type="checkbox"/> Pregunte cuáles son los síntomas que podría tener y qué hacer. Anote un nombre y número de teléfono para llamar si tiene problemas. | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

Lo que debe hacer

Notas

- Use el espacio denominado “Mi lista de medicamentos” de la página 5 para anotar todos sus medicamentos recetados, los medicamentos de venta libre, las vitaminas y los suplementos de hierbas.
- Repase la lista con el personal.
- Dígale al personal cuáles son los medicamentos recetados, vitaminas o suplementos que tomaba antes de ser admitido. Pregunte si tiene que seguir tomándolos después de haber sido dado de alta.
- Anote un nombre y número de teléfono para llamar si tiene preguntas.

Recuperación y ayuda

- Pregunte si necesitará algún equipo médico (como un andador). ¿Quién se lo conseguirá? Anote el nombre y el teléfono de una persona a quien pueda llamar si tiene preguntas sobre el equipo médico.
- Averigüe si puede hacer alguna de estas actividades. Marque con un círculo aquellas con las que necesita ayuda y dígaselo al personal:
 - Bañarse, vestirse, usar el baño, subir las escaleras
 - Cocinar, ir al supermercado, limpiar la casa, pagar sus facturas
 - Ir a sus citas médicas, ir a buscar los medicamentos a la farmacia
- Asegúrese de tener el apoyo disponible para ayudarlo. Vea “Recursos” en la página 6 para más información.
- Pídale al personal que les muestre a usted y a su cuidador cualquier otra actividad que requiera una destreza especial (como cambiar un vendaje o aplicar una inyección). Luego, muéstreles que puede hacerlo. Anote un nombre y número de teléfono para llamar si necesita ayuda.
- Hable con un trabajador social si tiene inquietudes respecto al modo en que su enfermedad les afecta a usted y a su familia. Anote la información sobre grupos de apoyo y otros recursos.

Lo que debe hacer

Notas

- Hable con un trabajador social o con su plan médico si tiene preguntas sobre lo que pagará su seguro y cuánto le corresponderá pagar a usted. Pregunte cómo puede obtener ayuda con sus gastos médicos.
- Pídale las instrucciones por escrito, (claras y fáciles de entender para después de su alta), así como un resumen de su estado de salud actual. Lleve consigo dicho resumen y la lista de sus medicamentos cuando vaya a las citas de seguimiento.
- Use el espacio asignado, titulado "Mis citas" en la página 5 para anotar las próximas citas y exámenes.

Para la persona que lo cuida

- Escriba y platique con el personal cualquier pregunta que tenga sobre los elementos en esta lista de verificación o en las instrucciones de alta.
- ¿Puede usted brindarle al paciente la ayuda que él o ella necesita?
 - ¿Con qué tareas necesita ayuda?
 - ¿Necesita algún tipo de educación o entrenamiento?
 - Hable con el personal sobre cómo obtener la ayuda que necesita antes de su alta.
 - Anote un nombre y número de teléfono de una persona al que pueda llamar si tiene preguntas.
- Pida con anticipación las recetas y cualquier dieta que le hayan ordenado al paciente para no tener que volver después del alta.

Más información para las personas con Medicare

Si necesita ayuda para escoger un asilo de ancianos o una agencia para el cuidado de la salud:

- Hable con el personal.
- Visite **Medicare.gov** para comparar la calidad de los servicios en los asilos para ancianos, centro de rehabilitación para pacientes internados, agencias para el cuidado de la salud en el hogar, centros de diálisis y hospitales en su zona.
- Llame al **1-800-MEDICARE** (1-800-633-4227). Los usuarios de TTY deben llamar al 1-877-486-2048.

Si piensa que le están dando de alta del hospital u otro centro de atención médica antes de tiempo:

Usted puede solicitar que la Organización para el Mejoramiento de la Calidad Centrado en el Beneficiario y la Familia (BFCC-QIO en inglés) haga una evaluación de la decisión del alta antes de salir del hospital o del centro médico. BFCC-QIO es una organización (grupo de médicos y otros expertos de la salud bajo contrato con Medicare) que revisa las quejas y calidad de la atención para las personas con Medicare. Para obtener el número de la QIO de su estado, visite **Medicare.gov/contacts**, o llame al **1-800-MEDICARE**. También puede pedirle al personal esta información. Si está en un hospital, el personal debe darle un aviso llamado "Mensaje Importante de Medicare", que contiene información sobre el QIO en su estado. Si no recibe este aviso, pídale.

Para más información sobre sus derechos de apelación, visite **Medicare.gov/appeals**

Recursos

Las agencias mencionadas a continuación tienen información sobre los servicios comunitarios (como la entrega de comidas a domicilio y el transporte a las citas). También puede obtener ayuda para tomar sus decisiones sobre el cuidado a largo plazo. Pídale al trabajador social del centro donde está internado más información.



Agencias Locales sobre Envejecimiento (Area Agencies on Aging AAAs en inglés) y Centros de Recursos para Ancianos e Incapacitados (Aging and Disability Resource Centers ADRCs en inglés): Ayuda a las personas mayores con incapacidades y a quienes las cuidan a localizar una AAA o ADRC en su zona, visite eldercare.acl.gov o llame al Localizador Eldercare al 1-800-677-1116.

Medicare: Ofrece información y apoyo para los que cuidan de personas con Medicare. Visite Medicare.gov.

Programa del Intermediario de Cuidado a Largo Plazo (LTC en inglés): Protege y promueve los derechos de los residentes en los asilos de ancianos. Visite ltcombudsman.org.

Programas de Patrulla de Personas de la Tercera Edad (SMP en inglés): Trabaja con las personas mayores para que se protejan de consecuencias económicas y de salud por fraudes a Medicare y Medicaid, por errores y abusos. Para encontrar un programa local SMP, visite smpresource.org.

Centros de Vida Independiente (Centers for Independent Living CILs en inglés): Les ayuda a las personas incapacitadas a vivir de manera independiente. Para consultar el directorio de los CIL por estado, visite ilru.org/html/publications/directory/index.html.

Proyecto Estatal de Ayuda Tecnológica (State Technology Assistance Project): Tiene información sobre el equipo médico y otra ayuda tecnológica. Para obtener la información de contacto para su estado llame al 1-703-524-6686, o visite resna.org.

Centro Nacional de Información sobre el Cuidado a Largo Plazo (National Long-Term Care Clearinghouse): Le brinda información y recursos para planificar su cuidado a largo plazo. Visite longtermcare.gov.

Consejo Nacional sobre Envejecimiento (National Council on Aging): Le brinda información sobre los programas de ayuda para pagar por sus medicamentos, facturas por servicios como luz, gas, etc., comidas, atención médica y más. Visite benefitscheckup.org.

Programas Estatales de Asistencia con el Seguro Médico (State Health Insurance Assistance Programs SHIPs en inglés): Ofrece asesoría sobre el seguro médico y los programas para las personas de bajos ingresos. Además le ayuda con sus reclamaciones, facturas y apelaciones. Visite shiptacenter.org, o llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) para obtener el número del SHIP en su estado. Los usuarios de TTY deben llamar al 1-877-486-2048.

Medicaid: Ayuda con los costos médicos a algunas personas con ingresos y recursos limitados. Para localizar su oficina local, llame al 1-800-MEDICARE o visite Medicare.gov/contacts.

Usted tiene derecho a obtener la información de Medicare en un formato accesible, como letra grande, Braille o audio. También tiene derecho a presentar una queja si siente que ha sido discriminado. Visite Medicare.gov/about-us/accessibility-nondiscrimination-notice, o llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) para más información. Los usuarios de TTY pueden llamar al 1-877-486-2048.

Pagado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos