

# Su lista de verificación para la planificación del alta:

Para pacientes y sus cuidadores que se preparan para salir de un hospital, residencia de ancianos u otro entorno de atención



**Medicare**

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Motivo de su admisión:** \_\_\_\_\_

Durante su estadía, su médico y el personal trabajarán con usted para planificar su alta. Usted y la persona que lo cuida (familiar o un amigo que va a ayudarlo) son una parte importante del equipo de planificación. Puede utilizar esta lista de verificación para prepararse para su alta.

## Instrucciones:

- Use esta lista de verificación durante su estadía.
- Hable con su médico y el personal (con un planificador de alta, un trabajador social o una enfermera) sobre los puntos mencionados en la lista.
- Marque la casilla junto a cada elemento cuando lo complete.
- Use la columna de notas para escribir información importante (como nombres y números de teléfono).
- Omita cualquier elemento que no se aplique a usted.

Lo que debe hacer	Notas
<p><b>Su salud</b></p> <p>Durante todo el proceso de alta, anote los nombres y números de teléfono de las personas a las que puede llamar si tiene preguntas o inquietudes.</p> <p><input type="checkbox"/> Pregunte sobre las complicaciones a las que debe prestar atención y qué hacer al respecto.</p> <p><input type="checkbox"/> Utilice “Mi lista de medicamentos” en la página 5 para anotar la lista completa de medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, vitaminas y suplementos a base de hierbas que toma. Asegúrese de incluir elementos que se llevó a casa y anote cualquier cambio o cualquier otra cosa mientras estuvo en las instalaciones.</p> <p><input type="checkbox"/> Revise “Mi lista de medicamentos” con el personal y pregunte qué elementos y dosis (o concentración) debe seguir tomando después de irse. Comparta esta lista de medicamentos actualizada con sus proveedores de atención médica.</p>	

## Recuperación y ayuda

- Pregunte dónde recibirá atención después de que le den el alta. ¿Tiene opciones (como cuidado de salud en el hogar)? Dígale al personal lo que prefiere.
- Pregunte si necesitará equipo médico (como un andador), si está cubierto por Medicare y quién se encargará de su entrega.
- Pregunte si está listo para realizar las actividades a continuación. Marque con un círculo aquellas con las que necesita ayuda y analice sus inquietudes con el personal:
  - Bañarse, vestirse, usar el baño, subir escaleras.
  - Cocinar, comprar comida, limpiar la casa, pagar facturas.
  - Conducir a citas médicas, ir por recetas
- Pídale al personal que le muestre a usted y a su cuidador, si lo tiene, cualquier otra tarea que requiera habilidades especiales (como cambiar un vendaje o aplicar una inyección). Luego, muéstreles que puede realizar estas tareas.
- 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.
- Hable con un trabajador social o con su plan de salud si tiene preguntas sobre lo que cubrirá su seguro y cuánto tendrá que pagar. Pregunte sobre posibles formas de obtener ayuda con sus costos.
- Solicite instrucciones de alta por escrito (que pueda leer y comprender) y un resumen de su estado de salud actual. Lleve esta información y su “Mi lista de medicamentos” completa a sus citas de seguimiento.

Lo que debe hacer	Notas
<b>Para la persona que lo cuida</b>	
<input type="checkbox"/> Escriba cualquier pregunta que tenga sobre los elementos de esta lista de verificación o las instrucciones de alta y discútalas con el personal.	
<input type="checkbox"/> ¿Puede usted brindarle al paciente la ayuda que él o ella necesita? <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Con qué tareas necesita ayuda?</li> <li>• ¿Necesita algún tipo de educación o entrenamiento?</li> <li>• Hable con el personal sobre cómo obtener la ayuda que necesita antes de su alta.</li> <li>• Anote un nombre y número de teléfono de una persona al que pueda llamar si tiene preguntas.</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> 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 [es.Medicare.gov/care-compare](https://www.medicare.gov/care-compare) 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 pueden llamar al 1-877-486-2048.

### Si cree que le están pidiendo que abandone un hospital u otro centro de atención médica (le dan el alta) antes de tiempo:

Puede solicitar una apelación rápida. Su proveedor le entregará un aviso llamado Aviso de no cobertura de Medicare antes de que finalicen sus servicios, indicándole cómo solicitar una apelación rápida. Debe leer este aviso atentamente. Si no recibe este aviso, solicítelo.

Con una apelación rápida, un revisor independiente bajo contrato con Medicare, llamadas Organizaciones para Mejoras de la Calidad para el Cuidado Centralizado de Beneficiarios y la Familia (BFCC-QIO, en inglés), revisará la decisión de alta y determinará si sus servicios cubiertos deben continuar. También puede hacer preguntas a las BFCC-QIO o presentar quejas sobre la calidad de la atención que recibió por un servicio cubierto por Medicare.

Si está en un hospital, el personal debe entregarle un aviso llamado “Mensaje importante de Medicare”, que contiene información sobre sus BFCC-QIO. Si no recibe este aviso, solicítelo. También puede visitar [QIOprogram.org/locate-your-bfcc-qio](https://www.qioprogram.org/locate-your-bfcc-qio) o llamar al 1-800-MEDICARE para obtener el número de teléfono de sus BFCC-QIO.

Para más información sobre sus derechos de apelación, visite [es.Medicare.gov/claims-appeals/how-do-i-file-an-appeal](https://www.medicare.gov/claims-appeals/how-do-i-file-an-appeal).

## Mi lista de medicamentos

Completado en: \_\_\_\_\_

Utilice el espacio a continuación para enumerar todos los medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, vitaminas y suplementos a base de hierbas que toma.

Nombre del medicamento	Que hace	Dosis	Como tomarlo	Cuando tomarlo
				<input type="checkbox"/> A.M. <input type="checkbox"/> P.M.
				<input type="checkbox"/> A.M. <input type="checkbox"/> P.M.
				<input type="checkbox"/> A.M. <input type="checkbox"/> P.M.
				<input type="checkbox"/> A.M. <input type="checkbox"/> P.M.
				<input type="checkbox"/> A.M. <input type="checkbox"/> P.M.
				<input type="checkbox"/> A.M. <input type="checkbox"/> P.M.
				<input type="checkbox"/> A.M. <input type="checkbox"/> P.M.
				<input type="checkbox"/> A.M. <input type="checkbox"/> P.M.
				<input type="checkbox"/> A.M. <input type="checkbox"/> P.M.
				<input type="checkbox"/> A.M. <input type="checkbox"/> P.M.
				<input type="checkbox"/> A.M. <input type="checkbox"/> P.M.

Si tiene Medicare e ingresos y recursos limitados, puede calificar para programas que lo ayuden a pagar sus costos de salud y medicamentos. Para obtener más información, visite [es.Medicare.gov/basics/costs/help](https://es.Medicare.gov/basics/costs/help).

## Mis citas

Use este espacio para anotar las fechas y horas de sus próximas citas.

Cita	Fecha	Tiempo

# 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.

## **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](https://www.eldercareservices.org) o llame al 1-800-677-1116.

## **Medicare**

Ofrece información y apoyo para los que cuidan de personas con Medicare. Visite [es.Medicare.gov](https://www.medicare.gov) o llame al 1-800-MEDICARE.

## **Programa del Intermediario de Cuidado a Largo Plazo (LTC en inglés)**

Protege y promueve los derechos de los residentes en instalaciones de LTC. Visite [LTCombudsman.org](https://www.ltcadvocate.org).

## **Programas de Patrulla de Personas de la Tercera Edad (SMP en inglés)**

Trabaja con las personas mayores para protegerse de las consecuencias económicas y relacionadas con la salud del fraude, los errores y el abuso de Medicare y Medicaid. Para encontrar un programa SMP local, visite [SMPresource.org](https://www.smpsource.org) o llame al 1-877-808-2468.

## **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](https://www.ilru.org/html/publications/directory/index.html).



**Medicare**

Usted tiene derecho a obtener 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 [es.Medicare.gov/about-us/accessibility-nondiscrimination-notice](https://www.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.

Este producto fue financiado con dinero de los contribuyentes de los Estados Unidos.

## **Proyecto Estatal de Ayuda Tecnológica (State Technology Assistance Project en inglés)**

Tiene información sobre el equipo médico y otra ayuda tecnológica. Para obtener la información de contacto para su estado llame al 1-202-367-1121, o visite [RESNA.org](https://www.resna.org).

## **Centro Nacional de Información sobre el Cuidado a Largo Plazo (National Long-Term Care Clearinghouse en inglés)**

Le brinda información y recursos para planificar su cuidado a largo plazo. Visite [ACL.gov/ltc](https://www.acl.gov/ltc).

## **Consejo Nacional sobre Envejecimiento (National Council on Aging en inglés)**

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](https://www.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 [SHIPhelp.org](https://www.shiphelp.org), o llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) para obtener el número del SHIP en su estado. Los usuarios de TTY pueden 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 [Medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index](https://www.medicare.gov/about-us/beneficiary-resources/index).