



Guía de información para pacientes y cuidadores



UNIVERSITY of MARYLAND
CHARLES REGIONAL MEDICAL CENTER



Escanee aquí
para ver esta
guía en línea.



En esta guía

- 2 Bienvenido
- 3 Acerca de nosotros
- 4 Directorio telefónico
- 5 Nuestro compromiso con la atención
- 6 Equipo de Respuesta Rápida
- 7 Datos básicos sobre su estadía
 - ◆ Información para visitantes
 - ◆ Canales de televisión
- 11 **Tome el control de su atención**
 - ◆ Proteja su salud
 - ◆ Infórmese
 - ◆ Controle sus medicamentos
 - ◆ Explique su dolor
 - ◆ 5 maneras de combatir las infecciones
- 17 Manejo de la diabetes
- 18 Derechos y responsabilidades
- 20 Su privacidad importa
- 21 Directivas anticipadas
- 22 MOLST
- 23 Apoyo para el cuidador
- 24 **Antes de retirarse del hospital**
 - ◆ Lista de verificación para el alta hospitalaria
 - ◆ Planifique con anticipación
 - ◆ Cómo planificar con anticipación
- 27 Comprensión de su factura
- 29 Ataque cardíaco y accidente cerebrovascular
- 30 Dejar de fumar
- 31 Nuestro color es nuestro trabajo
- 32 Aviso de no discriminación



La recuperación comienza aquí >

Usted es el integrante más importante de su equipo de atención médica

.....

Ayúdenos a brindarle la mejor atención posible. Hable y haga preguntas para asegurarse de que entiende su atención en todo momento.

Use esta guía para saber lo siguiente:

- ◆ Qué esperar durante su estadía
- ◆ A qué síntomas debe prestar atención
- ◆ Cómo compartir inquietudes
- ◆ Cómo prepararse para el alta hospitalaria
- ◆ Cómo controlar su afección médica después de irse

El contenido editorial que se muestra aquí es responsabilidad de Patient Guide Solutions, LLC. El presente material es solamente para uso educativo. No incluye ni debe interpretarse como que incluye consejo médico. Hable con su médico antes de hacer cualquier cambio en el tratamiento o el estilo de vida. La participación de su proveedor de atención médica en el programa no representa la aprobación explícita ni implícita de ningún material presentado. Las personas que se muestran son modelos y se desconoce si tienen alguna afección de salud. Las imágenes son únicamente con fines ilustrativos. Créditos de las imágenes: Getty Images.

©2024 Patient Guide Solutions, LLC | Todos los derechos reservados
800-759-4332 | info@patientguidesolutions.com | patientguidesolutions.com

Bienvenido



¡Gracias por confiar en nosotros!

Nuestro objetivo es brindarle la mejor atención médica en un entorno seguro, cómodo y de recuperación. Esta guía debería responder muchas preguntas que puede tener sobre la atención que recibirá mientras se encuentre en University of Maryland (UM) Charles Regional Medical Center.

Contar con la información que necesita puede aliviar sus inquietudes sobre la hospitalización y presentarle algunos de nuestros muchos programas y servicios. Si tiene preguntas sobre cualquier aspecto de su atención, asegúrese de consultar al personal de enfermería, su terapeuta o su médico. Como socios en el cuidado de su salud, nuestro equipo de profesionales médicos trabaja por usted durante toda su estadía. Independientemente de quiénes sean las personas o cuáles puedan ser sus puestos, nuestros empleados se dedican a brindarle la mejor atención.

UM Charles Regional Medical Center está autorizado completamente y acreditado, pero más allá de eso, somos su hospital comunitario. Estamos orgullosos de la atención galardonada que brindamos y de la hospitalidad por la que nos conocen.

Los mejores deseos para la recuperación de su salud,

Noel A. Cervino
Presidente y Directora Ejecutiva



Gracias por elegir a University of Maryland (UM) Charles Regional Medical Center para satisfacer sus necesidades de atención médica.

Contáctenos

5 Garrett Ave.
La Plata, MD 20646
301-609-4000
UMCharlesRegional.org

- /CharlesRegional
- @CharlesRegional
- @umcharlesregional
- CharlesRegional

Acerca de nosotros



Por qué somos la opción correcta para su atención

Nuestra historia

UM Charles Regional Medical Center (UM Charles Regional) es un sistema de salud regional integrado, sin fines de lucro, que presta servicios al condado de Charles y a las comunidades cercanas. UM Charles Regional abrió en 1939 como Physician's Memorial Hospital para brindar atención a los ciudadanos del condado de Charles, Maryland, en respuesta a un tornado devastador.

Uno de los condados de más rápido crecimiento en Maryland, el condado de Charles, es una comunidad encantadora, inmersa en la cultura y la historia. UM Charles Regional ha sido el epicentro de todo. De hecho, aquí han nacido generaciones de familias y continúan confiando en nosotros para su atención médica. UM Charles Regional ha brindado excelencia en atención médica aguda y servicios preventivos en el condado de Charles y las comunidades vecinas durante más de 80 años. En los últimos años, el hospital ha experimentado un crecimiento significativo y seguimos brindando la mejor tecnología y cuidado personal a los ciudadanos de Southern Maryland.

Nuestra misión

Fomentar con determinación los principios compartidos que son la razón de ser de nuestro trabajo:

- ◆ Atención compasiva y de alta calidad
- ◆ Compromiso con la comunidad
- ◆ Transformación de la atención médica
- ◆ Medicina basada en descubrimientos

Nuestra visión

Desarrollamos nuestra tradición de excelencia en la atención al paciente e innovación para ser líderes nacionales en la transformación de la atención médica.

Nos interesamos por su atención

No deje de informarnos si hay algo más que podamos hacer. De hecho, después de su visita, nos comunicaremos con usted para saber cómo ha sido su experiencia con nosotros. Sea sincero y tómese un momento para contarnos qué piensa. Sus respuestas a esta encuesta de satisfacción del paciente ayudarán a mejorar nuestros servicios.



Directorio telefónico

Póngase en contacto con nosotros durante o después de su estadía

En cada habitación se proporcionan teléfonos. Los pacientes pueden recibir llamadas en sus habitaciones de 7 a. m. a 9 p. m.

Pueden realizarse **llamadas locales** en cualquier momento desde la habitación, para lo cual debe marcar 9 + el código de área y luego el número.

Para llamadas gratuitas, marque 9 + 1 + el código de llamada gratuita y luego el número.

Para llamadas de larga distancia, marque 8 + 1 + el código de área y luego el número. Las llamadas de larga distancia desde cualquier área restringida del hospital pueden realizarse a través del operador de UM Charles Regional Medical Center y pueden tener una frecuencia limitada. Las llamadas de larga distancia deben limitarse a 5-10 minutos. Si la llamada no se puede completar en 5 a 10 minutos, pida a la persona a la que llama que le devuelva la llamada. Las llamadas de larga distancia no pueden cargarse a su habitación.

Si llama a un número de hospital desde el hospital, marque los últimos cuatro dígitos solamente.

Servicios hospitalarios

NÚMEROS CLAVE

Principal

301-609-4000

Centro médico/número gratuito

800-422-8585

Departamento de emergencias

301-609-4160

Facturación/Cuentas del paciente

301-609-4400

Información para el paciente

301-609-4200

Fundación CRMC

301-609-4132

Planificación del alta hospitalaria

301-609-4189

Asesoramiento financiero

301-609-4400

Oficina de información

301-609-4200

Servicios de laboratorio

301-609-4270

Servicios nutricionales/de menú

301-609-4330

Servicios de atención pastoral

301-609-5454

Defensor del paciente

301-609-4715

Registro de pacientes

301-609-4280

Derivaciones médicas

888-332-4847

Gestión de calidad

301-609-4310

Servicios de radiología

301-609-4170

Servicios de rehabilitación

301-609-4290

Seguridad y vigilancia

301-609-4289

Nuestro compromiso con la atención



La satisfacción del paciente nos importa

Bienvenido a nuestro hospital. Consideramos que es un privilegio atender las necesidades de atención médica de nuestra comunidad y queremos agradecerle por elegirnos para su atención.

Nos interesamos por su atención

Nuestro objetivo es brindar la mejor calidad de atención médica. Por eso, necesitamos los comentarios de pacientes como usted:

- ◆ ¿Cómo va su estadía?
- ◆ ¿Se satisfacen sus necesidades?
- ◆ ¿Lo escuchan sus médicos y el personal de enfermería, y responden a sus preguntas y solicitudes?

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su atención, hable con el personal de enfermería o el supervisor de enfermería. Intentaremos resolverlas lo más rápido posible.

► **Si cree que sus inquietudes no se están abordando adecuadamente, puede ponerse en contacto con nuestro defensor de pacientes al 301-609-4715 o con cualquiera de las organizaciones mencionadas en la pág. 18.**

Valoramos sus comentarios

Una vez que se retire de nuestra institución, podemos pedirle que responda la encuesta Evaluación de los sistemas y proveedores de atención médica para el paciente del hospital (Hospital Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, HCAHPS). Esta encuesta se usa para medir e informar la satisfacción del paciente. Está conformada por preguntas simples sobre temas clave, como los siguientes:

- ◆ Comunicación del médico y del personal de enfermería
- ◆ Información sobre medicamentos y alta hospitalaria
- ◆ Capacidad de respuesta del personal
- ◆ Calidad general del hospital

Si es seleccionado para recibir esta encuesta, tómese el tiempo para completarla. Los resultados nos ayudarán a conocer qué estamos haciendo bien y en qué aspectos podemos mejorar.

¿Desea conocer cuál es nuestra puntuación?

Puede revisar y comparar las calificaciones de calidad, atención y seguridad para diferentes hospitales con la herramienta de comparación de cuidados de Medicare, que utiliza los resultados del HCAHPS y otros datos. Visite [medicare.gov/care-compare](https://www.medicare.gov/care-compare).

¿Tiene que tomar una decisión difícil sobre la atención médica?

En ocasiones, una decisión sobre atención médica puede implicar una inquietud ética, como un deseo de rechazar un tratamiento que salva la vida o un desacuerdo respecto de las voluntades anticipadas. (► **Consulte la pág. 21 para obtener información sobre las directivas anticipadas.**)

Sus proveedores de atención médica pueden ayudar a las personas que integran su equipo de apoyo a tomar decisiones difíciles. Para obtener ayuda, comuníquese con el equipo de administración de casos al 301-609-4189.

Equipo de Respuesta Rápida



Apoyo especial para prevenir emergencias

Cómo llamar al Equipo de Respuesta Rápida

Paso 1: Marque 33 desde el teléfono al lado de la cama.

Paso 2: Dígale al operador lo siguiente:

- Su nombre
- Número de habitación
- Nombre del paciente
- Su inquietud

Paso 3: Se enviará al Equipo de Respuesta Rápida a su habitación.

Durante su estadía, su equipo de atención médica lo monitorea atentamente, pero es posible que usted note algunos cambios en su afección antes de que se produzcan. Si esto sucede, usted, el personal de enfermería o sus seres queridos pueden llamar a un servicio especial, llamado equipo de respuesta rápida, en cualquier momento. Un equipo de atención crítica controlará cómo se encuentra y le brindará ayuda antes de que haya una emergencia que ponga en riesgo la vida.

Cuándo llamar al Equipo de Respuesta Rápida

Cualquiera en la habitación puede pedir ayuda si nota:

- Cambio en la frecuencia cardíaca o la presión arterial
- Cambio en la frecuencia respiratoria (respiración) o los niveles de oxígeno
- Baja producción de orina
- Cambio en el estado mental o nivel de conciencia
- Cualquier cambio en la condición del paciente que requiera atención inmediata y el equipo de atención médica no esté respondiendo.

Recuerde que también puede llamar en cualquier momento en que le preocupe que algo no esté bien.

Datos básicos sobre su estadía

Guía de preguntas más frecuentes



¿Está de visita en el hospital?

Gracias por tomarse el tiempo para apoyar la recuperación y la atención de su ser querido.

► **Consulte la pág. 9 para obtener información importante para visitantes.**

Donaciones benéficas

Una contribución a Charles Regional Medical Center Foundation nos ayuda a mejorar nuestros servicios, programas e instalaciones para brindar una mejor atención a nuestra comunidad.

Puede realizar donaciones en efectivo o con cheque, tarjeta de crédito o acciones. También puede acordarse de UM Charles Regional Medical Center en su testamento y seguro de vida, entre otras opciones de donación. Todas las contribuciones son deducibles de impuestos y se reconocen de varias maneras.

Para obtener más información, comuníquese con Charles Regional Medical Center Foundation al 301-609-4132 o visite **UMCharlesRegional.org**.

Le agradecemos por adelantado su donación.

Cafetería

La cafetería está abierta todos los días de 7:30 a. m. a 6 p. m. y se encuentra en la planta baja del hospital.

Todas las visitas son bienvenidas si desean comer en la cafetería.

Teléfonos celulares

Se permite el uso de teléfonos celulares. Sin embargo, no somos responsables de las pertenencias personales que deja junto a la cama.

El uso de teléfonos celulares no es apropiado en todas las áreas. Coopere con el personal si le piden que no use su teléfono. Además, todos los dispositivos de grabación están prohibidos debido a inquietudes de privacidad de nuestros pacientes.

Capilla y clero

Visitantes de todas las religiones pueden visitar nuestra capilla en el centro para orar o meditar. Los capellanes voluntarios están disponibles diariamente a través de nuestro Programa de Cuidados Pastorales. Si desea que un miembro del clero lo visite, pídale al personal de enfermería que haga los arreglos necesarios para usted.

Cafetería

Hay una cafetería disponible en el vestíbulo principal de 6:30 a. m. a 11:30 a. m. Se ofrece café, jugo, postres frescos, refrigerios y sándwiches y ensaladas preenvasados para la compra.

Programa de mejora de la atención de episodios (ECIP)

UM Charles Regional Medical Center y su personal participan en el Programa de rediseño de la atención. El Programa de mejora de la atención de episodios (Episode Care Improvement Program, ECIP) es un nuevo Programa de rediseño de la atención según el Modelo de costo total de la atención de Maryland. Su enfoque principal es el manejo de la atención posaguda y la coordinación de la atención fuera

de las paredes del hospital. Crea nuevas oportunidades, herramientas y mecanismos de pago que respaldan procesos de atención mejorados.

Información importante para saber:

- ◆ Los socios de atención y los hospitales pueden recibir incentivos económicos al cumplir con objetivos de desempeño específicos de mejorar la calidad, optimizar la atención y reducir los gastos.
- ◆ Esto no afectará la libertad de los beneficiarios de elegir a su proveedor de atención médica.

Flores y correo

Las flores y los regalos para los pacientes en la unidad de cuidados intensivos se guardan en la estación de enfermería y se entregan a la familia del paciente. Los pacientes de todas las demás unidades recibirán flores y regalos a medida que se entreguen. Se entregarán los envíos postales una vez al día, de lunes a viernes. Después de su alta hospitalaria, le enviaremos cualquier envío postal que recibamos a la dirección proporcionada durante el registro.

Pacientes que hablan un idioma extranjero

Si necesita un traductor, háganoslo saber. Usaremos todos los recursos disponibles para garantizar una comunicación y comprensión precisas para usted y su familia. El hospital tiene acceso a intérpretes de varios idiomas. Pregunte al personal de enfermería si necesita más información.

Pacientes con dificultades auditivas o visuales

UM Charles Regional Medical Center utiliza recursos disponibles y dispositivos auxiliares para pacientes con dificultades visuales y proporciona intérpretes calificados del lenguaje de señas y dispositivos auxiliares para pacientes con dificultades auditivas. Estas medidas son para garantizar una comunicación y comprensión precisas.

Datos básicos sobre su estadía (CONTINUACIÓN)

Cuidados paliativos para pacientes hospitalizados

Los cuidados paliativos son para cualquier persona con una enfermedad grave y crónica.

En un trabajo de colaboración con el médico tratante del paciente, el equipo de cuidados paliativos, que consiste en un asistente médico, personal de enfermería y un capellán, puede ofrecer lo siguiente:

- Tratamiento experto del dolor y los síntomas
- Orientación con opciones de tratamiento complejas
- Información práctica detallada y asistencia
- Atención espiritual
- Planificación anticipada de la atención compleja

Si a usted o a un ser querido se le ha diagnosticado una enfermedad grave y le gustaría recibir este servicio, pida a su médico tratante una consulta con cuidados paliativos. Podemos ayudarle a comprender sus opciones de atención médica y planes de tratamiento. Si tiene preguntas o necesita más información, llame al equipo de cuidados paliativos al 301-609-5439 o al 301-609-5431. El equipo se encuentra disponible de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 4:00 p. m.

Medicamentos

Su médico le receta todos los medicamentos que toma mientras está en el hospital, la farmacia del hospital los dispensa y el personal de enfermería se los administra. No se permite que los pacientes tomen sus propios medicamentos ni que conserven sus medicamentos personales junto a su cama.

Sistema de llamada al personal de enfermería

Cada cama tiene un sistema de llamada al personal de enfermería. Pulse el botón si necesita asistencia, y un miembro del personal responderá lo más rápido posible.

La cama del paciente

El personal de enfermería le explicará el uso de los controles

operados electrónicamente para su cama. Pídale ayuda al personal de enfermería en cualquier momento para levantarse o acostarse.

Artículos personales y objetos de valor

Se pide a los pacientes que no lleven artículos personales al hospital. Para informar un artículo perdido o encontrado, llame a Seguridad y vigilancia al 301-609-4289. Haremos todo lo posible por encontrar pertenencias perdidas. Sin embargo, no somos responsables de los bienes perdidos o robados.

Política de tabaquismo

Para la salud de nuestros pacientes, visitantes, empleados y voluntarios, y para promover la salud y el bienestar de las personas y las comunidades a las que prestamos servicios, UM Charles Regional Medical Center proporciona un entorno libre de humo en todas nuestras instalaciones. El consumo de tabaco solo está permitido dentro de su propio vehículo personal mientras se encuentre en nuestras sedes.



Comidas en la habitación

Un representante de Servicios Nutricionales lo visitará todas las mañanas para conocer sus opciones del menú para sus comidas. Se ofrecerá una selección de alimentos como parte de una comida saludable, nutritiva y bien equilibrada. El servicio de desayuno comienza a las 6:30 a. m., el servicio de almuerzo comienza a las 11 a. m. y el servicio de cena comienza a las 4 p. m.

Si tiene dificultades para seleccionar el menú, un miembro del Departamento de Servicios Nutricionales se complacerá en ayudarle. Llame a la ext. 4330 para obtener asistencia. Si su médico le indica una dieta especial, recibirá menús adaptados a sus necesidades específicas.

Si un familiar o amigo quiere comer en su habitación con usted, la persona puede ir a la cafetería, comprar una comida allí y llevarla a su habitación. Si la persona no quiere ir a la cafetería, se puede entregar una bandeja de comida para acompañantes a su habitación. Los detalles y los costos serán proporcionados por el representante de Servicios Nutricionales que lo visite.

En ocasiones, su comida puede demorarse si tiene programada alguna prueba o tratamiento especial. Cuando sea posible, se le servirá después de su examen o prueba.

Televisión

El televisor en la habitación se proporciona sin cargo. Tenga en cuenta a otros pacientes al usar el televisor en un volumen suave y apagar el equipo a una hora razonable.

Máquinas expendedoras

Hay refrigerios y bebidas disponibles en máquinas expendedoras ubicadas en la planta baja fuera de la cafetería, en el área de espera del Departamento de Emergencias y cerca de la recepción del primer piso. Están disponibles las 24 horas del día.

Servicio de Internet inalámbrico

El servicio de Internet inalámbrico está disponible en todo el centro médico.

Información para visitantes

Solicite al personal de enfermería la política actual de visitas por escrito o visite umms.org/charles/patients-visitors/visitation para conocer el nivel actual de visitas codificadas por color y la explicación detallada de las visitas según ese código de color. El nivel de visitas se ajusta para equilibrar las necesidades de los pacientes, que necesitan acompañantes de atención de confianza (visitantes) para ayudarles a recuperarse y mantener su mejor estado de salud, con las medidas de seguridad necesarias para proteger a otros pacientes y al personal del hospital.

Los niveles codificados por colores también permiten que las personas de apoyo designadas y los acompañantes de atención necesarios para las personas con discapacidades garanticen un mayor nivel de atención.

Quién puede visitar o acompañar a los pacientes

- ◆ **Acompañantes de atención:** los



acompañantes de atención son la familia y los amigos que visitan a los pacientes hospitalizados y pueden asistir a visitas ambulatorias. Según el nivel de visita, habrá restricciones sobre si puede tener acompañantes de atención, cuántos y en qué circunstancias pueden visitarlo.

- ◆ **Personas de apoyo designadas:** los pacientes nombran a estas personas para que estén presentes físicamente para apoyarlas. Una persona de apoyo designada tiene conocimiento sobre la atención del paciente y puede ser un amigo, familiar, asistente de cuidado personal o proveedor de servicios de discapacidad.
- ◆ **Padres o tutores de pacientes menores de 18 años:** los padres y tutores pueden visitar o acompañar a niños menores en todos los niveles de visita, pero en algunos niveles hay restricciones en la cantidad de visitantes y cuándo pueden estar con el paciente.

Pautas para los visitantes

Todos los visitantes deben seguir las políticas y los protocolos de prevención de infecciones establecidos por UMMS:

- ◆ Los visitantes no pueden fumar en ningún área dentro o fuera de las instalaciones.
- ◆ Los visitantes no pueden darles a los pacientes ningún artículo

relacionado con la nicotina, medicamentos/drogas no recetados por el médico del paciente ni armas de ningún tipo.

- ◆ Los visitantes deben seguir las indicaciones de los miembros del personal de UMMS.
- ◆ Los visitantes deben mantener una conducta respetuosa y silenciosa hacia todos los pacientes, otros visitantes y el personal en todo momento.

La violación de cualquier política del centro de UMMS dará lugar al retiro del visitante de las instalaciones y posiblemente se le prohibirá toda visita futura.

¿Desea ofrecerse como voluntario?

Los voluntarios proporcionan apoyo en todo el hospital y entregan miles de horas cada año para mejorar la atención de los pacientes y sus familiares. Para obtener más información o ser voluntario, llame al 301-609-5001.

Las reglas están sujetas a cambios. Para obtener más información, visite umms.org/about/visitation.

Datos básicos sobre su estadía (CONTINUACIÓN)

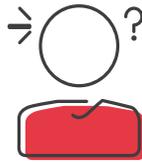
Canales de televisión					
2	Guía de canales de DIRECTV	28	E!	51	Science
4	NBC 4	29	ESPN	52	Sundance TV
5	FOX 5	30	ESPN2	53	Syfy
7	ABC 7	31	MASN	54	TCM
9	WUSA 9 (CBS)	32	Food Network	55	TLC
10	A&E	33	Fox Business Network	56	Weather Channel (Canal del tiempo)
11	Freeform	34	Fox News	57	TNT
12	AMC	35	Fox Sports 1	58	Travel Channel
13	Animal Planet	36	Golf Channel	59	TV Land
14	BET	37	Hallmark Channel	60	Univision (español)
15	Bravo	38	HGTV	61	UPtv
16	Cartoon Network	39	History	62	USA
17	CMT	40	HLN	63	WE tv
18	CNBC	41	Lifetime	64	Comedy Central
19	CNN	42	MLB Network	65	FX
20	Cooking Channel	43	MSNBC	66	TBS
21	C-SPAN-1	44	NGC	67	Sonic – Clásico: Sinfónico
22	Destination America	45	NBA	68	Sonic – Jazz: Big Band/Swing
23	Discovery Channel	46	NFL Network	69	Sonic – Calma
24	Discovery Family Channel	47	Nick Jr.	73	Baby Channel (inglés)
25	Disney Channel	48	Nickelodeon	74	Baby Channel (español)
26	Disney Junior	49	Ovation	75	Canal de información para el paciente
27	Magnolia Network	50	OWN		



UNIVERSITY of MARYLAND
CHARLES REGIONAL MEDICAL CENTER

Tome el **control** de su atención

Usted está a cargo.



Usted es el centro de su equipo de atención médica. Sepa lo que está pasando en todo momento para obtener los mejores resultados de su estadía en el hospital.

Revise las identificaciones.



Preste atención a las identificaciones del personal para saber quién lo atiende. Ayude al personal a confirmar quién es usted indicando siempre su nombre y fecha de nacimiento antes de que lo traten o lo trasladen.



Conozca sus medicamentos.

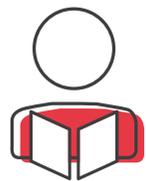
Comprenda qué tratamiento le brindan sus medicamentos, por qué los necesita y cómo debe tomarlos para obtener los mejores resultados.

Hable.

Sepa cómo pedir ayuda y asegúrese de tener el botón de llamada del personal de enfermería. Es su cuerpo: tiene derecho a plantear preguntas e inquietudes.



PARTICIPE en su ATENCIÓN



Edúquese.

Aprenda sobre su afección médica, las pruebas y las opciones de tratamiento.

Busque a una persona de apoyo.

Elija a alguien, como un familiar o amigo cercano, que lo ayude a defender su atención y sus necesidades durante su estadía.



Verifique la información antes de retirarse.

Tome una decisión informada a la hora de seleccionar servicios de atención médica adicionales. Elija solo a proveedores acreditados que cumplan con los estándares de calidad y seguridad del paciente. Escanee el código QR o visite qualitycheck.org para obtener más información.



Fuente: El contenido de la sección "Take Charge of Your Care" (Tome el control de su atención) refuerza los estándares y objetivos de calidad y seguridad de la atención publicados por The Joint Commission (la Comisión Conjunta) y otras organizaciones de acreditación hospitalaria.

Proteja su salud

Tome el control de su atención

Estamos aquí para ayudarlo

Nuestros médicos y personal de enfermería respetan y escuchan a todos los pacientes. Si tiene preguntas o inquietudes, tiene derecho a hablar con su equipo de atención y obtener una respuesta que tenga sentido para usted. Si le parece que sus inquietudes no son atendidas, le pedimos que diga lo que piensa y haremos todo lo posible por mejorar su atención.

Díganos qué necesita

Queremos asegurarnos de que lo comprendemos y crear un plan de atención que se ajuste a sus necesidades individuales. Para ayudarnos a proporcionar la mejor atención posible para usted, díganos si necesita:

- ◆ Ayuda para sentirse cómodo o controlar el dolor
- ◆ Anteojos o audífonos
- ◆ Ajuste de la posición de la cama, la ropa de cama o las luces
- ◆ Cambios en su atención para satisfacer sus necesidades o preferencias culturales, étnicas o religiosas
- ◆ Ayuda con inquietudes emocionales, espirituales o éticas
- ◆ Comunicación verbal, escrita o de señas en otro idioma
- ◆ Información explicada nuevamente o de otra manera (por ejemplo, por escrito o con el uso de imágenes)
- ◆ Más detalles sobre su afección, tratamiento, cuidadores, estadía en el hospital o el plan del alta hospitalaria



Para las visitas

El paciente puede estar más débil o más confundido de lo normal. Pida ayuda cuando se levante de la cama. Si el personal ha encendido la alarma junto a la cama, no la apague.

Evite caídas

Los pacientes de todas las edades corren el riesgo de sufrir caídas. Mientras esté aquí, es posible que se sienta mareado o débil. Las enfermedades, cirugías, medicamentos (especialmente analgésicos) o incluso el solo hecho de estar acostado demasiado tiempo pueden hacerle perder el sentido de equilibrio al ponerse de pie. Su equipo de atención evaluará su riesgo de caídas. Si cree que su riesgo ha cambiado desde su última evaluación, avíseles y pida ayuda para hacer un plan para mantenerse seguro.

- ◆ Use el botón de llamada del personal de enfermería para que lo ayuden a levantarse de la cama y por cualquier otra cosa que pueda necesitar entre las rondas, los procedimientos y los tratamientos programados.
 - ◆ Pida ayuda para ir al baño o caminar por el lugar.
 - ◆ Use los pasamanos cuando estén disponibles.
 - ◆ Use calcetines o zapatos antideslizantes.
 - ◆ Mantenga los elementos de uso frecuente a su alcance (anteojos, control remoto, pañuelos desechables, etc.).
 - ◆ Si usa una silla de ruedas, asegúrese de que está bloqueada cuando se levante o se siente. Nunca pise el reposapiés cuando se siente o se levante de una silla de ruedas.
- ▶ **Use las herramientas de la pág. 15 para informar a su equipo de atención sobre su dolor.**

Es mejor ser extremadamente cuidadoso y evitar caerse que correr el riesgo de sufrir un nuevo problema médico.

Infórmese

Tome el control de su atención

Haga preguntas

Haga preguntas como estas a su equipo de atención para que le ayuden a comprender su afección y tratamiento. Recibirá un folleto para anotar esta información durante su estadía en el hospital:

- ¿Cuál es mi problema principal?
- ¿Qué pruebas necesitaré? ¿Cuándo conoceré los resultados?
- ¿Cuáles son los efectos de mi afección a corto y largo plazo?
- ¿Cómo se puede tratar o manejar mi afección?
- ¿Cuáles son los signos de que mi afección está empeorando?
- ¿Qué debo hacer para mantenerme saludable y por qué es importante para mí hacer estas cosas?

Prepárese para la cirugía

Cuando sepa que necesitará un procedimiento, haga preguntas como estas para asegurarse de que entiende lo que sucederá y por qué:

- ¿Por qué es necesario este procedimiento? ¿Curará mi afección o me ayudará a manejar los síntomas?
- ¿Me administrarán anestesia? ¿Cómo podría afectarme? ¿A qué efectos secundarios debo prestar atención?
- ¿Existen otros riesgos que debería conocer?

Información sobre equipos

- Asegúrese de poder acceder fácilmente al botón de llamada del personal de enfermería y pida ayuda a un miembro del personal si no está seguro de cómo usarlo.
- Pregunte sobre el equipo que utilizamos para hacer un seguimiento de su salud. Es posible que le sobresalten las alarmas, pero no las apague; su equipo de atención debe saber si suena una alarma para poder ayudarle. Pida tapones para los oídos si los ruidos le molestan.
- Si su tratamiento poshospitalario incluye el uso de equipos médicos, practique cómo usarlos con el personal de enfermería antes de retirarse.

Verifique que entiende todo

Ponga en práctica estos consejos para asegurarse de que entiende y recuerda la información que le proporciona su equipo de atención:

- **Repítala:** repita con sus propias palabras lo que ha oído decir al miembro del equipo de atención médica.
- **Anótela:** escriba los puntos importantes para que pueda repasarlos si se olvida.
- **Enseñe lo que sabe:** cuénteles a la persona de apoyo sobre su afección, los procedimientos y las instrucciones de uso de medicamentos.



Pausa para verificar

Antes de un procedimiento, el cirujano hará una pausa para asegurarse de que usted es la persona correcta, que se someterá a la cirugía correcta, en la parte correcta del cuerpo.

Tome decisiones informadas

- Hable con su médico y su familia acerca de si desea que se tomen medidas para salvarle la vida en una emergencia.
 - ▶ **Consulte Directivas anticipadas de la atención en la pág. 21 para obtener más información sobre sus opciones.**
- Si no está seguro de su diagnóstico, no tema pedir más información o una segunda opinión.
- Lea y comprenda todos los formularios médicos antes de firmarlos. Pida ayuda si necesita que le expliquen la información.

Controle sus medicamentos

Tome el control de su atención



Haga un seguimiento

Anote información importante sobre sus medicamentos. Avise si cree que es hora de su próxima dosis. Nunca tome un medicamento si no sabe qué es.

Tome sus medicamentos de forma segura

Antes de que le administren cualquier medicamento, sus médicos y el personal de enfermería deben:

- Usar su brazalete de identificación para controlar que su nombre coincida con el nombre en el medicamento.
- Tener una lista actualizada de todos los fármacos con receta médica, los medicamentos de venta libre y los suplementos vitamínicos o a base de hierbas que toma.
- Conocer cualquier alergia que tenga a los medicamentos, la anestesia, los alimentos, el látex, etc.

También es importante que comprenda sus medicamentos que tomará en su casa. Para cada medicamento **nuevo**, pregunte:

- ¿Cuáles son las marcas y los nombres genéricos de mis medicamentos?
- ¿Por qué lo tomo? ¿Cómo me ayudará? ¿Cuándo comenzará a hacer efecto?
- ¿Qué dosis debo tomar? ¿Con qué frecuencia? ¿Durante cuánto tiempo?
- ¿Cuál es el mejor momento (mañana, noche, etc.) o la mejor forma de tomarlo (con alimentos, con agua, etc.)?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios? ¿Qué debo hacer si los experimento?
- ¿Hay alimentos, bebidas o actividades que deba evitar?
- ¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?
- ¿Reemplaza a algún medicamento que estaba tomando antes de ir al hospital?
- ¿Es seguro tomarlo con todos los demás medicamentos y suplementos nuevos y actuales?

Servicio de retiro de fármacos del condado de Charles

Este servicio proporciona a nuestra comunidad una forma segura, fácil y responsable de eliminar todos los medicamentos de su hogar. Para obtener más información sobre el programa, llame al 301-645-0550. Los siguientes negocios aceptan la entrega de medicamentos:

Family Meds, Inc.

12114 Old Line Center, Unit R-7A
Waldorf, MD 20602
301-396-9277

Hanson Pharmacy

2110 Crain Hwy.
Waldorf, MD 20601
301-885-0430

High Street Discount Pharmacy

Smallwood Village Center
30 High St.
Waldorf, MD 20602
240-448-3301

La Plata Pharmacy

6501 Crain Hwy.
La Plata, MD 20646
301-934-4050

Med-Surg Pharmacy

3037 Marshall Hall Rd.
Bryans Road, MD 20616
240-903-3949

Explique su dolor

Tome el control de su atención

Preste atención a su dolor y use estas herramientas para informar a su equipo de atención:

1. ¿Hace cuánto tiempo que tiene el dolor? _____
2. ¿Dónde siente el dolor? _____
3. ¿Su dolor es constante o va y viene? (marque una opción con un círculo).
Si va y viene:
 - ¿Con qué frecuencia lo siente? _____
 - ¿Cuánto dura? _____
4. Mencione cualquier cosa que empeore su dolor: _____

5. Mencione cualquier cosa que alivie su dolor: _____

6. Si estaba tomando medicamentos para el dolor antes de venir al hospital:
 - ¿Qué medicamentos tomó? _____
 - ¿Le sirvieron para el dolor? _____
 - ¿Ha tenido alguna vez una mala reacción a un medicamento para el dolor? _____
7. ¿Le impide el dolor hacer lo siguiente (marque con un círculo la opción que corresponda): tomar aire profundamente, girar en la cama, caminar al baño, dormir bien, levantarse de la cama, sentarse en una silla, comer o cualquier otra actividad de cuidado personal? _____

8. Mencione cualquier otra actividad que sea más difícil o que ya no pueda realizar debido a su dolor: _____

Rodee con un círculo cualquier palabra que describa el tipo de dolor que siente

- Leve pero persistente
- Con distensión
- Con ardor
- De tipo cólico
- Punzadas de dolor agudo
- Sordo
- Intenso
- Con picazón
- Con entumecimiento
- Incisivo
- Apremiante
- Desgarrador
- Agudo
- Fulgurante
- Punzante
- Con inflamación
- Palpitante
- Opresivo
- Con hormigueo

Use esta escala de dolor para que su equipo de atención sepa lo intenso que es su dolor



Leve (verde)

- 0 - No tengo dolor.
- 1 - Casi no noto el dolor.
- 2 - Soy consciente del dolor, pero no me distrae.
- 3 - El dolor a veces me distrae.

Moderado (amarillo)

- 4 - El dolor hace que algunas actividades sean incómodas.
- 5 - El dolor interrumpe algunas actividades.
- 6 - El dolor es difícil de olvidar y evito algunas actividades.
- 7 - El dolor concentra toda mi atención e impide muchas actividades.

Grave (rojo)

- 8 - El dolor es espantoso y es difícil hacer cualquier cosa.
- 9 - No puedo soportar el dolor y no puedo hacer nada.
- 10 - El dolor está en su máxima expresión.

5 maneras de combatir las infecciones

Tome el control de su atención



Influenza

Escanee el código para obtener información más detallada sobre cómo protegerse de la influenza.



Consejo de limpieza

Use agua y jabón o un desinfectante de manos con base de alcohol para limpiarse el área debajo de las uñas, entre los dedos y ambos lados de las manos. Frote durante 20 segundos (el tiempo que lleva cantar el "Feliz cumpleaños" dos veces).

En el hospital, podría entrar en contacto con gérmenes que podrían causarle una nueva enfermedad. Reduzca sus probabilidades de infección con estos consejos de seguridad.

1. Lávese las manos:

- Después de tocar las superficies, especialmente picaportes y pasamanos
- Antes de las comidas.
- Después de usar el baño.
- Después de estornudar, toser o sonarse la nariz.

2. Pida a las visitas que le ayuden a mantenerse a salvo

Todo el mundo, incluido el personal del hospital y los huéspedes, debe lavarse las manos antes de tocarlo. Asegúrese de que sus visitas se laven las manos o usen desinfectante de manos a base de alcohol cuando entren en su habitación. Pídale a amigos y familiares que no lo visiten si están enfermos.

3. Cúbrase al toser o estornudar

Para limitar la propagación de gérmenes, tosa o estornude en pañuelos; deséchelos de inmediato y lávese las manos. Pregunte al personal si debe usar una mascarilla quirúrgica. Incluso si no se siente mal, podría portar gérmenes que pueden hacer que otras personas se enfermen.

4. Controle los vendajes, apósitos, tubos y drenajes

Si el apósito de una herida, del lugar de la cirugía o de una vía intravenosa se humedece o se afloja, avísele al personal de enfermería. Avise también al personal de enfermería si un catéter o tubo de drenaje se afloja, se sale o parece no estar drenando bien. Informe si la zona alrededor del tubo le duele o está caliente al tacto.

5. Manténgase al día con las vacunas

Asegúrese de estar lo más protegido posible de la propagación de infecciones. Pregunte al personal del hospital si es seguro que se le administren las vacunas que podría necesitar.

Manejo de la diabetes



Complicaciones del azúcar en sangre

Escanee el código para obtener información más detallada sobre los niveles altos y bajos de azúcar en sangre.

Siga estos consejos durante su estadía

Mantener su azúcar en sangre bajo control requiere una atención cuidadosa. A modo de ayuda, haga un plan de cuidado de la diabetes con su médico o el personal de enfermería lo antes posible. Coménteles cómo controla su diabetes en casa. Incluya información como:

- Con qué frecuencia controla su nivel de azúcar en sangre
- Con qué frecuencia toma sus medicamentos y recibe insulina
- Cómo manejar su bomba de insulina si tiene una

Su equipo de atención médica puede usar una rutina diferente mientras esté en el hospital. Avíseles si tiene preguntas o inquietudes.

Mantener un registro de su azúcar en sangre

Las enfermedades, las cirugías o los medicamentos nuevos pueden hacer que su azúcar en sangre aumente o disminuya. Mantener un registro de su azúcar en sangre puede proporcionar información valiosa sobre cómo está funcionando su cuerpo. El personal de enfermería puede controlar su azúcar en sangre con más frecuencia de la que está acostumbrado. Ajustarán su atención si sus valores son, en general, demasiado altos o demasiado bajos.

Tomar medicamentos o usar insulina

Sus necesidades de insulina pueden cambiar cuando está enfermo o después de una cirugía. Seguirá necesitando la insulina (si la usa) y sus otros medicamentos mientras está en el hospital, pero no se los administre por su cuenta. El personal de enfermería se los administrará. Si tiene preguntas sobre su cronograma de medicamentos, está bien hacerlas.

Evitar las infecciones

Tener diabetes lo pone en un mayor riesgo de contraer una infección, de modo que es importante ser extremadamente cuidadoso durante su estadía en el hospital. Informe al personal de enfermería sobre cualquier corte, herida o moretón que tenga.

► **Consulte la pág. 16 para obtener más consejos para prevenir infecciones.**

Planeamiento de las comidas

Una vez que sea ingresado al hospital, pregunte si hay un plan de comidas especial para pacientes con diabetes. También puede pedir una consulta con el nutricionista del hospital si su azúcar en sangre es demasiado alta o baja durante su estadía.

Si necesita tomar medicamentos o insulina antes de su comida, asegúrese de haber planeado un programa con el personal de enfermería. Consulte al personal de enfermería qué debe hacer si no puede comer.



Cuándo llamar

Si presenta síntomas de un nivel bajo o alto de azúcar en sangre, por ejemplo, tiene sed o se siente tembloroso, llame al personal de enfermería.

Elija un protector

Es conveniente pedirle a un amigo o familiar que sea su protector de la diabetes. Juntos, pueden trabajar con el personal del hospital para seguir su plan del cuidado de la diabetes.

Derechos y responsabilidades

Tiene derecho a la mejor atención

Revise sus derechos y responsabilidades a continuación para ayudarnos a brindarle atención de calidad.

Derechos del paciente

Los pacientes de UM Charles Regional tienen derecho a:

- ◆ Acceso razonable a la atención, el tratamiento y los servicios dentro de la capacidad del Centro Médico, su misión declarada y las leyes y reglamentaciones del estado de Maryland.
- ◆ Recibir el mismo tratamiento en todo momento y en todas las circunstancias, independientemente de la raza, el color, la religión, la nacionalidad, el sexo, la edad, el estado civil, la apariencia personal, la orientación sexual, la identidad o expresión de género, la condición de veterano, las responsabilidades familiares, la discapacidad, la enfermedad infecciosa, la afiliación política, la condición socioeconómica o el lugar de residencia o actividad.
- ◆ Recibir respeto por sus valores, creencias y preferencias personales, culturales, psicosociales y espirituales. Los servicios pastorales y otros servicios espirituales están disponibles a pedido. En vista de esto, se recomienda a los pacientes ejercer creencias culturales y espirituales que no interfieran con el bienestar de los demás ni con el curso planificado de su terapia médica.
- ◆ Recibir un cuidado considerado y respetuoso, apoyo a la dignidad personal y privacidad en un entorno limpio y seguro.
- ◆ Recibir atención que optimice la comodidad y la dignidad del paciente moribundo, según corresponda, mediante el tratamiento de los síntomas, según lo desee el paciente y su familia; el manejo efectivo del dolor; y la evaluación de las necesidades psicosociales del paciente y su familia, los mecanismos de afrontamiento y las necesidades de apoyo durante el proceso de luto.
- ◆ Aceptar o negarse a recibir atención médica y tratamiento, en la medida en que lo permita la ley, y recibir información sobre las consecuencias médicas de negarse a hacerlo.
- ◆ Crear directivas anticipadas con respecto al tratamiento o la designación de una persona sustituta encargada de tomar decisiones, y hacer que el hospital cumpla con la intención de esa directiva en la medida permitida por la ley y la política del hospital.
- ◆ Recibir información completa y actual sobre el diagnóstico, el tratamiento y el pronóstico en términos que se pueda esperar razonablemente que comprendan y que sean necesarios para permitirles participar en las decisiones de tratamiento. Esto incluye el derecho a ser informado sobre su estado de salud y a participar en el desarrollo y la implementación del plan de atención.
- ◆ Recibir atención comprometida con la prevención y el manejo del dolor.
- ◆ Recibir información al momento de la admisión sobre la política del centro médico con respecto a la resolución de disputas, reclamos, conflictos y quejas de los pacientes sobre la calidad de la atención. Comuníquese directamente con nuestra línea de inquietudes del paciente al 301-609-4715 para informar quejas.
Además, las quejas pueden informarse a las siguientes agencias:
 - ◆ **Office of Quality and Patient Safety**
The Joint Commission
One Renaissance Blvd.
Oakbrook Terrace, IL 60181
Sitio web: jointcommission.org; luego, haga clic en "Report patient safety event" (Informar un evento de seguridad del paciente).
 - ◆ **Centros para Servicios de Medicare y Medicaid**
888-396-4646
TTY: 711
Presente una apelación: livantaqio.cms.gov/en/beneficiary/discharge_appeal
Correo postal: Livanta, LLC
10820 Guilford Rd., Suite 202
Annapolis Junction, MD 20701
 - ◆ **Departamento de Salud e Higiene Mental del Estado de Maryland**
877-402-8218
Correo postal: Office of Health Care Quality
7120 Samuel Morse Dr., 2nd Floor
Columbia, MD 21046
- ◆ Participar en la consideración de cuestiones éticas que surjan en su atención. (La participación puede incluir al paciente, al representante designado del paciente y/o a la familia, según corresponda).
- ◆ Conocer por su nombre a los médicos, al personal de enfermería y otros miembros del personal responsables de su atención.
- ◆ Dar su consentimiento o negarse a participar en estudios de investigación y tratamiento experimental, recibir una explicación completa de esos estudios y saber que negarse a participar no comprometerá el acceso a ningún otro servicio.
- ◆ Esperar el respeto total de su privacidad y de la confidencialidad de las conversaciones sobre atención, las consultas, los exámenes y los tratamientos.
- ◆ Recibir confidencialidad en relación con las comunicaciones y los registros médicos con respecto a la atención, de acuerdo con la ley estatal de Maryland, así como el derecho a acceder, solicitar una enmienda y recibir una explicación de las divulgaciones con respecto a su información médica. El paciente o el representante legal del paciente tienen derecho a revisar los registros médicos del paciente.

- ◆ Identificar a un familiar, amigo u otra persona que esté presente con ellos para recibir apoyo emocional durante el transcurso de su estadía (pueden otorgar o retirar el consentimiento para dichos visitantes en cualquier momento), a menos que la presencia de la persona interfiera con los derechos o la seguridad de los demás o no se recomiende médicamente. No se restringirán, limitarán ni se negarán de ningún otro modo los privilegios de visita debido a la raza, el color, la nacionalidad, la religión, el sexo, la identidad de género, la orientación sexual o una discapacidad.
- ◆ Solicitar que su médico, familia u otras personas, según lo designe, sean notificados de su ingreso en el hospital.
- ◆ Recibir protección contra abuso, abandono, acoso o explotación, reales o percibidos, de cualquier persona, incluido el personal, estudiantes, voluntarios, otros pacientes, visitantes o familiares.
- ◆ Permanecer libre de todo tipo de restricción que desde el punto de vista médico no sean necesarios o constituyan una forma de coerción, medida disciplinaria, conveniencia o represalia por parte del personal.
- ◆ Recibir información rápidamente cuando haya un error que involucre la atención.
- ◆ Acceder a servicios de protección y defensa. Se proporcionará una lista de servicios a pedido.
- ◆ Esperar una continuidad de la atención razonable, recibir información sobre las opciones de atención realistas y disponibles cuando la atención hospitalaria ya no sea adecuada y poder participar en el desarrollo del plan de alta hospitalaria.
- ◆ Recibir y examinar una explicación de la factura por los servicios prestados en el centro médico.
- ◆ Recibir información, a pedido, sobre las relaciones comerciales entre el sistema, el centro médico, la institución educativa, otros proveedores de atención médica, pagadores o redes que puedan influir en el tratamiento y la atención del paciente.
- ◆ Recibir información sobre políticas y procedimientos organizacionales aplicables a la conducta del paciente.

Responsabilidades de los pacientes

Los pacientes de UM Charles Regional tienen la responsabilidad de:

- ◆ Proporcionar, a su leal saber y entender, información precisa y completa sobre sus dolencias actuales, dolor, enfermedades pasadas, hospitalizaciones, medicamentos y otros asuntos relacionados con su estado de salud o atención.
- ◆ Proporcionar al hospital una copia de sus directivas anticipadas, si existe.
- ◆ Informar si comprenden claramente el plan de tratamiento o las decisiones de atención y qué se espera de ellos, y hacer preguntas cuando estén inseguros o confundidos, o cuando deseen más información.

¿Tiene inquietudes?

Si tiene inquietudes sobre la atención que usted o su ser querido están recibiendo, hable con su médico o supervisor de enfermería. Si considera que su problema no está resuelto, comuníquese con la línea de inquietudes del paciente el 301-609-4715.

- ◆ Participar en el desarrollo de un plan de manejo del dolor y proporcionar información actualizada a los cuidadores con regularidad sobre la efectividad del plan.
- ◆ Mantener la responsabilidad de sus propias acciones si no siguen las instrucciones o se niegan al tratamiento.
- ◆ Asegurarse de que las obligaciones financieras de atención médica se cumplan de inmediato.
- ◆ Seguir las instrucciones, políticas, normas y regulaciones vigentes para respaldar la atención de calidad de los pacientes y un entorno seguro para todas las personas en el hospital.
- ◆ Considerar los derechos de otros pacientes y del personal del centro médico, y respetar la propiedad de otras personas y del centro médico.
- ◆ Abstenerse de tomar medidas que puedan percibirse como acoso sexual, racial, verbal o físico.



¿Tiene preguntas?

Si tiene alguna pregunta acerca de sus derechos y responsabilidades como paciente, comuníquese con el defensor del paciente al 301-609-4715.

Su privacidad importa

Privacidad e información médica

Una ley federal llamada Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) protege la privacidad de su información médica. Esta ley establece reglas y límites acerca de quién tiene permitido acceder a su información médica.

¿Quiénes deben regirse por esta ley?

- La mayoría de los médicos, el personal de enfermería, los psicólogos, los trabajadores sociales, las farmacias, los hospitales, otros proveedores de atención médica y el personal y sus socios comerciales o proveedores.
- Las compañías de seguros de salud, las organizaciones para el mantenimiento de la salud (health maintenance organizations, HMO) y la mayoría de los otros planes de salud de empleadores.
- Los programas gubernamentales que pagan la atención médica, como Medicare, Medicaid y CHAMPVA.

¿Qué información está protegida?

- Toda información médica o identificativa incluida en sus registros médicos.
- Las conversaciones que usted o su médico tienen con el personal de enfermería y otras personas sobre su atención.
- Información sobre usted incluida en el sistema informático de su compañía de seguros de salud.
- Información financiera y de facturación en sus registros médicos.
- La mayor parte de cualquier otra información médica acerca de usted mantenida por quienes están obligados a respetar esta ley

¿Qué derechos tiene con respecto a su información médica?

Los proveedores de atención médica y las compañías de seguro deben respetar su derecho a lo siguiente:

- Solicitar ver sus registros de salud y obtener una copia de ellos.
- Pedir que se realicen correcciones en su información médica.
- Recibir un aviso donde se indique cómo podrá usarse y compartirse su información médica.
- Decidir si desea dar permiso antes de que su información médica pueda utilizarse o compartirse con determinados fines, como, por ejemplo, con fines de comercialización.
- Obtener un informe sobre cuándo y por qué se compartió su información médica.
- Solicitar que quienes estén obligados a cumplir con la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos restrinjan la manera en que usan o comparten su información médica.
- Presentar una queja.

¿Quién puede ver y recibir su información médica?

A fin de asegurarnos de que su información médica esté protegida de una forma que no interfiera en su atención médica, su información puede usarse y compartirse con las siguientes partes:

- Proveedores de atención médica para brindarle atención y coordinar su atención.
- Oficinas de facturación de hospitales y médicos.
- Familiares u otras personas que lo ayuden con su atención médica o sus facturas de atención médica, a menos que usted se oponga.
- Autoridades de cumplimiento de la ley o funcionarios de salud pública cuando sea obligatorio informar.

Sin su permiso por escrito, su proveedor no puede hacer lo siguiente:

- Brindar su información médica a su empleador.
- Usar o compartir su información médica o imágenes con fines de comercialización o publicidad.
- Compartir notas sobre la orientación o evaluación de la salud mental con cualquier persona fuera de su equipo de atención.



Derecho a denunciar

Si cree que se le están denegando sus derechos o que no se está protegiendo su información médica, puede presentar una queja a su proveedor, a su compañía de seguro médico o al gobierno de los EE. UU. en **ocrportal**.

hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf
o escanee el código.



Fuente: Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

Directivas anticipadas

Una forma simple e inteligente de tomar el control de su atención

Una de las decisiones más importantes que puede tomar con respecto a su atención es completar un documento de directivas anticipadas para el caso de que ya no pueda hablar por usted mismo. Los documentos de directivas anticipadas informan a otras personas sus deseos con respecto al tipo de atención que desea recibir. Sin una directiva anticipada, es posible que sus seres queridos no estén de acuerdo acerca de lo que usted desearía. Crear estos planes puede darles tranquilidad a usted y a su familia al dejar en claro sus deseos. Y solo se usan si usted queda inconsciente o está demasiado enfermo como para comunicarlas usted mismo.

Los diferentes estados tienen distintas leyes sobre las directivas anticipadas. Consulte al Departamento de Admisiones o al personal de enfermería si tiene alguna pregunta. Las directivas pueden incluir lo siguiente:

Testamento en vida

Este conjunto de instrucciones explica el tipo de atención médica de prolongación de la vida que desea aceptar o rechazar. Puede incluir sus deseos con respecto al uso de reanimación (RCP) si su corazón se detiene, respirador si deja de respirar, o sondas de alimentación o vías intravenosas si no puede comer ni beber.

Poder notarial para la atención médica

Este es un documento legal que designa a su apoderado de atención médica; es decir, una persona que puede tomar decisiones médicas en su nombre si usted no puede hacerlo. Un apoderado de atención médica oficial puede representar sus deseos respecto de la atención de emergencia y sobre otros asuntos médicos, como posibles opciones de tratamiento, transfusiones de sangre, diálisis renal, etc. Elija a alguien en quien confíe, analice sus deseos médicos y asegúrese de que la persona esté de acuerdo en representarlo en este rol.



Complete sus formularios

Asegúrese de presentar las directivas anticipadas cada vez que vaya al hospital, a fin de que se archiven su información y sus deseos más actuales. No necesita un abogado para completar estos formularios. Para obtener los formularios de directivas anticipadas, comuníquese con el Departamento de Acceso de Pacientes al 301-609-4280. Si desea crear una directiva anticipada por escrito, los trabajadores sociales están disponibles para responder cualquiera de sus preguntas y ayudarlo a crear este documento. Llame al 301-609-4189 para comunicarse con el trabajador social correspondiente.

MOLST



Informe sus deseos a su equipo de atención

MOLST (“Medical Orders for Life-Sustaining Treatment”) significa órdenes médicas para el tratamiento de soporte vital. Es una forma y un proceso para que los pacientes proporcionen sus preferencias de cuidados para el final de la vida a los proveedores de atención médica en todo el espectro del sistema de prestación de atención médica. El formulario MOLST representa las órdenes médicas escritas reales por parte de un médico, asistente médico o personal de enfermería profesional, específicamente en relación con los tratamientos de soporte vital.

Según la Oficina de Calidad de la Atención Médica de Maryland, MOLST es:

“Un formulario de orden médica portátil y duradero que contiene órdenes sobre el tratamiento del paro cardiopulmonar y otros tratamientos de soporte vital. Este formulario de orden aumentará la probabilidad de que se honren los deseos de un paciente de recibir o rechazar la atención en todo el sistema de atención médica”.

MOLST no es una directiva médica anticipada y no es un formulario preparado por una persona en el curso normal de los eventos, como durante la firma de un fideicomiso, testamento, poder notarial, etc. Más bien, el formulario MOLST es estrictamente una orden del médico/directiva del médico.

El MOLST debe ser respetado por las agencias de servicios médicos de emergencia (Emergency Medical Service, EMS), los hospitales, asilos, hospicios y otros centros de atención médica y su personal proveedor de atención médica.

A partir del 1 de julio de 2013, cualquier persona que ingrese en UM Charles Regional Medical Center deberá tener una conversación sobre el MOLST o rechazar la conversación.

Más información

Si está interesado en obtener más información sobre MOLST, o si desea saber cómo puede completar un formulario MOLST, comuníquese con la administración de casos al 301-609-4189.

Apoyo para el cuidador



Cómo ayudar a su ser querido a recuperarse

Les recomendamos a los pacientes que elijan a una persona especial que les brinde apoyo durante su estadía en el hospital. Esta persona puede hacer preguntas que el paciente podría no tener en cuenta y tomar notas. Si el paciente no es capaz de tomar decisiones de atención médica o comunicárselas, la persona de apoyo puede ayudar a asegurarse de que reciba la atención que desearía.

► **Consulte la pág. 21 y 22 para obtener información sobre la planificación anticipada de la atención.**

Independientemente de que usted sea la principal persona de apoyo o solo una de todas las personas que cuidan y apoyan a su ser querido, puede tener un papel importante para asegurarse de que su ser querido reciba la mejor atención de la forma más segura.

Qué debe saber antes de retirarse

Como cuidador, puede ayudar a garantizar los mejores resultados para su ser querido después de su estadía en el hospital averiguando cómo puede ayudar con los siguientes temas:

- ◆ Coordinar citas para atención médica de seguimiento y defender al paciente en esas citas.
- ◆ Cambios en la rutina diaria de su ser querido y capacidad para realizar tareas habituales.
- ◆ Nuevo equipo médico.
- ◆ Medicamentos nuevos: por ejemplo, buscarlos en la farmacia y asegurarse de que su ser querido tome los medicamentos correctos en el momento correcto.
- ◆ Observar si hay efectos secundarios y saber con quién comunicarse si tiene preguntas o necesita atención de seguimiento si la afección de su ser querido empeora.

Los cuidadores también necesitan que los cuiden

Si siente que necesita un descanso o ayuda, recurra a amigos y familiares. También encontrar recursos a través de estas organizaciones:

- ◆ National Alliance for Caregiving (Alianza Nacional para el Cuidado): **caregiving.org**
- ◆ Caregiver Action Network (Red de acción de cuidadores): **caregiveraction.org**
- ◆ Family Caregiver Alliance (Alianza familiar de cuidadores): **caregiver.org**
- ◆ Eldercare Locator (Localizador de Eldercare): **eldercare.acl.gov**
- ◆ National Respite Network and Resource Center (Centro nacional de recursos y red de relevo): **archrespite.org**

Antes de **retirarse** del hospital

Lista de verificación para el alta hospitalaria



Informe del alta hospitalaria

Esto incluye:

- Por qué estuvo en el hospital
- Quién lo atendió
- Sus tratamientos, incluido cualquier procedimiento y medicamento



Registros y resultados

Sus registros médicos y los resultados de las pruebas pueden estar disponibles a través del portal de pacientes del hospital. Pregunte al personal cómo registrarse para el acceso. También puede solicitar copias de nuestro Departamento de Gestión de la Información Médica al 301-609-4184.



Lista de medicamentos

Esto puede formar parte de su informe del alta hospitalaria. Debe incluir los medicamentos recetados, los medicamentos de venta libre, las vitaminas y los suplementos, tanto nuevos como actuales. Consulte si hay algún medicamento que puede dejar de tomar o que no es bueno tomar junto con otro. Asegúrese también de saber por qué, cómo y cuándo tomar cada uno. Verifique que su farmacia tenga los medicamentos recetados nuevos y asegúrese de tener un plan para surtirlos y retirarlos.



Servicios después de retirarse del hospital

Sepa si necesitará apoyo en estas áreas y establezca un plan para obtenerlo:

- **Cuidado personal:** bañarse, comer, vestirse, ir al baño
- **Atención médica:** citas de seguimiento con el médico, fisioterapia, cuidado de heridas, medicamentos, inyecciones, equipos médicos
- **Cuidado en el hogar:** cocinar, limpiar, lavar la ropa, hacer las compras



Instrucciones sobre la atención de seguimiento

Además de los medicamentos, estas instrucciones pueden incluir información sobre pruebas adicionales que pueda necesitar, actividades de recuperación y cambios en la dieta. ▶ **Consulte la pág. 26 para ver una lista de preguntas para hacerle a su médico y un espacio para escribir las respuestas.**



Recursos locales

Pida ayuda a su planificador del alta hospitalaria para encontrar organizaciones o programas locales que le proporcionen cualquier servicio médico o no médico que pueda necesitar.



Planifique con anticipación

Antes de retirarse del hospital



Disminuya sus probabilidades de ser hospitalizado nuevamente y aumente sus probabilidades de tener una recuperación saludable gracias a la planificación con anticipación. Defina pasos lo antes posible durante su estadía para planificar una transición exitosa del hospital.

Para comenzar, pida hablar con el responsable de la planificación de su alta hospitalaria y repase lo siguiente:

- Su informe y plan de alta hospitalaria
- La lista completa de sus medicamentos y las instrucciones
- Sus próximas citas
- Qué hacer si no se siente bien

Pruebe el método de repetir lo que aprendió: repita lo que oye del responsable de la planificación de su alta hospitalaria para asegurarse de comprender los detalles de forma correcta.

Inquietudes sobre la atención de seguimiento

¿Le preocupa poder recibir la atención de seguimiento que necesita? Esto podría referirse a tener un hogar a donde ir, llegar a una cita, tener dinero para pagar los medicamentos, etc. Para obtener información sobre los recursos que pueden ayudarlo, comuníquese con Planificación de alta al 301-609-4189.

Motivo para planificar con anticipación

Si necesita un centro de rehabilitación, una residencia de ancianos, atención especializada u otro servicio después de su estancia, necesitará tiempo para buscar y comparar las opciones. Para obtener ayuda para comparar servicios en su zona local, visite [medicare.gov/care-compare](https://www.medicare.gov/care-compare) o [qualitycheck.org](https://www.qualitycheck.org).

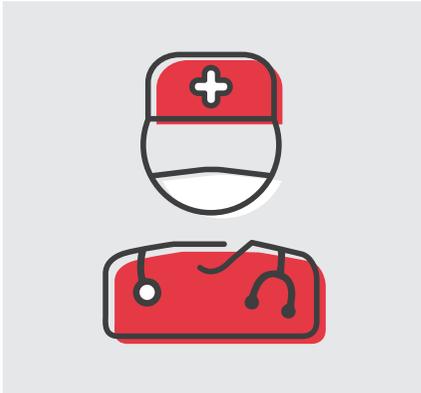


¿No está preparado para retirarse?

Tiene derecho a apelar su alta hospitalaria si no está de acuerdo con que está listo para abandonar el hospital. Hable con su médico o personal de enfermería, y comparta sus inquietudes. También podría tener que comunicarse con Medicare, Medicaid o su compañía de seguros.

Cómo planificar con anticipación

Antes de retirarse del hospital



Visite a su médico

Después de su estadía, coordine una cita para ver a su médico para cualquier prueba de seguimiento que necesite.

¿Necesita suministros o equipos médicos?

Medicare puede cubrir el costo de algunos equipos médicos duraderos (andador, silla de ruedas, cama de hospital, oxígeno, etc.) si es médicamente necesario y proviene de un proveedor aprobado.

Para encontrar proveedores en su zona, llame al 800-MEDICARE (800-633-4227) o visite [medicare.gov/medical-equipment-suppliers](https://www.medicare.gov/medical-equipment-suppliers)



o escanee el código QR.

Preguntas que debe hacer

1. ¿A quién puedo llamar inmediatamente después de dejar el hospital si tengo preguntas o inquietudes sobre mi afección o tratamiento? _____

2. ¿Se programó mi cita de seguimiento? ¿Con quién? ¿Tengo quién me lleve hasta allí? _____

3. ¿Cuáles son los signos de advertencia clave que debo observar? ¿A quién llamo si se manifiestan? _____

4. ¿Qué instrucciones especiales necesito (cuidado de heridas, inyecciones, equipo nuevo, etc.)? _____

5. ¿Qué tipos de actividades y alimentos están limitados? ¿Durante cuánto tiempo? _____

6. ¿Quién me brindará los servicios de atención médica, en el hogar o personales que pueda necesitar? _____

7. ¿Quién puede ayudarme si tengo inquietudes sobre los costos médicos? _____

Comprensión de su factura



Tome el control de sus pagos

El proceso de facturación del hospital puede parecer complicado, pero usted puede sentir que tiene un mayor control si sabe exactamente qué cubre su factura. Por ejemplo, si pasa la noche en el hospital, es de esperar que se le cobren cargos por la habitación, las comidas, la atención de enfermería durante las 24 horas y los medicamentos. La factura también incluirá cargos por todos los servicios especiales, como radiografías y análisis de laboratorio. Puede recibir facturas correspondientes a médicos, cirujanos y especialistas por separado de la del hospital.

¿Qué hay en una factura?

- ◆ **Cargos totales:** el precio total de los servicios que recibió.
- ◆ **Monto permitido:** el monto que su plan de salud pagará por un servicio. En algunas situaciones, es posible que deba pagar la diferencia entre los cargos permitidos y los cargos totales. Esto se denomina "facturación de saldos".
- ◆ **Pago del seguro:** el monto que su seguro ha pagado o pagará después de que usted pague su parte.
- ◆ **Pago del paciente:** un monto que quizás ya haya pagado, como un copago.
- ◆ **Responsabilidad del paciente/saldo adeudado:** el monto restante que usted debe pagar.

Medicare

Si tiene Medicare, se le pedirá que complete un formulario de pagador secundario de Medicare (Medicare Secondary Payer, MSP). Esto garantiza que Medicare solo pague por los servicios no cubiertos por otro seguro que usted pueda tener. Si tiene un seguro secundario, por lo general este cubre los deducibles de Medicare. Si no tiene un seguro secundario, usted deberá pagar estos montos. Asegúrese también de leer los resúmenes trimestrales de Medicare (Medicare Summary Notices, MSN) a fin de revisar lo siguiente:

- ◆ El monto cobrado por su(s) médico(s)
- ◆ El monto aprobado y pagado por Medicare
- ◆ El monto que usted adeuda
- ◆ Su estado actual en cuanto a deducibles

Términos que se confunden con frecuencia

- ◆ **Deducible:** el monto que adeuda cada año antes de que su seguro comience a hacer pagos.
- ◆ **Copago:** una tarifa fija que paga por un servicio específico, que por lo general debe pagarse en el momento de la prestación del servicio.
- ◆ **Coseguro:** la parte de sus gastos médicos de los que usted es personalmente responsable de pagar. Por ejemplo, su seguro puede cubrir el 80 % de una factura, por lo cual, usted tiene que pagar el 20%.

Control

Una de las formas clave de sentirse informado y menos abrumado con el proceso de facturación del hospital es mantenerse organizado. Guarde todos sus informes y facturas juntos, y revise cada uno en el momento en que lo recibe.

Comprensión de su factura (CONTINUACIÓN)



Proveedores de seguro comercial

Si utiliza un proveedor de seguros comercial, el hospital le enviará una reclamación. Más adelante, su proveedor de seguro le proporcionará una explicación de los beneficios (explanation of benefits, EOB). No es una factura. La EOB muestra lo siguiente:

- ♦ El monto facturado por su médico o el hospital
- ♦ Qué parte de ese costo está cubierto por su seguro
- ♦ El monto que usted adeuda

Revise con atención este y todos los otros documentos relacionados con sus facturas. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con su médico o llame al número de atención al cliente que se indica en el estado de cuenta.

Pacientes con costo a su cargo y acuerdos para pagos

Si planea pagar sus facturas sin la ayuda de Medicare o un proveedor de seguro comercial, recibirá las facturas directamente del hospital. Los pacientes que pagan de su propio bolsillo tienen derecho a recibir una estimación de "buena fe" antes de una estadía planificada en el hospital. Para obtener más información, visite [cms.gov/nosurprises](https://www.cms.gov/nosurprises).

Cuando reciba la primera factura, llame lo antes posible al Departamento de Servicios Financieros del hospital para definir un plan de pagos. Si no define un plan de pagos, o si deja de pagar, es posible que su cuenta se derive a una agencia de cobranzas. El hospital desea colaborar con usted; por ello, comuníquese si tiene alguna pregunta o inquietud.

Asistencia financiera

UM Charles Regional puede ofrecer asistencia económica a nuestros pacientes a quienes se les niega asistencia estatal. Hable con un representante de servicio al cliente para averiguar si puede ser elegible para recibir servicios completos o con descuento en virtud de este programa. También puede comunicarse con un representante de servicio al cliente al 301-609-4400 para obtener más información. Nuestros programas de ayuda económica solo se aplicarán a la factura del hospital y, nuevamente, le recomendamos que se comunique con el Departamento de Servicios Sociales para recibir asistencia en el pago de sus facturas médicas.

Para obtener más información, puede comunicarse con:

- ♦ Servicios financieros para pacientes de UM Charles Regional: 301-609-4400
- ♦ Asistencia médica de Maryland: 800-284-4510
- ♦ Departamento de Trabajo, Licencias y Regulación: 301-645-8712

Comprensión de la coordinación de beneficios (COB)

Las coordinaciones de beneficios (Coordination of Benefits, COB) tienen lugar cuando usted está cubierto por dos o más compañías de seguros. Esto puede ocurrir cuando uno de los cónyuges o miembros de una pareja está cubierto por la póliza de seguro del otro, o cuando ambos padres incluyen a sus hijos en sus pólizas individuales.

A fin de evitar los pagos duplicados, las COB determinan quién es el pagador principal. Consulte a su proveedor de seguro sobre las reglas para las COB, los pagadores primarios y los formularios que se deben completar.

¿Necesita ayuda?

Si no comprende algún punto de su factura, o si tiene problemas para pagar sus facturas, comuníquenos la situación. Un representante del paciente puede colaborar con usted y guiarlo hacia los servicios que pueden ser de utilidad.

Ataque cardíaco y accidente cerebrovascular

Reconozca los signos y obtenga ayuda rápidamente

Un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular son emergencias médicas, y cada segundo es importante. Cuanto más rápido usted o un ser querido reconozca los síntomas y pida ayuda, mayores serán sus posibilidades de sobrevivir, con la menor cantidad de daño en el corazón o cerebro.

Una vez que haya tenido un evento, corre un mayor riesgo de tener otro en el futuro. Los síntomas de un segundo evento pueden ser distintos de los que experimentó la primera vez.

Signos de advertencia de un ataque cardíaco

El síntoma principal de un ataque cardíaco es **dolor o molestia en el pecho**, que también pueden sentirse como **presión, saciedad o constricción en el pecho**. Estas sensaciones pueden comenzar gradualmente y empeorar, o pueden aparecer y desaparecer. También puede sentir **dolor o molestia** en uno o ambos brazos, o en la mandíbula, el cuello, la espalda o el estómago.

Los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser diferentes para las mujeres. Las mujeres también pueden tener:

- ◆ Acidez estomacal inusual
- ◆ Dificultad para respirar
- ◆ Sensación de desvanecimiento
- ◆ Náuseas
- ◆ Presión en la parte superior de la espalda
- ◆ Fatiga o ansiedad semanas antes de un ataque cardíaco

Síntomas de un accidente cerebrovascular

Piense en la sigla en inglés **B.E. F.A.S.T. (actúe rápido)** cuando se trate de reconocer un accidente cerebrovascular:

- ◆ **Balance (equilibrio):** ¿Se siente mareado? ¿De repente tiene problemas de equilibrio y coordinación?
- ◆ **Eyes (ojos):** ¿Tiene visión borrosa o doble, o pérdida repentina de la visión en uno o ambos ojos?
- ◆ **Face Drooping (parálisis facial):** ¿Tiene su rostro adormecido? ¿Se le cae un lado del rostro cuando intenta sonreír?
- ◆ **Arm Weakness (debilidad en un brazo):** ¿Siente un brazo débil o entumecido? Levante los dos brazos. ¿Uno de los brazos se deja caer?
- ◆ **Speech Difficulty (dificultad para hablar):** ¿Arrastra las palabras cuando habla? ¿No puede hablar? Intente decir una oración simple como "El cielo es azul".
- ◆ **Time to Call 911 (hora de llamar al 911):** Si nota alguno de estos síntomas, incluso aunque desaparezcan, llame al 911 de inmediato.

Otros síntomas de accidente cerebrovascular repentino pueden incluir:

- ◆ Entumecimiento o debilidad en la pierna, la cara o el brazo, en especial de un lado del cuerpo
- ◆ Confusión o dificultad para comprender el habla
- ◆ Dolor de cabeza grave sin causa conocida

Reconozca los síntomas y diríjase al hospital rápidamente para ayudar a prevenir daños en el corazón o cerebro.

No espere

Si nota síntomas de un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, no espere a que empeoren y no conduzca hasta el hospital. Llame al 911 de inmediato. Los proveedores de atención de emergencia pueden comenzar el tratamiento de inmediato en lugar de esperar su llegada al hospital.

Conozca su riesgo

Consulte a su médico cuál es su riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular y qué medidas puede tomar para prevenir uno. Es posible que le sugieran comer alimentos más saludables, ser más activo o dejar de fumar.



En su hogar después de un ataque cardíaco

Escanee el código para obtener información sobre la recuperación del ataque cardíaco y el cuidado después del alta hospitalaria.



En su hogar después de un accidente cerebrovascular

Escanee el código para obtener información sobre rehabilitación en el hogar después de un accidente cerebrovascular.

Dejar de fumar

Reduzca sus posibilidades de volver al hospital

No importa cuánto tiempo haya sido fumador, nunca es tarde para dejar este nocivo hábito. Los beneficios de dejar de fumar comienzan de inmediato y duran toda la vida:

- ◆ **20 minutos** después de dejar de fumar, su frecuencia cardíaca y presión arterial disminuyen.
- ◆ **1 año** después de dejar de fumar, su riesgo de cardiopatía es la mitad que el de los fumadores.
- ◆ **De 2 a 5 años** después de dejar de fumar, su riesgo de padecer cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga se reduce a la mitad, y su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular es el mismo que el de una persona que no fuma.
- ◆ **10 años** después de dejar de fumar, su riesgo de padecer cáncer de pulmón es la mitad que el de los fumadores.

¡En sus marcas, listos, a dejar de fumar!

Si ha decidido dejar de fumar, viva el día a día. Recuerde que tiene el control: puede elegir fumar o no. Intente usar una aplicación para dejar de fumar para hacer un seguimiento de sus hábitos, establecer metas y estar motivado. Descargue una aplicación de **smokefree.gov** o de otra organización de salud de confianza.

A continuación, le decimos cómo **S.T.A.R.T. (comenzar)**

- ◆ **Set.** Fije una fecha para dejar de fumar. Comprométase con usted mismo. Escriba por qué quiere dejar de fumar y léalo cada día.
- ◆ **Tell.** Comente con su familia, amigos y compañeros de trabajo que planea dejar de fumar, y pídale apoyo.
- ◆ **Anticipate.** Anticipe los retos que enfrentará.
- ◆ **Remove.** Retire los cigarrillos y demás productos de tabaco de la casa, el automóvil y el lugar de trabajo.
- ◆ **Talk.** Hable con su médico sobre cómo obtener ayuda para dejar de fumar, lo cual incluye asesoramiento, medicamentos o productos que pueden ayudarlo y otras herramientas y recursos como los que se encuentran en los siguientes sitios:
 - ◆ Sociedad Estadounidense contra el Cáncer (American Cancer Society): **cancer.org**
 - ◆ Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute): **smokefree.gov**

Previo a la cirugía

Dejar de fumar incluso 12 horas antes de una cirugía lo ayudará a sanar mejor. Fumar después de una cirugía genera estrés al corazón, eleva la presión arterial y reduce el oxígeno que necesitan la sangre y los tejidos para recuperarse.

Cigarrillos electrónicos y tabaco sin humo

Estas no son alternativas seguras a los cigarrillos de tabaco. Los cigarrillos electrónicos se usan para respirar un aerosol que contiene nicotina. También se conoce como vapear. Las sustancias químicas del aerosol pueden causar daño pulmonar y enfermedad pulmonar. El tabaco sin humo, que incluye masticar tabaco y rapé, también causa múltiples problemas de salud, que incluyen cáncer de boca, garganta y páncreas.

3 consejos para ayudarlo a dejar de fumar

1. Combata las ganas

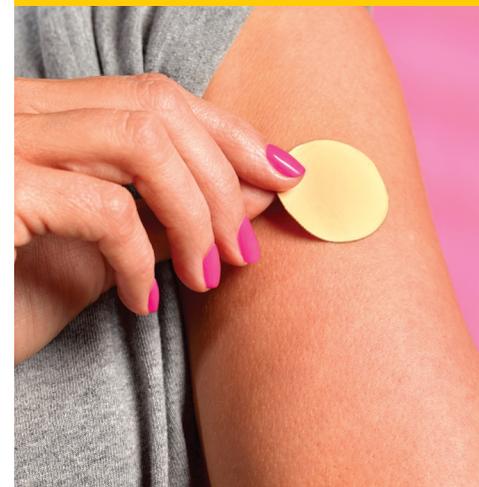
Esté preparado para los antojos de nicotina. Normalmente pasan rápido, así que solo espere. No se permita pensar que puede fumar solo un cigarrillo. Si no puede evitarlo, comience de nuevo y haga que sea mañana su primer nuevo día para dejar de fumar.

2. Muévase

El ejercicio es una buena forma de mantener la mente lejos de los cigarrillos. Entre más tiempo pase sin fumar, mejor podrá respirar y será más fácil ejercitarse.

3. Mantenga su boca ocupada

Pruebe con palillos, apio, chicle sin azúcar o paletas sin azúcar. Evite productos que contengan nicotina, como protectores labiales y bebidas. No están aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) y pueden ser peligrosos para niños y mascotas. Si usa chicles o pastillas que contienen nicotina, asegúrese de guardarlos de forma segura.



NUESTRO COLOR ES NUESTRO TRABAJO

Los uniformes del personal de UM CRMC ahora están **codificados por color** para ayudarlo a identificarnos.



Personal de enfermería:
Azul marino

Utilice esta guía sencilla para determinar qué color corresponde a cada departamento.

	Administración de casos Bata de laboratorio de estilo formal		Personal de transporte Ambo color azul caribeño
	Técnicos de atención al paciente Ambo color peltre o carbón		Técnicos radiólogos Ambo color vino con bata de laboratorio blanca
	Cajeros de la cafetería/servicios nutricionales Camisa verde lima con pantalones negros		Servicios de rehabilitación Bata de laboratorio de estilo formal
	Asistente de dietas de servicios nutricionales Camisa azul claro con pantalones negros		Respiratorio Bata de laboratorio con pantalones caqui, camisa azul marino
	Laboratorio Ambo color verde cazador		Servicios quirúrgicos Ambo púrpura
	Gestión de materiales Camisa polo azul con pantalones caqui		Secretario/programador de la unidad Ambo verde brillante
	Personal de enfermería Ambo azul marino		Servicio al cliente/registro/acceso de pacientes Camisa polo color borgoña con pantalones negros, chaqueta negra
	Técnico de farmacia Ambo negro		Personal de cocina de servicios nutricionales Camisa polo gris con pantalones negros
	Cocineros de servicios nutricionales Camisa a cuadros gris con pantalones negros		Observación del paciente/cuidador de seguridad Ambo blanco con pantalones grises

