

Además, seguir las pautas que se indican al momento del alta puede ayudar a prevenir complicaciones y reducir el riesgo de tener que volver al hospital.

Los miembros deben utilizar este calendario para llevar un registro de cómo se sienten cada día. Esto puede ser muy útil para ustedes y para sus médicos al momento de monitorear su recuperación.

Registre diariamente los **niveles de dolor**, el cuidado de las heridas, los síntomas o las mediciones.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:
Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:
Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:
Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:
Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:	Fecha: Nivel de dolor: Notas:

Planificar el seguimiento es importante

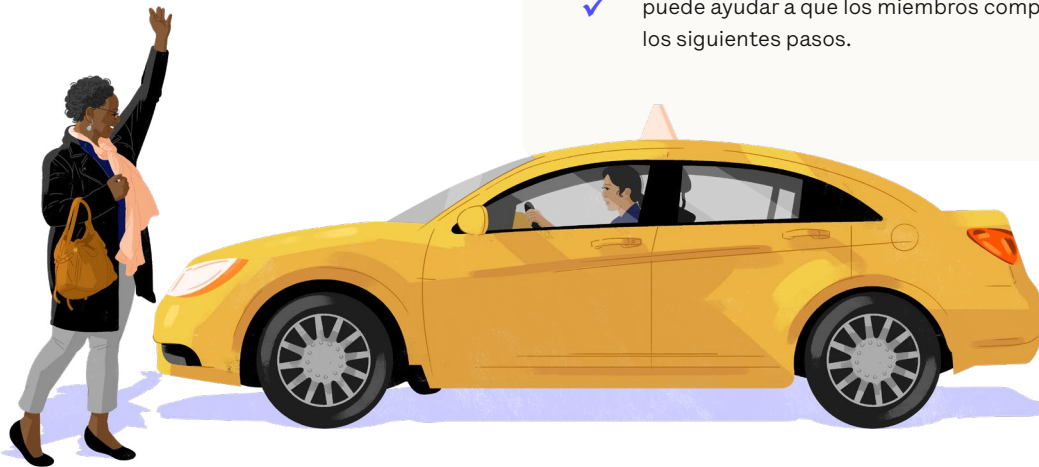
Las visitas de seguimiento y la atención médica son una parte importante de la recuperación, incluso si los miembros se sienten mejor.

Los miembros deben reservar una visita con su médico primario lo antes posible. La mayoría de los médicos quieren ver a los pacientes en un plazo de 7 días tras el alta hospitalaria.

Los miembros deben asegurarse de mencionar que están programando una cita para después del alta para garantizar así que puedan ser atendidos rápidamente.

Tip: Los miembros pueden encontrar la información de su médico primario (PCP) en su [cuenta de Oscar](#).

¿Necesita ayuda para programar una cita u organizar el transporte? Llame al equipo de Oscar Care al (855) 918-6036.



- ✓ Anoten cualquier pregunta o inquietud con anticipación (y asegúrense de llevar los registros de síntomas mencionados anteriormente).
- ✓ Lleven las instrucciones de alta hospitalaria, los resultados de las pruebas y los medicamentos del hospital.
- ✓ Los miembros deben llevar una lista de todos los medicamentos que toman, incluidos los artículos de venta libre.
- ✓ Consideren la posibilidad de llevar a un familiar o amigo para que les ayude a tomar notas.
- ✓ El hecho de repasar las instrucciones con el médico puede ayudar a que los miembros comprendan mejor los siguientes pasos.

Sepan cuándo llamar al médico

Los miembros deben comunicarse con su médico primario o enfermera si notan síntomas nuevos o que estos empeoran, como fiebre, dolor, hinchazón, dificultad para respirar o confusión.

Recordatorios de seguimiento de la medicación

Surtan todas las recetas lo antes posible.

Tomen los medicamentos exactamente como se les ha indicado. Utilizar un pastillero puede ser muy útil.

No dejen de tomar los medicamentos ni cambien la dosis sin hablar con el médico.

Informen inmediatamente de cualquier efecto secundario.



Los miembros deben cuidarse durante la recuperación

Sigan cuidadosamente las instrucciones para el cuidado de las heridas y el cambio de vendajes.

Mantengan las áreas de la incisión limpias y secas.

Informen sobre cualquier signo de infección, como enrojecimiento, hinchazón, supuración o fiebre.



Aliméntense bien y manténganse hidratados

Sigan las instrucciones dietéticas recibidas en el momento del alta.

Beban líquidos a menos que el médico les indique lo contrario.



El servicio de asistencia de Oscar está aquí para ayudar a los miembros

Equipo de Atención Médica

Obtenga apoyo de enfermeras y asistentes sociales para preguntas sobre su recuperación, beneficios o transporte.

Llame al: **(855) 918-6036**

Ayuda alimentaria

Para mantenerse sano se necesita algo más que atención médica. Utilice las herramientas gratuitas de Recursos Comunitarios Oscar para encontrar ayuda alimentaria local y otros servicios muy útiles.

Más información en oscar.findhelp.com

Encuentre un médico

¿Necesita encontrar un médico? Inicie sesión en su cuenta para buscar médicos de la red cerca de usted.

Más información en holaoscar.com/login