



Ayudamos a los miembros a prepararse para una estancia hospitalaria



Prepararse para una estancia hospitalaria no tiene por qué ser un proceso demasiado complicado. Utilice nuestra sencilla checklist para planificar con antelación, saber qué llevar y sentirse mejor preparado.

Además, estar preparado puede ayudar a prevenir complicaciones y reducir el riesgo de volver al hospital.

Tips para prepararse para una estancia en el hospital

- ✓ Abastezcan su despensa con alimentos y snacks nutritivos que favorezcan la recuperación y la hidratación. Los frutos secos, las barritas de cereales ricas en proteínas, la fruta y las bebidas electrolíticas pueden ser muy útiles para reducir el hambre de forma saludable.
- ✓ Despejen los pasillos y eliminen los obstáculos que puedan provocar tropiezos para que sea más fácil y seguro moverse por la casa.
- ✓ Creen un espacio cómodo en el dormitorio para la recuperación, con sábanas limpias y frescas que ayuden a reducir el riesgo de infección.
- ✓ Tengan a mano los suministros esenciales, como vendajes para las incisiones. Pueden preguntar a su médico si necesitan algo más.
- ✓ Los miembros que tengan mascotas o niños deben organizar con antelación ayuda adicional para cuidarles.

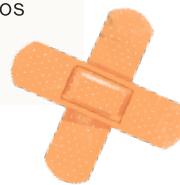
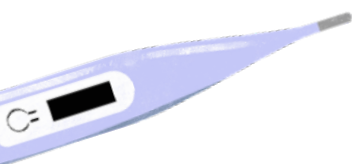


Los miembros deben planificar su ingreso

- ✓ Los miembros deben preguntar a su médico si hay alguna instrucción especial para su ingreso en el hospital, como la necesidad de ayunar o dejar de tomar algún medicamento.
- ✓ Los miembros deben reservar las visitas de seguimiento tan pronto como se confirme su intervención.
- ✓ Hacer una lista de todos los medicamentos que toman, incluidas las dosis, y llevarla consigo.
- ✓ Anotar cualquier pregunta que tengan antes de ir al hospital.
- ✓ Preparar una bolsa con artículos esenciales para pasar la noche, como cepillo de dientes, pasta de dientes, cargador de teléfono, pijama o ropa cómoda para dormir y calcetines gruesos.

Los miembros deben enfocarse en su recuperación después del alta hospitalaria

- ✓ Confirme las citas de seguimiento y organice el transporte si es necesario (Oscar también puede ayudar con esto. Llámenos al (855) 918-6036).
- ✓ Lleve las instrucciones del alta y los resultados de las pruebas a las visitas de seguimiento.
- ✓ Los miembros deben surtir cualquier receta médica nueva que les haya dado el hospital y asegurarse de tener suficientes medicamentos regulares.
- ✓ Mantengan a mano los artículos esenciales, como medicamentos, artículos de aseo y snacks saludables.



Oscar está aquí para apoyar a nuestros miembros

Equipo de Atención Médica

Los miembros tienen acceso a un equipo de enfermeras y asistentes sociales que pueden responder a sus preguntas sobre cualquier atención recibida, beneficios o incluso necesidades de transporte.

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

Ayuda alimentaria

Mantenerse sano va más allá de la 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 Oscar para buscar médicos de la red cerca de usted.

Inicie sesión en
holaoscar.com/login

Esta información es de carácter educativo y todos los beneficios pueden variar según el plan y el año del plan. Consulte su Evidencia de Cobertura (EOC) completa para el año del plan actual en holaoscar.com/forms para obtener toda la información sobre los beneficios del plan. Para preguntas médicas específicas, los miembros deben ponerse en contacto con su médico.