

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.

Registre cada día 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

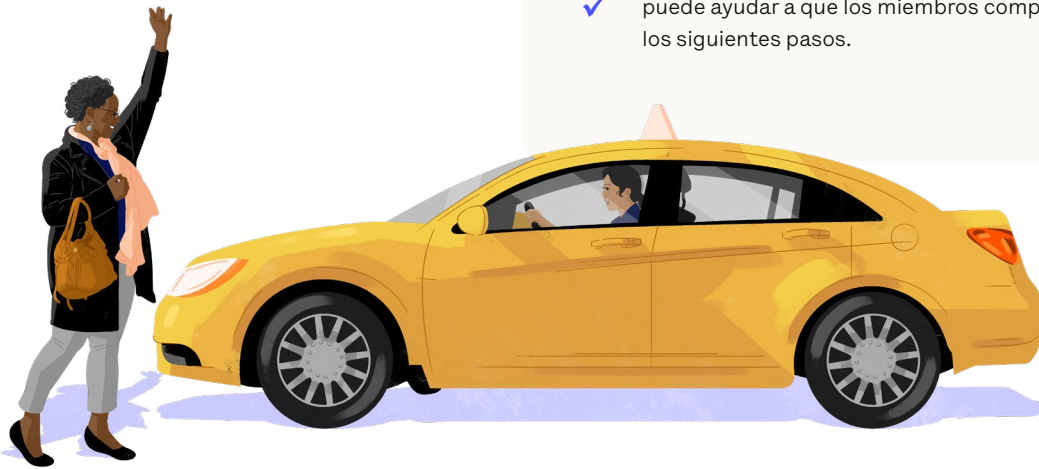
Las visitas de seguimiento y la atención médica son una parte importante de la recuperación, incluso si los miembros se sienten mejor.

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 asegúrese 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 le 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.

- ✓ Los miembros deben monitorear su presión arterial en casa y llamar a su médico si se mantiene por encima del nivel objetivo.
- ✓ La confusión repentina, la debilidad o los cambios en el comportamiento pueden ser signos de infección.
- ✓ Echar un vistazo al entorno antes de caminar y eliminar los obstáculos que puedan provocar tropiezos puede ayudar a prevenir las caídas en casa.

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 cambie la dosis sin hablar con el médico.

Informen inmediatamente de cualquier efecto secundario.

Los miembros deben ocuparse de sí mismos durante la recuperación



Sigan cuidadosamente las instrucciones de atención médica para el cuidado de la herida y el vendaje.

Mantengan las áreas de la incisión limpias y secas.

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

Aliméntense bien y manténganse hidratados



Sigan las instrucciones dietéticas que se indiquen durante el alta.

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

Siéntense completamente erguidos mientras comen y permanezcan erguidos durante 30 minutos después de comer para reducir el riesgo de neumonía.

El servicio de asistencia de Oscar está a su disposición

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