



Consejos para los miembros para una recuperación rápida



Lo que hacen los miembros después de regresar a casa es tan importante como la atención médica que reciben en el hospital.

Registrar diariamente cómo se sienten puede ayudarles a ustedes y a su médico a detectar patrones y favorecer su recuperación.

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.

Guía de alta hospitalaria

Utilice este calendario para llevar un registro de cómo se siente cada día. Esto puede ser muy útil para usted y su médico al monitorear su recuperación.

También puede registrar **los niveles de peso**, la presión arterial, la tos o la dificultad para respirar o cualquier otro síntoma.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO
LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL
a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:
NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS
Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO
LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL
a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:
NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS
Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO
LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL
a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:
NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS
Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO
LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL
a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:
NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS
Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO	NIVELES DE PESO
LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	LECTURA DE LA PRESIÓN ARTERIAL
a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:	a.m.:p.m.:
NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS	NOTAS

Planificar el seguimiento es importante

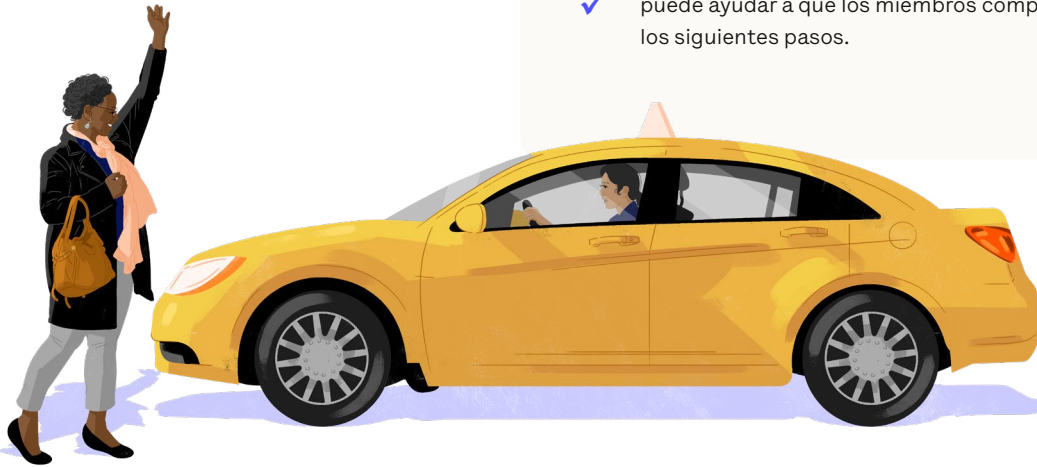
Las visitas de seguimiento y la atención médica son una parte importante de la recuperación, incluso si los miembros se sienten mejor.

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 pesarse todas las mañanas después de ir al baño y antes de comer.
- ✓ Los miembros deben llamar a su médico si aumentan de peso entre 2 y 3 libras en un día o 5 libras en una semana.
- ✓ Si los miembros se despiertan con dificultad para respirar o necesitan almohadas adicionales mientras duermen para respirar, deben llamar al médico.
- ✓ El empeoramiento de la tos al acostarse puede ser señal de acumulación de líquido. Los miembros deben asegurarse de llamar a su médico.



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 hidratado



Siga las instrucciones dietéticas presentadas en el momento del alta hospitalaria.

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

Limite el consumo de sodio a menos de 2000 mg al día.

Evite los alimentos con alto contenido en sal, como las sopas enlatadas, los embutidos, las comidas congeladas y la pizza.

Si tiene restringido el consumo de líquidos, cuente todos los líquidos, incluidos el hielo y los alimentos que se derriten.

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