

Guía para el alta del hospital al hogar

En el hospital: planificación del alta

Una buena manera de planificar el alta es preguntándole al médico cuánto tiempo estima que su familiar permanecerá en el hospital. El médico podría saber esto cuando la internación es planeada, como en el caso de una cirugía o examen médico. Sin embargo, podría no saber cuánto tiempo su familiar permanecerá en el hospital si no fue planeada, como en el caso de una emergencia o enfermedad repentina. Cuando los pacientes dejan el hospital pueden ser dados de alta para volver al:

- ▶ Hogar, sin requerir ningún servicio
- ▶ Hogar, requiriendo la ayuda de un cuidador familiar
- ▶ Hogar, requiriendo la ayuda de una agencia de cuidado domiciliario
- ▶ Un entorno de rehabilitación (como una unidad de corto plazo en un asilo de ancianos o centro de rehabilitación)



El mejor momento para comenzar a planificar el alta es justo después de que su familiar es admitido. Aunque parezca demasiado pronto para pensar en volver al hogar, la planificación le da más tiempo para prepararse.

Conozca quiénes integran el equipo del alta

Mucha gente ayuda en la planificación del alta hospitalaria y generalmente se los denomina en conjunto "equipo". Entre los miembros del equipo se encuentran:

- ▶ **El médico.** Aprueba (autoriza) el alta hospitalaria.
- ▶ **Enfermera o asistente social.** Esta persona coordina el alta, asegurándose de que todo suceda cuando debe suceder. También se encarga de muchos detalles del alta hospitalaria.
- ▶ **Usted, el cuidador familiar.** Es probable que usted sea la persona que mejor conoce a su familiar.

Dígale a la enfermera o asistente social que usted es el cuidador familiar. Reúnase con esta persona tan pronto como pueda para hablar sobre el alta. Esta es una buena oportunidad para discutir:

- ▶ Cuánto tiempo puede dedicar a ser un cuidador familiar
- ▶ Si usted brindará todo o parte del cuidado necesario
- ▶ Si puede continuar trabajando en su empleo o debe tomarse tiempo libre
- ▶ Si tiene problemas de salud u otras limitaciones, como no poder levantar cargas pesadas
- ▶ Si usted tiene otros compromisos, como cuidar a sus hijos
- ▶ Cualquier otra pregunta o inquietud sobre ser cuidador familiar



Su familiar no deberá dejar el centro de rehabilitación hasta tanto haya un plan de alta seguro y adecuado. Esto significa que el plan cumpla con las necesidades de su familiar y que usted pueda lograr hacer lo que se espera de usted.

Ayude a decidir el alta

Podrá sentir presión de parte del equipo hospitalario para llevarse a su familiar a casa. Su familiar también podría presionarlo para que lo lleve a su hogar lo antes posible. Estar en el hogar podría ser lo mejor para todos los implicados. Pero tiene que tener sentido tanto para su familiar como para usted. Esto significa que el hogar a donde su familiar va a ser dado de alta sea seguro, tenga un teléfono y no necesite muchas refacciones. También implica pensar en cómo se va a pagar la asistencia y en equilibrar el cuidado con sus otros compromisos.

Hay muchas cosas para tener en cuenta. Necesitará tiempo para darse cuenta de cómo manejar todo esto. **Hágale saber al equipo si no está listo para cuidar a su familiar luego del alta. Ellos tratarán de ayudarlo a resolver los problemas que se presenten.**

Apelación una decisión de alta hospitalaria (de ser necesario)

A veces el hospital confecciona un plan de alta con el que usted no está de acuerdo, no le gusta, o no siente que sea seguro. Usted tiene el derecho de apelar (pedir una revisión) la decisión. Por ley, el hospital debe informarle cómo apelar y debe explicarle lo que sucederá. Asegúrese de que el hospital le brinde la información de contacto de la Organización para el Mejoramiento de la Calidad (QIO) local que revé tales apelaciones. Podrá encontrar una lista de

QIO ordenada por estado en <http://qiosynergy.org/qios.htm>

El siguiente paso: preparación del regreso al hogar

Habrà mucho en qué pensar mientras se prepara para que su familiar realice la transición entre el hospital y el hogar. Estos son algunos temas para tener en mente:

Equipamiento y suministros

Asegúrese de conseguir todo el equipamiento y los suministros necesarios. Infórmese sobre lo que el hospital o la agencia de cuidados domiciliarios le brindan y sobre qué cosas debe conseguir usted. Estas son algunas buenas preguntas para hacer:

- ▶ ¿Necesita su familiar una cama de hospital, silla para ducharse, silla con orinal, tanque de oxígeno o algún otro equipamiento? De ser así, ¿dónde consigo estos elementos?
- ▶ ¿Qué suministros necesito? Pueden ser pañales, guantes descartables y elementos para el cuidado de la piel.
- ▶ ¿Los consigo en el hospital o una agencia de cuidado domiciliario, o los tendré que comprar?
- ▶ ¿Dónde puedo encontrar estos elementos en caso de que los tenga que comprar?
- ▶ ¿Los pagará el seguro médico de mi familiar?

Espacio del hogar:

El hogar de su familiar debe ser confortable y seguro y un buen lugar para brindar el cuidado. Pregúntele al equipo hospitalario si necesita algo en particular para comenzar. Podría ser:

- ▶ Hacer lugar para una cama de hospital u otro equipamiento de gran tamaño.
- ▶ Retirar objetos que puedan causar caídas, como tapetes o cables eléctricos.

Cuidado domiciliario

- ▶ Disponga un lugar seguro para guardar los medicamentos
- ▶ Cree un espacio para sentarse cerca de su familiar
- ▶ Tenga un lugar para colocar la información importante, como un tablero de anuncios, libreta o cajón

Tareas de atención médica

Probablemente hará ciertas tareas como parte del cuidado a brindar. Es importante que sepa cómo hacerlas de manera segura. **Intente aprender todo lo que pueda mientras su familiar esté todavía en el hospital.** Puede hacerlo observando al personal del hospital mientras realizan estas tareas y pidiéndoles que lo observen mientras realiza estas tareas usted mismo.

A veces, el personal del hospital no le enseñará estas tareas hasta que llegue el día del alta. Este puede no ser un buen momento para aprender si se siente apesadumado y abrumado. Aprenda lo que pueda, y pregunte a quién puede llamar en caso de tener preguntas en el hogar.

Le podrían decir que llame a alguien del hospital, a una enfermera de cuidado domiciliario o a otro profesional de la salud.

Comuníquese si tiene miedo de hacer determinadas tareas (como el cuidado de vendajes) o si no puede ayudar con la higiene personal (como ayudar a su familiar a tomar una ducha o a ir al baño). Algunos cuidadores cambian los pañales de sus familiares sin problemas, mientras otros se sienten incómodos haciéndolo. Piense en sus sentimientos al igual que los de su familiar. **El equipo hospitalario necesita saber qué tareas puede o no puede hacer para planificar cualquier ayuda necesaria.**

Comidas especiales

Pregúntele al equipo hospitalario si hay ciertas comidas que su familiar puede o no comer. Estas podrían incluir alimentos específicos como leche o carne, o tipos generales de comidas como muy blandas o líquidos. Si su familiar necesita comidas especiales, trate de comprarlas antes del alta, cuando es más fácil ir de compras.

Medicamentos

Uno de nuestros trabajos como cuidadores podría ser el “control de los medicamentos” — asegurarse de que su familiar tome la medicación correcta, en el momento correcto y en la dosis correcta. Estas son algunas preguntas que pueden ayudarlo a hacer bien esta tarea:

- ▶ ¿Qué nuevos medicamentos tomará mi familiar?
- ▶ Para todo nuevo medicamento, ¿durante cuánto tiempo deberá tomarlos?
- ▶ ¿Debe tomarse este medicamento junto con las comidas?
¿A determinadas horas cada día?
- ▶ ¿Tiene el medicamento algún efecto secundario?
- ▶ ¿Puede tomarse junto con otros medicamentos?
- ▶ ¿Está incluido este medicamento en el *Formulario de Control de Medicamentos*, junto con los otros medicamentos de venta con receta, de venta libre, vitaminas y suplementos herbales?
- ▶ ¿Obtengo este medicamento en mi farmacia o el hospital?
- ▶ ¿Pagará el seguro médico de mi familiar estos medicamentos? De no ser así, ¿existen otros medicamentos que producen el mismo efecto y cuestan menos?

Podrá encontrar una Guía para el control de medicamentos y un formulario que lo ayudará a organizar la información de los medicamentos de su familiar en www.nextstepincare.org

En el hogar: brindar los cuidados

Sepa a quién llamar y qué hacer

Puede que tenga muchas preguntas durante los primeros días en el hogar. Asegúrese de tener los números de teléfono de la gente del equipo hospitalario, así como también de cualquier agencia de cuidado domiciliario involucrada en el cuidado de su familiar.

Asegúrese de saber qué hacer para el cuidado de su familiar. Esto implica saber:

- ▶ ¿Hay algún síntoma que deba informar de inmediato, como fiebre, dolores intensos, dificultades respiratorias? Si detecta estos síntomas, ¿a quién llama y qué debe hacer?
- ▶ ¿Hay límites o restricciones en lo que puede hacer su familiar? Por ejemplo, su familiar podría no ser capaz de tomar un baño, levantar peso o subir y bajar escaleras.
- ▶ ¿Es seguro dejar solo a su familiar? Si no lo es, ¿qué haría, por ejemplo, cuando tenga que ir al trabajo?



Debería informarse sobre los recursos locales.

Muchas comunidades disponen de recursos que pueden ser de ayuda para usted y su familiar, como: ayuda con el transporte o asistencia financiera y visitas amistosas de parte de voluntarios a su familiar, consejería psicológica, grupos de apoyo y descansos (tiempo libre) para el cuidador familiar.

Gestión de los cuidados de seguimiento

Su familiar podría tener uno o más nuevos profesionales de la salud una vez que se encuentre en el hogar. Incluso si no se suman nuevos profesionales de la salud, **su familiar debería tener una visita de seguimiento con su médico.**

Estas son algunas preguntas que puede hacer sobre el cuidado de seguimiento antes de dejar el hospital:

- ▶ ¿Qué profesionales de la salud necesita ver mi familiar?
- ▶ ¿A quién debo llamar para concertar estas citas?
- ▶ ¿Dónde serán las citas? ¿En una oficina, en el hogar o en algún otro lado?
- ▶ ¿Qué debo hacer si no puedo obtener una cita para dentro de un cierto tiempo?
- ▶ ¿Cómo sabrá el médico de mi familiar qué pasó en el hospital?



Ser un cuidador implica un gran trabajo, ya sea que su familiar esté en el hospital, preparándose para volver al hogar o bien que ya esté en el hogar. Necesita cuidarse a sí mismo, no sólo a su familiar. Esto significa prestar atención a sus sentimientos así como también a su salud física. También significa tomarse tiempo para usted— incluso si no es más que un breve período cada día.

Planificación de los cuidados de rutina

Aunque todos los días no son iguales, es útil tener un plan para el cuidado de rutina. Esto significa saber qué tareas se hacen cada día y quiénes las realizan. Si está trabajando con una agencia de cuidados domiciliarios, sepa qué trabajos les corresponden a ellos y cuáles a usted.

Pago de los cuidados

En algún punto, usted tendrá que lidiar con las facturas hospitalarias de su familiar. **Asegúrese de leer estas facturas y de que su familiar reciba todos los servicios enunciados en ellas. Hágale saber al hospital o a la compañía de seguros médicos si existiera algún problema.**

Lidiar con estas facturas puede ser difícil y algunos cuidadores les piden a otros familiares su ayuda. Usted también podría tener que lidiar con otros temas financieros y de seguros médicos. Cada vez que hable con un representante sobre estos temas, escriba el nombre de la persona con quien habló y lo que discutieron. A veces podría escuchar que Medicare u otro seguro médico pagará un servicio que es necesario. De ser así, compruébelo usted mismo.

A continuación le mostramos algunas formas de hacerlo:

- ▶ Hable con el personal del hospital que planeó el alta de su familiar. Ellos podrían disponer formas de pago para los servicios de cuidado domiciliario.
- ▶ Llame al Programa Estatal de Asistencia en Seguros de Salud (SHIP) de su estado. Puede hallar la información de contacto para los programas SHIP en otros estados visitando el sitio Web de Medicare en www.medicare.gov/contacts/static/allStateContacts.aspx
- ▶ Si su familiar tiene Medicare, puede contactar con el Centro Derechos de Medicare, llamar al 800-333-4114 y pedir por un especialista de Medicare, o visitar www.medicarerights.org