

Es Su Salud: ¡Participe!

Los errores médicos están entre las principales causas de lesiones y muerte en nuestro país. Los errores médicos pueden ocurrir en cualquier ámbito del cuidado médico, y la mayoría de ellos son resultado de una mala comunicación entre los proveedores de salud y los pacientes. Por tal motivo, la New Jersey Hospital Association ha preparado este folleto informativo para ayudarle a participar más activamente en su propia atención médica, tomando parte en cada decisión. Los siguientes consejos han sido recopilados de diversas fuentes, entre ellas la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica y el Instituto para el Uso Seguro de los Medicamentos.

ADMINISTRE SUS MEDICAMENTOS

- Asegúrese de que todos sus médicos estén informados de todos los medicamentos que está tomando. Esto incluye medicinas con recetas, medicamentos de venta libre, suplementos dietéticos o nutricionales, como vitaminas y hierbas. Es una buena idea ponerlos todos en una bolsa de papel y llevarlos una vez al año a la cita con su médico para que los pueda revisar. Esto es especialmente importante si usted está recibiendo atención de varios médicos que pueden no saber los medicamentos que los otros médicos le han recetado. Mantenga una lista de los medicamentos que está tomando y los números de teléfono de su médico(s) en su cartera para que estén disponible fácilmente a cada momento.
- Asegúrese de informarle a su médico acerca de cualquier alergia y reacciones adversas que han tenido a los medicamentos.
- No deje de tomar medicamentos o cambiar las dosis si nota algún efecto secundario sin consultar primero con su médico.
- Cuando el médico le escriba una receta, pídale que el propósito de la medicación se incluya en la prescripción, y asegúrese de que usted puede leer la receta. Si no puede leerla, puede que su farmacéutico tampoco sea capaz de leerla.
- Pregunte a su médico y su farmacéutico que incluya en el frasco de la medicina tanto el nombre genérico, así como el nombre comercial del medicamento, y que no se utilicen abreviaturas en las instrucciones para tomarlas.
- Pida información acerca de sus medicamentos en términos que usted pueda entender. ¡Está bien ser curioso!
- ¿Para qué es este medicamento?
- ¿Cómo voy a saber si está funcionando?
- ¿Cómo se supone que debo tomarlo?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de los cuales debo estar consciente y qué debo hacer si creo que se presenta alguno? Insista en recibir esta información por escrito, para que pueda referirse a ella más adelante, si usted tiene algún problema.
- ¿Puedo tomar esto antes o después de las comidas, con o sin alimentos? ¿Hay algunos alimentos o actividades que debo evitar mientras tomo este medicamento?
- ¿Hay alguna hora, cuando sea mejor tomar este medicamento?
- ¿Qué sucede si me olvido de tomar la medicina?

- ¿Cómo debo guardar este medicamento?
- Es una buena idea utilizar siempre una sola farmacia para comprar sus recetas para que el farmacéutico pueda verificar las posibles interacciones de los medicamentos. Si el medicamento es para un niño pequeño, sepa cuanto pesa e infórmele al farmacéutico. Cuando recoja el medicamento de la farmacia, lea las etiquetas y asegúrese de que es el medicamento indicado para usted y que entiende las instrucciones. Si no está seguro del medicamento, pídale al farmacéutico que llame a su médico y verifique la medicina y el motivo por el cual lo está tomando. Muchos de los errores médicos son causados por medicinas equivocadas o dosis equivocadas.

EN EL HOSPITAL

Si usted puede seleccionar el hospital, investigue un poco y elija uno que ha tenido mucha experiencia en el tratamiento de pacientes con el mismo problema que el suyo. Siempre es una buena idea cuando va por primera vez a un hospital ir acompañado de un familiar o amigo que pueda actuar como un segundo par de ojos y oídos y abogar por usted. El ser hospitalización la enfermedad o el dolor pueden causar mucho estrés, y la mayoría de la gente no recuerda las cosas que se les dice cuando están bajo estrés.

- Tome todos sus medicamentos (recetados o comprados sin receta médica) y suplementos dietéticos y nutricionales con usted para que los médicos y enfermeras sepan lo que ha estado tomando.
- Revise su brazaletes para garantizar la exactitud de su nombre, el nombre de su médico y su fecha de nacimiento.
- Si usted es alérgico a algún medicamento o alimento, asegúrese que en el brazaletes que le den se especifique estas alergias. Si usted es alérgico a algunos jabones o detergentes para ropa, avísele al personal del hospital. Si usted tiene algún

antecedente de alergia al látex, insista en una habitación libre de látex.

- Si el inglés no es su idioma principal, o esta sordo, pregunte si el hospital ofrece servicios de interprete y cómo puede acceder a esos servicios. En algunos casos puede ser útil tener a un familiar o amigo con usted en todo momento para que le traduzca.
- Asegúrese de que el personal del hospital se lave las manos al entrar a la habitación y antes de darle los medicamentos o tratamientos, y que se las vuelvan a lavar cuando salen de la habitación. Todo el personal debe usar guantes cuando realicen actividades en las que puedan entrar en contacto con “secreciones del cuerpo”. Por ejemplo, deberán usar guantes cuando colocan una intravenosa, extraen sangre, cambian el vendaje, etc.
- Si su médico le receta medicamentos mientras está en el hospital, infórmele que usted quiere saber los nombres de cada medicamento y las razones por las cuales los está tomando. Realice las mismas preguntas sobre los efectos secundarios como lo haría si estuviera en casa. Cuando las enfermeras lleven medicamentos para que los tome (por vía oral, por inyección o por vía intravenosa), revíselos, pregúntele para qué sirven e insista en que no le suministren ningún medicamento sin que antes se verifique su brazaletes. Si no está seguro de algo, hable y pida que su médico sea contactado.
- Si tiene dolor, dígaselo a alguien. Asegúrese de que su médico y las enfermeras sepan. La mayoría de los hospitales utilizan cierta forma de escala de dolor para medir el nivel de dolor y le pedirá que califique el grado de dolor que siente antes de que le den cualquier medicamento para el mismo. Unos 15 y 30 minutos después de darle una medicina le pedirán que nuevamente califique el grado de dolor. Si usted siente que no está recibiendo una cantidad adecuada de medicina para aliviar el dolor, hable y avísele al personal del hospital.

- Antes de realizarse cualquier prueba o procedimiento, asegúrese de que su médico le explique el examen y que usted ha otorgado su consentimiento para el mismo. Pregunte si hay alguna preparación especial para el examen o procedimiento, y si hay algunos colorantes o medicamentos específicos que se utilizarán. Si usted tiene alergias a medicamentos, asegúrese de que esta información sea conocida por el departamento que realizará las pruebas. Pregunte acerca de los resultados de las pruebas o procedimientos. No asuma que el que no le den noticias indica que todo está bien.
- Si tiene programada una cirugía, asegúrese de haber discutido sobre la misma con su médico y el cirujano, que usted entiende lo que puede esperar, y que todos estén de acuerdo. Este es un buen momento para que un familiar o un amigo o un consejero se reúna con usted y el médico(s) para asegurarse de que todas sus preguntas hayan sido contestadas. A muchas personas les resulta útil mantener cerca un cuaderno de apuntes para anotar las preguntas y las respuestas del personal del hospital. Si tiene alguna pregunta después de haber hablado con el médico(s), no dude en hacer que el personal del hospital contacte al médico para que responda a sus interrogantes. Si tiene programada una cirugía, y existe la posibilidad de operar en el lugar equivocado (por ejemplo, el brazo, la pierna, los senos, derechos o izquierdos, etc) pida que el lugar que debe ser operado sea debidamente marcado para evitar este raro, pero completamente prevenible, error.
- Si su médico le ha restringido actividades físicas durante su hospitalización, asegúrese de que estos han sido evaluados con usted y su familia y que entiende los motivos de la restricción. No trate de hacer ninguna actividad que su médico le ha restringido (por ejemplo, si usted tiene que permanecer en cama en reposo absoluto, no decida que quiere ir al baño sin supervisión). Su enfermedad o la cirugía y los

medicamentos lo pueden poner en un alto riesgo de caerse y causarse lesiones. Asegúrese de que el control para llamar al personal del hospital está a su alcance en todo momento y disponible cuando lo necesite. Utilice los carriles laterales de la cama para ayudarse a prevenir caídas accidentales, especialmente de noche cuando es posible que se desoriente.

- Si su condición médica requiere que usted esté en algún tipo de aislamiento, consulte a su médico para que le explique las razones de esto y lo que implica.

CUANDO ES DADO DE ALTA

- Cuando está planificando su salida del hospital, aprenda cuáles serán sus necesidades al ser dado de alta y evalúe los recursos que tiene en casa. Esto se suele hacer con una enfermera encargada de planificar la salida del hospital o una trabajadora social, pero discuta esto también con su médico. Para algunos pacientes, especialmente aquellos que viven solos o sin un sistema de apoyo, ir a un centro de rehabilitación o recuperación por un corto tiempo puede ser ventajoso. Esto puede ser especialmente importante si va a necesitar cuidados de salud en el hogar durante mucho tiempo y es difícil planificarlos para obtenerlo en el momento oportuno. Si usted necesita un equipo especial en casa, infórmese quien es responsable por suministrar el servicio y enviarlo a su casa, y si su compañía de seguros paga por ello.

Las investigaciones han demostrado que al momento de dar de alta a los pacientes, muchos médicos creen que sus pacientes entienden más de lo que realmente saben acerca de lo que deben o no deben hacer cuando regresen a casa.

Asegúrese de entender las instrucciones que le den al salir de alta. Si va a tomar nuevos medicamentos en el hogar, junto con los medicamentos que estaba tomando antes de la hospitalización, revise todos estos con su médico para asegurarse de que no hay

duplicaciones o posibles interacciones. Asegúrese de obtener cualquier nuevo medicamento prescrito antes de llegar a casa (por ejemplo, es posible que sea dado de alta al final del día y su farmacia esté cerrada). Conozca las opciones que tiene si se presenta algún problema. Obtenga todas las instrucciones por escrito al ser dado de alta (asegúrese de que pueda leerlas y revísela antes de salir del hospital, para que cualquier pregunta sea respondida).

Por último, aprenda lo más que pueda acerca de cualquier condición médica que presente y cómo

puede ayudar en su propio cuidado, consultando a su médico y otros profesionales de la salud. En la actualidad hay muchos recursos disponibles para los pacientes y sus familias, y muchos se encuentran en las bibliotecas locales. Además, hay información disponible en Internet de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica (Agency for Healthcare Research and Quality) en www.ahrq.gov y el Instituto para el Uso Seguro de los Medicamentos www.ismp.org, o AARP en www.aarp.org



Working Together
to Make Healthcare Better

