



**CONSEJOS
PARA
MANTENERSE
SEGURO**

La mayoría de los errores son el resultado de problemas creados por el complejo sistema de atención médica actual. Pero los errores también ocurren cuando los médicos y los pacientes tienen problemas para comunicarse. Estos consejos indican lo que puede hacer para obtener una atención más segura.

**LO QUE PUEDE HACER PARA
MANTENERSE SEGURO**

La mejor manera en que puede ayudar a prevenir errores es ser un miembro activo de su equipo de atención médica. Eso significa participar en cada decisión sobre su atención médica. La investigación muestra que los pacientes que están más involucrados con su atención tienden a obtener mejores resultados.

1. Asegúrese de que todos sus médicos conozcan todos los medicamentos que está tomando.

Esto incluye medicamentos recetados y de venta libre y suplementos dietéticos, como vitaminas y hierbas.

2. Lleve todos sus medicamentos y suplementos a sus visitas al médico.

El “embolsado” de sus medicamentos puede ayudarlo a usted y a su médico a hablar sobre ellos y averiguar si hay algún problema. También puede ayudar a su médico a mantener sus registros actualizados y ayudarlo a obtener una atención de mejor calidad.

3. Asegúrese de que su médico sepa acerca de cualquier alergia y reacción adversa que haya tenido a los medicamentos.

Esto puede ayudarlo a evitar recibir un medicamento que podría dañarlo.

4. Cuando su médico escriba una receta para usted, asegúrese de que pueda leerla.

Si no puede leer la letra de su médico, es posible que su farmacéutico tampoco pueda hacerlo.

5. Pida información sobre sus medicamentos en términos que pueda entender, tanto cuando se le recetan sus medicamentos como cuando los recibe:

- o ¿Para qué sirve la medicina?
- o ¿Cómo se supone que debo tomarlo y por cuánto tiempo?
- o ¿Qué efectos secundarios son probables?
¿Qué hago si ocurren?
- o ¿Es seguro tomar este medicamento con otros medicamentos o suplementos dietéticos que estoy tomando?
- o ¿Qué alimentos, bebidas o actividades debo evitar mientras tomo este medicamento?

MEDICAMENTOS



6. Cuando recoja su medicamento en la farmacia, pregunte:

¿Es este el medicamento que mi médico le recetó?

7. Si tiene alguna pregunta sobre las instrucciones en las etiquetas de sus medicamentos, pregunte.

Las etiquetas de los medicamentos pueden ser difíciles de entender. Por ejemplo, pregunte si “cuatro veces al día” significa tomar una dosis cada 6 horas durante todo el día o solo durante las horas regulares de vigilia.

8. Pídale a su farmacéutico el mejor dispositivo para medir su medicamento líquido.

Por ejemplo, muchas personas usan cucharaditas domésticas, que a menudo no contienen una verdadera cucharadita de líquido. Los dispositivos especiales, como las jeringas marcadas, ayudan a las personas a medir la dosis correcta.

9. Pida información por escrito sobre los efectos secundarios que su medicamento podría causar.

Si sabes lo que puede pasar, estarás mejor preparado si sucede o si sucede algo inesperado.

ESTANCIAS HOSPITALARIAS



10. Si está en un hospital, considere preguntar a todos los trabajadores de la salud que lo tocarán si se han lavado las manos.

El lavado de manos puede prevenir la propagación de infecciones en los hospitales.

11. Cuando le den de alta del hospital, pídale a su médico que le explique el plan de tratamiento que seguirá en casa.

Esto incluye aprender sobre sus nuevos medicamentos, asegurarse de saber cuándo programar citas de seguimiento y averiguar cuándo puede volver a sus actividades regulares.

Es importante saber si debe o no seguir tomando los medicamentos que estaba tomando antes de su estadía en el hospital. Obtener instrucciones claras puede ayudar a prevenir un viaje inesperado de regreso al hospital.

Recibirá una Hoja llamada "EPICRISIS" que es el resumen de lo que ha pasado durante su estadía. Léalo antes de retirarse, para comprobar que lo comprende.

CIRUGÍAS



12. Si va a someterse a una cirugía, asegúrese de que usted, su médico y su cirujano estén de acuerdo en lo que se hará exactamente.

Someterse a una cirugía en el sitio equivocado (por ejemplo, operar en la rodilla izquierda en lugar de la derecha) es raro. Pero incluso una vez es demasiado a menudo. La buena noticia es que la cirugía en el sitio equivocado es 100 por ciento prevenible. Se espera que los cirujanos firmen sus iniciales directamente en el sitio a ser operado antes de la cirugía.

13. Si tiene una opción, elija una institución donde muchos pacientes se hayan sometido al procedimiento o cirugía que necesita.

La investigación muestra que los pacientes tienden a tener mejores resultados cuando son tratados en hospitales que tienen una gran experiencia con su condición.

OTROS PASOS



14. Hable si tiene preguntas o inquietudes.

Usted tiene derecho a cuestionar a cualquier persona que esté involucrada con su atención.

15. Asegúrese de que alguien, como su médico de cabecera, coordine su atención.

Esto es especialmente importante si tiene muchos problemas de salud o está en el hospital.

16. Asegúrese de que todos sus médicos tengan su información de salud importante.

No asuma que todos tienen toda la información que necesitan.

17. Pídale a un familiar o amigo que vaya a las citas con usted.

Incluso si no necesita ayuda ahora, es posible que la necesite más adelante.

18. Sepa que “más” no siempre es mejor.

Es una buena idea averiguar por qué se necesita una prueba o un tratamiento y cómo puede ayudarlo. Podrías estar mejor sin él.

19. Si tiene una prueba, no asuma que la falta de noticias es una buena noticia.

Pregunte cómo y cuándo obtendrá los resultados.

20. Infórmese sobre su condición y tratamientos preguntándole a su médico y enfermera y utilizando fuentes confiables.

Por ejemplo, las opciones de tratamiento basadas en la evidencia científica más reciente están disponibles en el sitio web de cuidado de la salud eficaz. Pregúntele a su médico si su tratamiento se basa en la evidencia más reciente. Pregúntele donde puede leer más.