

# 10 pasos que puede dar para evitar hospitalizaciones innecesarias



No todas las hospitalizaciones se pueden o se deben evitar. Algunas veces, una hospitalización es necesaria. Escuche a su equipo de atención para saber cuándo ir al hospital. Aunque, ¿quién quiere ir al hospital si es posible evitarlo? ¡Nadie, desde luego! A continuación indicamos algunos pasos que usted puede dar para evitar una hospitalización innecesaria.

| Acción  | Cómo   |
|---|--|
| <b>1</b><br><b>Evitar infecciones sanguíneas</b>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lávese las manos antes de tocarse la fístula o el injerto<ul style="list-style-type: none"><li>– Lave la piel por encima de la fístula o injerto con agua templada y jabón justo antes del tratamiento de diálisis</li></ul></li><li>• Infórmese de las prácticas de prevención de infecciones en su centro</li><li>• Conozca los signos y síntomas de una infección:<ul style="list-style-type: none"><li>– Fiebre, cansancio, diarrea y/o enrojecimiento e hinchazón alrededor del catéter en el lugar de la fístula</li></ul></li></ul> |
| <b>2</b><br><b>Proteger el lugar de acceso</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Preste atención al lugar de acceso para ver si escucha una sibilancia</li><li>• Palpe el acceso para ver si nota una sensación de zumbido (como un estremecimiento)</li><li>• Hable con el personal del centro sobre su acceso en cada tratamiento</li><li>• Procure tratamiento en cuanto identifique un problema</li></ul>   |
| <b>3</b><br><b>Reducir el riesgo de problemas relacionados con los líquidos</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Acuda a todos sus tratamientos de diálisis</li><li>• Siga las directrices de consumo de sal y líquidos</li><li>• Informe al personal si aumenta su sed entre un tratamiento y el siguiente<ul style="list-style-type: none"><li>– Beber demasiado entre tratamientos dificulta la eliminación de líquidos</li><li>– Un exceso de líquidos puede provocar dificultades para respirar y/o problemas cardíacos</li></ul></li></ul>  |
| <b>4</b><br><b>Proteger su corazón</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mantenga un peso corporal sano</li><li>• Obtenga ayuda para dejar de fumar cualquier sustancia</li><li>• Tome sus medicamentos para la tensión según lo prescrito</li><li>• Siga las reglas de consumo de sal y líquidos</li></ul>   |
| <b>5</b><br><b>Abordar los problemas digestivos antes de que se agraven</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hable con el personal del centro acerca de cualquier duda sobre su alimentación</li><li>• Informe al personal del centro los posibles síntomas que tenga, para que se puedan abordar antes de que requieran una hospitalización</li><li>• Acuda al gastroenterólogo (médico para el estómago) con regularidad</li></ul>  |

| Acción   | Cómo  |
|--|---|
| <p><b>6</b></p> <p><b>Prevenir problemas de presión arterial</b></p>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome sus medicamentos para la tensión según lo prescrito.</li> <li>• Conozca su peso seco actual</li> <li>• Informe al equipo de atención cualquier cambio que pudiera afectar a su peso seco <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sed extrema, pérdida de apetito o aumento de apetito con aumento de peso</li> <li>– Eliminar demasiado poco líquido puede aumentar la presión arterial</li> <li>– Eliminar demasiado líquido puede provocar una bajada de la presión arterial</li> </ul> </li> </ul>  |
| <p><b>7</b></p> <p><b>Asegurar que sus medicamentos y dosis sean correctos</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traiga una lista de TODOS sus medicamentos actuales o los frascos de medicamentos para comentarlos con el personal del centro <ul style="list-style-type: none"> <li>– Explique si hay algo nuevo o diferente en su lista</li> </ul> </li> <li>• Informe al personal de enfermería o asistencia social si no puede obtener sus medicamentos <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¡Haga esto sin demora!</li> </ul> </li> </ul>   |
| <p><b>8</b></p> <p><b>Monitorear sus niveles de hemoglobina (Hgb)</b></p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conozca los resultados de Hgb del análisis de laboratorio</li> <li>• Pregunte al personal del centro si su Hgb está fuera del rango objetivo (10–13) <ul style="list-style-type: none"> <li>– Un nivel bajo de hemoglobina puede hacerle sentir cansancio y dificultad para respirar</li> <li>– Un nivel alto de hemoglobina puede entrañar graves riesgos para la salud incluso aunque no se note nada distinto</li> </ul> </li> <li>• Notifique cualquier signo preocupante, como por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Infección, llagas o heridas abiertas o un cambio en el color de las heces</li> </ul> </li> </ul> |
| <p><b>9</b></p> <p><b>Evitar las caídas en casa</b></p>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informe al equipo de atención si nota debilidad o cansancio excesivo <ul style="list-style-type: none"> <li>– Quizás puedan ayudarle a encontrar servicios u opciones de asistencia</li> </ul> </li> <li>• Si se cae en su casa, ¡avise inmediatamente al equipo de atención!</li> </ul>   |
| <p><b>10</b></p> <p><b>Prevenir la neumonía</b></p>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vacúnese contra la gripe todos los años</li> <li>• Vacúnese contra la neumonía si no lo ha hecho en los últimos cinco años <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pida más información a su equipo de atención</li> </ul> </li> <li>• Pregunte por otras vacunas o inmunizaciones que pudieran ayudarle a evitar las hospitalizaciones</li> </ul>  |

