

Guía para el autocuidado durante tu hospitalización

Sé el protagonista de tu recuperación, asegurando tu bienestar y una estancia segura

Egreso seguro a casa





Equipo interdisciplinario

Dr. Gustavo Adolfo Jiménez Borre
Médico Especialista Medicina Interna

Dr. Luis Ángel Ruiz Zamora
Médico Especialista Medicina Interna

Dra. Lina Paola Méndez Gómez
Nutricionista

Dra. Valentina Zabaleta Muñoz
Psicóloga

María de Jesús Reyes Navarro
Jefe de Enfermería

Nelkys del Rocío Devoz Ortega
Coordinadora de Hospitalización

Melissa Mejía Barón
Coordinadora de UCI Adulto

Bleydis Yohanna Salas Morales
Coordinadora de UCI Neonatal

María Andrea Medina Bustillo
Líder de Hospitalización

Viviana Marcela González Mendoza
Coordinadora de Atención al Usuario

Margarita Rosa San Juan López
Coordinadora de Seguridad del Paciente



Autocuidado es tomar el control de tu bienestar

Es un conjunto de acciones que realizas con apoyo de tu familia para participar activamente en tu recuperación y tratamiento mientras estás hospitalizado.

¿Por qué es importante?

Tu participación activa mejora los resultados del tratamiento, previene complicaciones y acelera tu recuperación.

RECUERDA

Tienes derecho a recibir información clara sobre tu tratamiento y el deber de seguir las recomendaciones del personal sanitario.

Tu derecho a estar informado

Como paciente hospitalizado en Centro Medico CRECER, tienes derechos fundamentales que te protegen y te empoderan durante tu estancia:

Información clara


Exige explicaciones comprensibles sobre tu diagnóstico, tratamiento y medicación. El personal sanitario debe usar un lenguaje que entiendas.

Participación Activa

Tienes derecho a participar en las decisiones sobre tu atención médica y a conocer los beneficios y riesgos de cada intervención.

Acompañamiento

Puedes solicitar la presencia de un familiar durante consultas importantes (según las normas del centro y tu condición).



Carta de
derechos y
deberes:
<https://clinicacrecer.com/derechos-y-deberes>



Egreso seguro a casa

El momento del alta hospitalaria es crucial. Prepárate adecuadamente para continuar tu recuperación en casa sin contratiempos.

PLAN DE CUIDADOS:

PLAN DE MEDICACIÓN

SEGUIMIENTO MÉDICO

SIGNOS DE ALARMA

PLAN DE MEDICACIÓN

Solicita un esquema escrito con nombres, dosis, horarios y duración de cada medicamento. Aclara dudas sobre posibles efectos secundarios. Guarda copias de las órdenes médicas.

SEGUIMIENTO MÉDICO

Asegúrate de tener las fechas de revisiones y citas de seguimiento. Pregunta a quién contactar en caso de urgencia.

¡SIGNOS DE ALARMA!



Conoce los síntomas específicos que requieren atención médica inmediata según tu condición particular.

Recuerda: **la transición hospital – hogar** es un momento vulnerable. Una buena preparación previene reingresos.



Prevención de complicaciones: **cuidados esenciales**

Higiene de manos

Lávate las manos frecuentemente y solicita que el personal sanitario lo haga antes de atenderte.

Esto previene infecciones intrahospitalarias.

Paso a paso lavado de manos:

<https://clinicacrecer.com/lavado-de-manos>

Así se limpian las manos, **para protegerte y protegernos**

¡Estar limpios y sanos está en **nuestras manos!**

Duración de todo el procedimiento: **40 - 60 segundos**



- 

Mójese las manos con agua;
- 

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón;
- 

Frótese las palmas de las manos entre sí;
- 

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda y viceversa;
- 

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;
- 

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta;
- 

Frótese con un movimiento rotatorio el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha y viceversa;
- 

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda;
- 

Enjuágese las manos con abundante agua;
- 

Séquese las manos con una toalla desechable;

Prevención de complicaciones: **cuidados esenciales**

Movilización segura

Sigue las indicaciones sobre cuándo y cómo moverte. Si tienes restricciones, pregunta cada día si han cambiado las indicaciones.



Recomendaciones:

<https://clinicacrecer.com/prevenciondecadidas>



Prevención de complicaciones: **cuidados esenciales**

Descanso adecuado

El sueño reparador es esencial para tu recuperación. Comunica si tienes dificultades para dormir durante tu estancia.

RECOMENDACIONES GENERALES


- Minimiza el ruido.
- Pide al personal que atenúe o apague las luces innecesarias por la noche.
- Asegura de que la temperatura de la habitación sea agradable (generalmente más fresca es mejor para dormir).
- Realiza actividades relajantes antes de acostarte, como leer un libro (no en pantalla), escuchar música suave, o practicar ejercicios de respiración profunda o meditación.
- Habla con un familiar, amigo o el equipo de salud sobre tus miedos o ansiedades.
- Comunica a tu médico o enfermera si tienes problemas para dormir.




Comunicación efectiva con el equipo sanitario

Establecer una comunicación clara con los profesionales que te atienden mejorará significativamente tu experiencia hospitalaria.

Prepara tus preguntas

 Anota tus dudas sobre tu enfermedad, medicación o cuidados para no olvidarlas durante la visita médica.

Confirma instrucciones

 Repite con tus palabras lo que has entendido para asegurarte de que la información es correcta. No tengas miedo de preguntar. Un paciente **bien informado** colabora mejor en su recuperación.

Tu **compromiso** con el autocuidado

El autocuidado no termina al salir de la clínica. Convertirlo en un hábito permanente mejorará significativamente tu calidad de vida y reducirá las complicaciones a largo plazo.

Recuerda que tú eres el protagonista principal de tu salud. Los profesionales sanitarios son tus aliados, pero nadie conoce tu cuerpo como tú mismo. El equipo de Centro Médico CRECER está a tu disposición para acompañarte en este proceso.

Crea un diario de salud para registrar tus valores (presión, glucosa), medicación y síntomas. Esta información será muy valiosa en tus consultas de seguimiento.