

¿Qué es un Plan de Alta?

El plan de alta es un documento escrito que detalla las instrucciones específicas que debes seguir para poder continuar con una recuperación saludable después de salir del hospital.

Ya sea que tu estancia en el hospital haya sido corta o larga, da tranquilidad saber que finalmente podrás salir.

Pero en la mayoría de los casos, la recuperación no termina cuando sales del hospital.

El Plan de Alta te proporciona a ti y a tus seres queridos la información que necesitas para continuar con una recuperación saludable y evitar reingresos al hospital.

Cuando estés preparado para salir del hospital, una enfermera va a repasar instrucciones específicas del alta para recuperarte bien.

Durante este encuentro, vas a recibir un plan de alta creado específicamente para ti.

Aunque tus instrucciones sean específicas para ti y por la razón de haberte internado en el hospital, el Plan de Alta tiene partes generales que incluyen: tu tratamiento o intervenciones, medicamentos nuevos que te hayan recetado, indicaciones para empezar de nuevo tus medicamentos en casa y medicinas sin receta médica que tomes, restricciones de dieta y objetivos de nutrición, restricciones de actividad y ejercicios, instrucciones para el regreso al trabajo, instrucciones de cuidado para incisiones o heridas, materiales educativos para el paciente sobre tus condiciones y recuperación, información de contacto de tu doctor, la fecha de tu siguiente cita de control, incluyendo las referencias, tal vez también recibas información sobre cómo aclarar dudas que tengas sobre tu estancia y tu estado de cuenta.

Es mucha información, y es importante que comprendas cada parte de tu plan de Alta.

No temas hacer preguntas sobre todas tus condiciones. Y asegúrate de saber a quién debes llamar si tuvieras dudas una vez que te vayas.

Es de beneficio si un amigo o miembro familiar puede anotar puntos específicos que debes recordar de toda la información que te dan. Pide que te den materiales escritos.

Los hospitales tienen mucho material educativo disponible para ti.

Aunque puedas estar ansioso al salir del hospital, toma tiempo de entender bien tu Plan de alta ahora. Va a ser importante para tu salud durante los días y semanas que vienen.