

Relacionados con el uso de medicamentos

- Asegúrese de que se realice la conciliación de medicamentos que usted usa en casa para que se le sigan administrando si están indicados
- Informe cualquier alergia o reacción adversa que presente con la administración de algún medicamento
- No tome medicamentos por su propia cuenta mientras se encuentre en la Clínica ya que podrían administrarse doblemente
- Indague siempre sobre los medicamentos que le vayan a ser administrados, como nombre, dosis, efectos adversos y/o cuidados.

Relacionados con la transfusión de hemoderivados

- Informe su grupo sanguíneo y Rh
- Pida al personal de enfermería que corrobore sus datos antes de empezar a administrar un hemoderivado
- Informe cualquier síntoma que presente durante o después de la administración de los hemoderivados.

Relacionados con la transmisión de infecciones

- Lave sus manos con agua y jabón antes de consumir alimentos, o después de ir al baño

- No toque sus heridas ni permita que el acompañante las toque
- Si se encuentra aislado no debe salir de la habitación, debe mantener la puerta cerrada y evite que su familiar salga de la habitación con los elementos de protección personal como bata y guantes

Recomendaciones generales

- Si va a toser o estornudar cubra su boca y nariz con un pañuelo o con el ángulo del codo.
- Mantenga siempre la puerta de su habitación cerrada y ventanas abiertas
- Mantenga todo el tiempo tapabocas que cubra boca y nariz.
- No haga visitas a otros pacientes de la Clínica que no se encuentran relacionados con usted.
- No supere el número de visitantes autorizados
- No se acueste o se siente sobre la cama del paciente-



GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA PREVENIR EVENTOS ADVERSOS



El autocuidado es una práctica estimulada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que refiere a una actitud activa y responsable con respecto a la calidad de vida. El autocuidado debe estar vinculado a la teoría de la prevención de la salud, y cuánto contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas, además de ayudar a la sostenibilidad financiera del sistema de salud.

Si se extendiera la práctica del autocuidado, el ahorro en la economía en materia de salud sería considerable. El dinero invertido en consultas médicas no necesarias y en la atención de enfermedades no graves en las salas de emergencia y los centros de atención primaria, podría utilizarse en otras necesidades médicas. Generaríamos un modelo de sistema sanitario más sustentable y eficiente.

La utilización responsable de medicamentos de venta libre, no solo genera una disminución sustancial de los costos para el sistema de salud, sino que además optimiza los recursos gubernamentales; disminuye los costos para los usuarios; y mejora la calidad de vida con productos destinados a reducir el riesgo de enfermedades.

Recomendaciones a tener en cuenta sobre su propio autocuidado:

Relacionados con la identificación

- Verifique que le hayan puesto manilla de identificación con todos sus datos correctos como Nombre completo y número de identificación
- Pida siempre al personal que lo atiende que lo identifique por su nombre para evitar confusiones con otros pacientes
- Verifique que el tablero de identificación de la habitación esté con todos sus datos correctos

Relacionados con las caídas

- Mantenga iluminación adecuada en la habitación
- Cuando identifique cualquier derrame en el suelo infórmelo oportunamente
- Reporte muebles inestables o en mal estado, así como barandas que no ajustan
- Si es necesario, solicite ayuda para desplazarse. Nunca intente pararse si se siente mareado
- Utilice calzado cómodo, sin cordones y preferiblemente con suela antideslizante
- Barandas de la cama elevadas
- Utilice los pasamanos al subir y bajar escalas
- Mantenga el timbre de llamado cerca y utilícelo cada vez que sea necesario.

Relacionados con su cirugía

- Permanecer acompañado durante el proceso y por lo menos las primeras 48 horas siguientes
- Informe y corrobore la parte del cuerpo de la cual será operado y pida que la marquen con un marcador negro.
- Lea detalladamente el consentimiento médico y de anestesia, y aclare todas las dudas que le surjan antes de la cirugía.

Relacionados con los cuidados de la piel

- Báñese diariamente con agua y jabón neutro, seque muy bien todas las partes de su cuerpo para evitar infecciones de la piel causadas por la humedad
- Aplique crema hidratante por lo menos 3 veces al día
- Cambie de posición si se encuentra acostado y su condición lo permite. Si es necesario solicite ayuda al personal de enfermería o su familia para realizar los cambios de posición cada 2 horas.
- Aliméntese de un manera adecuada ya que una mala alimentación favorece la aparición de úlceras en la piel.
- Solicite al personal de enfermería que mantenga su cama limpia, libre de arrugas y humedad.