

Otras recomendaciones



- Comer adecuadamente -

Nutrirse correctamente es muy importante para una buena recuperación.

Toma la dieta que te administren y consulta antes de tomar otros alimentos. Toma líquidos siguiendo lo que te indiquen

Avisa: Si tienes alguna alergia o intolerancia alimentaria. Si te cuesta tragar o te atragantas con facilidad. Si no comes la mayor parte de la comida que te sirven. Si te parece que pierdes peso.

- Dispositivos de ayuda -

Si usas habitualmente elementos como gafas, audífonos, prótesis dentales, muletas, bastones u otros... continúa utilizándolos en el centro hospitalario.



Si te indican en el ingreso que no los uses, guárdalos de forma segura para que no se extravíen.

- Pasear -



Pasear con tranquilidad es una actividad física beneficiosa. Si no te han indicado reposo, da pequeños paseos con calzado y ropa adecuada. Y no olvides solicitar permiso para salir de la planta de ingreso.

- Descansar -

Mantén un ambiente tranquilo y sin ruidos. Esto ayudará a tu salud, y a la de los que te rodean.

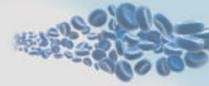


Medidas sencillas, con buenos resultados.

Identificación de pacientes



Prevenir trombos o coágulos



Medicamentos



Identificar cambios precozmente



Prevenir infecciones



Comer adecuadamente



Prevenir caídas



Pasear



Lesiones por presión



Descansar



Nafarroako Gobernua  Gobierno de Navarra



DL NA 138-2020



Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea

Participa activamente en tu ingreso

Contigo, mejorando la calidad de la atención



- Participa en tu Identificación -

Lleva siempre la pulsera de identificación.



Avisa: Si algún dato no es correcto.
Si la pulsera está deteriorada.

Lleva siempre la pulsera de identificación puesta. Esta pulsera la tendrás que mostrar:

Antes de que te administren medicamentos.
Al realizarte pruebas.
Y siempre que sea preciso comprobarte la identidad.

- Prevenir errores de medicación -

Pregunta cualquier duda que tengas sobre la medicación.

Es importante que nos informes sobre:
Si tienes alergia a algún medicamento.
Si has tenido algún efecto secundario con algún medicamento.

La medicación que tomas habitualmente.
Si tomas medicaciones sin receta.
Si tomas algún suplemento o producto de herbolario.



Durante el ingreso: toma solamente la medicación que te indiquen en el hospital.

- Ayúdanos a prevenir infecciones -

Debes lavarte las manos con agua y jabón:



Siempre que vayas al baño.
Antes de cada comida.

Cuando entres o salgas de la habitación, realiza la higiene de manos con el producto desinfectante disponible en la habitación. Tus acompañantes, también deberán hacerlo.

- Consejos para prevenir caídas -

Utiliza calzado cómodo, antideslizante y preferiblemente cerrado.
No te desplazas a oscuras, enciende la luz.

¡Llama! ¡No te levantes si estás solo!
Ten la habitación ordenada y sin obstáculos.

Mantén la cama frenada y lo más baja posible.
Si estás en la cama, siéntate un momento en el borde antes de empezar a caminar.

Si sientes mareo o debilidad, no camines sin ayuda. Llama para que te acompañemos.

- Ayúdanos a evitar lesiones por presión -

Estar mucho tiempo en la misma posición puede generar heridas o lesiones en la piel.

Avisa:

Si no te sientes cómodo.
Si tienes la ropa húmeda.
Si precisas cambiar los empapadores o pañales.
Si detectas alguna zona de la piel enrojecida.



Permite que te cambiemos de posición periódicamente para prevenir estas heridas.

- Prevenir trombos o coágulos -

Haz ejercicios suaves con las piernas.



Si no te indican lo contrario, mueve los tobillos y dobla y flexiona las piernas con frecuencia cuando estés en la cama o en una silla.

Si te colocan medias de compresión, sigue las recomendaciones que te hagan.



- Identificación precoz de cambios -

Tu colaboración es fundamental identificando de forma precoz nuevos síntomas. Si notas dolor o sientes algún cambio en tu estado, avísanos.

Te recomendamos encarecidamente que preguntes todo aquello que te preocupe sobre tu salud: medicaciones, dieta, descanso, ejercicio, recomendaciones para prevenir problemas, alta del hospital...



Antes de salir del hospital, lee el informe que te entregan y pregunta todas tus dudas: medicaciones, tratamientos, citas de revisiones, consultas...

Siguiendo estos consejos, estarás colaborando de forma activa en tu recuperación.
Te damos las gracias por tu colaboración.