

# **Su lista de verificación para la planificación del alta**

Para pacientes y sus cuidadores que se preparan para salir de un hospital, residencia de ancianos u otro entorno de atención



**Medicare**

Durante su estancia en un hospital, asilo de ancianos u otro centro de atención, su médico y el personal colaborarán con usted para planificar su alta. Usted y la persona que lo cuida (familiar o un amigo que va a ayudarle) son una parte importante del equipo de planificación. Puede utilizar esta lista de verificación para prepararse para su alta.

## Instrucciones:

- Use esta lista de verificación durante su estadía.
- Hable con su médico y el personal (como un planificador de alta, un trabajador social, un defensor del pueblo o una enfermera) sobre los elementos de esta lista de verificación.
- Marque la casilla junto a cada elemento cuando lo complete.
- Use la columna de notas para escribir información importante (como nombres y números de teléfono).
- Omita cualquier elemento que no se aplique a usted.

Lo que debe hacer	Notas
<input type="checkbox"/> Anote los nombres y números de teléfono de las personas a las que puede llamar si tiene preguntas o inquietudes.	
<input type="checkbox"/> Pregunte sobre las complicaciones a las que debe prestar atención y qué hacer al respecto.	
<input type="checkbox"/> Utilice su lista de medicamentos (página 5) para anotar la lista completa de medicamentos con receta, medicamentos de venta libre, vitaminas y suplementos herbales que toma. Incluya los artículos que tomó en casa y anote cualquier cambio o adición durante su estancia.	
<input type="checkbox"/> Revise su lista de medicamentos (página 5) con el personal y pregunte qué medicamentos y dosis (o concentración) debe seguir tomando después de salir. Comparta esta lista actualizada con sus profesionales de la salud.	

Lo que debe hacer	Notas
<p><input type="checkbox"/> Pregunte dónde recibirá atención después de que le den el alta. ¿Tiene opciones (como cuidado de salud en el hogar)? Dígale al personal lo que prefiere.</p>	
<p><input type="checkbox"/> Pregunte si necesitará equipo médico (como un andador), si está cubierto por Medicare y quién se encargará de su entrega.</p>	
<p><input type="checkbox"/> Pregunte si está listo para realizar las actividades a continuación. Marque con un círculo aquellas con las que necesita ayuda y analice sus inquietudes con el personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bañarse, vestirse, usar el baño, subir escaleras.</li> <li>• Cocinar, comprar comida, limpiar la casa, pagar facturas.</li> <li>• Conducir a citas médicas, ir por recetas</li> </ul>	
<p><input type="checkbox"/> Pídale al personal que le muestre a usted y a su cuidador, si tiene uno, cómo hacer cualquier tarea que requiera habilidades especiales (como cambiar un vendaje o aplicar una inyección) y luego practique esas tareas usted mismo.</p>	
<p><input type="checkbox"/> Hable con un trabajador social si tiene inquietudes respecto al modo en que su enfermedad les afecta a usted y a su familia. Anote la información sobre grupos de apoyo y otros recursos.</p>	
<p><input type="checkbox"/> Hable con un trabajador social o con su plan de salud si tiene preguntas sobre lo que cubrirá su seguro y cuánto tendrá que pagar. Pregunte sobre posibles formas de obtener ayuda con sus costos.</p>	
<p><input type="checkbox"/> Solicite instrucciones de alta por escrito (que pueda leer y comprender) y un resumen de su estado de salud actual. Lleve esta información y su lista de medicamentos a sus citas de seguimiento.</p>	

## Lo que debe hacer

## Notas

### Para la persona que lo cuida

- Escriba cualquier pregunta que tenga sobre los elementos de esta lista de verificación o las instrucciones de alta y discútalas con el personal.
- Asegúrese de poder brindarle a la persona que cuida la ayuda que necesita.
  - ¿Con qué tareas necesita ayuda?
  - ¿Necesita algún tipo de educación o entrenamiento?
  - Hable con el personal sobre cómo obtener la ayuda que necesita antes de su alta.
  - Anote un nombre y número de teléfono de una persona al que pueda llamar si tiene preguntas.
- Obtenga recetas y realice otras diligencias (como conseguir alimentos para instrucciones dietéticas especiales) antes de que la persona que está cuidando sea dada de alta, de modo que no tenga que hacer viajes adicionales.

### Más información para las personas con Medicare

Si necesita ayuda para escoger un asilo de ancianos o una agencia para el cuidado de la salud:

- Visite [es.Medicare.gov/care-compare](http://es.Medicare.gov/care-compare) para comparar la calidad de las agencias de atención médica domiciliaria, asilos de ancianos, centros de diálisis, centros de rehabilitación para pacientes internados y hospitalares (incluidos los centros médicos de la Administración de Veteranos y los hospitales militares) en su área.
- Llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Los usuarios de TTY pueden llamar al 1-877-486-2048.

### Si cree que le están pidiendo que abandone un hospital u otro centro de atención médica (le dan el alta) antes de tiempo:

Puede solicitar una apelación rápida. Si está hospitalizado, el personal le entregará un aviso llamado “Mensaje importante de Medicare”, que contiene información sobre sus derechos de apelación rápida. Si se encuentra en un centro de enfermería especializada, un centro de rehabilitación integral o si recibe servicios de atención médica a domicilio o de cuidados paliativos, el personal le entregará un aviso llamado “Aviso de no cobertura de Medicare”. Debería recibir este aviso antes de que le den de alta o antes de que finalicen sus servicios cubiertos. Lea el aviso detenidamente, ya que contiene información sobre sus derechos de apelación rápida. Si no recibe un aviso, solicítelo.

Con una apelación rápida, un revisor independiente contratado por Medicare, la Organización para la Mejora de la Calidad del Cuidado Centrado en el Beneficiario y la Familia (BFCC-QIO), revisará la decisión y determinará si sus servicios cubiertos deben continuar. Puede hacer preguntas a la BFCC-QIO o presentar quejas sobre la calidad de la atención que recibió por un servicio cubierto por Medicare. La BFCC-QIO es administrada para Medicare por Commence o Acentra, según su estado de residencia. Consulte sus sitios web para asegurarse de contactar a la organización correcta para su estado. También puede llamar al 1-800-MEDICARE para obtener el número de teléfono de su BFCC-QIO.

Para más información sobre sus derechos de apelación, visite [cms.gov/medicare/quality/quality-improvement-organizations/family-centered-care](http://cms.gov/medicare/quality/quality-improvement-organizations/family-centered-care).

## Mi lista de medicamentos

**Completado en:** \_\_\_\_\_

Utilice el espacio a continuación para enumerar todos los medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, vitaminas y suplementos a base de hierbas que toma.

Si tiene Medicare e ingresos y recursos limitados, puede calificar para programas que lo ayuden a pagar sus costos de salud y medicamentos. Para obtener más información, visite [es.Medicare.gov/basics/costs/help](http://es.Medicare.gov/basics/costs/help).

## Mis citas

Use este espacio para anotar las fechas y horas de sus próximas citas.

Cita	Fecha	Tiempo

# Recursos

Las agencias mencionadas a continuación tienen información sobre los servicios comunitarios (como la entrega de comidas a domicilio y el transporte a las citas). También puede obtener ayuda para tomar sus decisiones sobre el cuidado a largo plazo.

## Medicare

Proporciona información a cuidadores y personas con Medicare. Visite [es.Medicare.gov](http://es.Medicare.gov) o llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Los usuarios de TTY pueden llamar al 1-877-486-2048.

## Programa del Intermediario de Cuidado a Largo Plazo (LTC en inglés)

Protege y promueve los derechos de los residentes en instalaciones de LTC. Visite [LTCombudsman.org](http://LTCombudsman.org).

## Programas de Patrulla de Personas de la Tercera Edad (SMP en inglés)

Trabaja con personas mayores para protegerlas de las consecuencias económicas y relacionadas con la salud del fraude, los errores y el abuso de Medicare y Medicaid. Para encontrar un programa SMP local, visite [SMPresource.org](http://SMPresource.org) o llame al 1-877-808-2468.

## Centros de Vida Independiente (Centers for Independent Living CILs en inglés)

Les ayuda a las personas incapacitadas a vivir de manera independiente. Para consultar el directorio de los CIL por estado, visite [ILRU.org/html/publications/directory/index.html](http://ILRU.org/html/publications/directory/index.html).

## Proyecto Estatal de Ayuda Tecnológica (State Technology Assistance Project en inglés)

Tiene información sobre el equipo médico y otra ayuda tecnológica. Para obtener la información de contacto para su estado llame al 1-202-367-1121, o visite [RESNA.org](http://RESNA.org).



**Medicare**

Usted tiene derecho a obtener información de Medicare en un formato accesible, como letra grande, braille o audio. También tiene derecho a presentar una queja si siente que ha sido discriminado. Visite [es.Medicare.gov/about-us/accessibility-nondiscrimination-notice](http://es.Medicare.gov/about-us/accessibility-nondiscrimination-notice) o llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) para más información. Los usuarios de TTY pueden llamar al 1-877-486-2048.

Este producto fue financiado con dinero de los contribuyentes de los Estados Unidos.

## Centro Nacional de Información sobre el Cuidado a Largo Plazo (National Long-Term Care Clearinghouse en inglés)

Le brinda información y recursos para planificar su cuidado a largo plazo. Visite [ACL.gov/ltc](http://ACL.gov/ltc).

## Consejo Nacional sobre Envejecimiento (National Council on Aging en inglés)

Le brinda información sobre los programas de ayuda para pagar por sus medicamentos, facturas por servicios como luz, gas, etc., comidas, atención médica y más. Visite [BenefitsCheckup.org](http://BenefitsCheckup.org).

## Programas Estatales de Asistencia con el Seguro Médico (State Health Insurance Assistance Programs SHIPs en inglés)

Ofrece asesoría sobre el seguro médico y los programas para las personas de bajos ingresos. Además le ayuda con sus reclamaciones, facturas y apelaciones. Visite [SHIPhelp.org](http://SHIPhelp.org), o llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) para obtener el número del SHIP en su estado. Los usuarios de TTY pueden llamar al 1-877-486-2048.

## Medicaid

Ayuda con los costos médicos a algunas personas con ingresos y recursos limitados. Para localizar su oficina local, visite [Medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html#statemenu](http://Medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html#statemenu) llame al 1-800-MEDICARE.

## Organizaciones para la Mejora de la Calidad del Cuidado Centrado en el Beneficiario y la Familia (BFCC-QIO)

Realizan revisiones independientes en nombre de Medicare. La BFCC-QIO es administrada para Medicare por Commence o Acentra, según su estado de residencia. Consulte [beginhealthqio.cms.gov/en](http://beginhealthqio.cms.gov/en) o [acentraqio.com](http://acentraqio.com) para encontrar la BFCC-QIO de su estado.