

Cómo mantenerse alejado del hospital

Consejos para evitar volver a internarse

Si hace poco estuvo internado en un hospital, el último lugar al que desea volver es allí. Estos son algunos consejos para ayudarlo a evitar una nueva internación.

- **Haga preguntas.** Asegúrese de contar con toda la información que necesita antes de abandonar el hospital.
- **Repase la información e instrucciones que le proporcionaron.** Así se asegurará de comprender todo correctamente.
- **Averigüe sobre los medicamentos y equipos.** Anote todo lo que necesita saber para tomar correctamente los medicamentos. Averigüe dónde se consiguen los equipos médicos y cómo se usan.
- **Cumpla con las citas.** Elabore un cronograma para que no se olvide del seguimiento con el médico ni de los exámenes.
- **Comprenda las señales de peligro.** Sepa a qué debe estar atento, ya que puede ser una señal de que su salud está empeorando.
- **Elabore un plan.** Averigüe quién le brindará ayuda, dónde puede conseguir lo que necesita, cómo llegar a las citas y qué puede hacer para mantenerse saludable.



Si su plan lo ofrece, mantenga un contacto habitual con el administrador de atención de Elderplan. Si desea acceder a un administrador de atención o consultar sobre beneficios, proveedores o servicios, llame a Servicios para los miembros al **1-800-353-3765**.

También puede comunicarse con nuestro Wellness Team para solicitar consejos o folletos que lo ayuden a controlar su enfermedad en casa. Por ejemplo, podemos ofrecerle un registro de salud personal para realizar un seguimiento de sus necesidades médicas. Puede comunicarse con el Wellness Team al teléfono **718-759-4413** de **lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m.**
