

Su guía para curarse.

Buenas noticias. Está en el
camino hacia la recuperación.



Because Life.™



Permítanos ayudarlo a que su vida vuelva a la normalidad.

Reunimos todo lo que necesita para una
recuperación exitosa, menos el sofá
cómodo y el control remoto del televisor.

Fui al hospital por:

**y me hicieron las siguientes pruebas/
procedimientos:**

(Su enfermero puede ayudarlo a completar este formulario).

LISTA DE VERIFICACIÓN ANTES DEL ALTA

_____ Tengo alguien que me recoja del hospital.

_____ Tengo alguien que me lleve a mi cita de seguimiento.

_____ Tengo a alguien que recoja mis recetas.

_____ Tengo todo el equipo médico que necesitaré.

_____ Programé cualquier servicio a domicilio que necesitaré.



Notas para una mejor recuperación

Antes de que le den el alta, repase estas preguntas con su médico o enfermero. Seguir cada paso de cerca lo ayudará a mantenerse sano mientras se recupera.

¿Qué medicamentos debo tomar?

Medicamentos nuevos: _____

Instrucciones de uso: _____

Siga tomando: _____

Deje de tomar: _____

NOTA: El hospital le dará una lista de medicamentos para el alta. Si no se la dan, pídale. Asegúrese de mencionar cualquier medicamento con receta que esté tomando y pregunte si debe seguir tomándolo.

¿Tengo una cita de seguimiento?

SÍ NO

Fecha y hora: _____

Nombre del médico: _____

Dirección y teléfono del consultorio: _____

¿Necesito programar un análisis de sangre?

SÍ NO

Fecha y hora: _____

Dirección del laboratorio: _____

¿Qué sucede si tengo una pregunta fuera del horario de atención?

Número de teléfono: _____

¿Tengo una herida que requiera instrucciones especiales de cuidado?

SÍ NO

Instrucciones de cuidado: _____

¿Qué puedo y no puedo hacer durante mi recuperación?

Qué puede hacer: _____

Qué no puede hacer: _____

¿Qué otros cambios en el estilo de vida debería hacer?

_____ Dejar de fumar

_____ Limitar el consumo de alcohol

_____ Cuidar mi dieta

_____ Empezar a hacer ejercicio

_____ Unirse a un grupo de apoyo



Fuera del hospital

Una vez que le den el alta,
asegúrese de seguir con su plan
de atención para tener una
recuperación rápida y fácil.

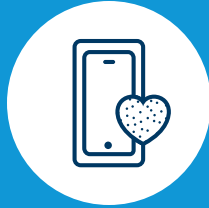
¿Se está cuidando?

- Tome sus medicamentos correctamente.
 - Si le hicieron una operación, revise su herida.
 - Asista a cualquier cita de seguimiento.
 - Llame a su médico si tiene alguna pregunta.
 - Haga los cambios recomendados de estilo de vida o complete la fisioterapia.
-

Si comienza a tener alguno de los siguientes síntomas, no dude.

Llame a su médico o al 911 inmediatamente.

- Falta de aire
- Aumento de peso
- Dolor repentino en el pecho
- Confusión
- Fiebre o escalofríos
- Dolor, enrojecimiento o hinchazón que antes no tenía o inusuales



¿Quiere tener las citas de seguimiento a su alcance?

Antes de que le den el alta, averigüe si su hospital tiene una aplicación o una herramienta de expedientes en línea para pacientes.

Una aplicación de expedientes médicos o una herramienta en línea pueden darle instrucciones e información sobre el alta directamente en su teléfono o laptop. Es fácil y no tiene que preocuparse por perder ningún documento.

La discriminación es ilegal

El administrador de reclamos/la compañía de seguros cumple las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo, incluyendo los estereotipos sexuales y la identidad de género. El administrador de reclamos/la compañía de seguros no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo asignado al nacer, identidad de género ni género registrado. Además, el administrador de reclamos/la compañía de seguros no denegará ni limitará la cobertura de ningún servicio médico si el sexo asignado al nacer, la identidad de género o el sexo registrado de una persona no es el sexo para el que dicho servicio médico está disponible normalmente. El administrador de reclamos/la compañía de seguros no denegará ni limitará la cobertura de un servicio médico específico relacionado con la transición de género si esa denegación o limitación supone discriminar a una persona transgénero. El administrador de reclamos/la compañía de seguros:

- Da ayuda y servicios gratis a las personas que tienen discapacidades para que se comuniquen con nosotros de forma efectiva, tales como:
 - Intérpretes calificados de lenguaje de señas
 - Información por escrito en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Presta servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con el coordinador de Derechos Civiles.

Si cree que el administrador de reclamos/la aseguradora no le prestó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera por raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, incluyendo estereotipos sexuales y de identidad de género, puede presentar una queja formal a: Civil Rights Coordinator, P.O. Box 22492, Pittsburgh, PA 15222; teléfono: 1-866-286-8295, TTY: 711, Fax: 412-544-2475, email: CivilRightsCoordinator@highmarkhealth.org. Usted puede presentar una queja formal en persona o por correo, fax o email. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, el coordinador de Derechos Civiles puede ayudarlo. También puede presentar una queja de derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles (Office for Civil Rights) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services) electrónicamente mediante el Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o por teléfono aquí:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de quejas están en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

ATTENTION: If you speak English, assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card (TTY:711).

ATENCIÓN: Si usted habla español, servicios de asistencia lingüística, de forma gratuita, están disponibles para usted. Llame al número en la parte posterior de su tarjeta de identificación (TTY: 711).

请注意：如果您说中文，可向您提供免费语言协助服务。
请拨打您的身份证背面的号码（TTY：711）。

توجه: اگر شما به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک زبان، به صورت رایگان، در دسترس شماست. با شماره واقع در پشت کارت شناسایی خود (TTY: 711) تماس بگیرید.

알림: 한국어를 사용하시는 분들을 위해 무료 통역이 제공됩니다. ID 카드 뒷면에 있는 번호로 전화하십시오 (TTY: 711).

Kominike : Si se Kreyòl Ayisyen ou pale, gen sèvis entèprèt, gratis-ticheri, ki la pou ede w. Rele nan nimewo ki nan do kat idantite w la (TTY: 711).

ATTENZIONE: se parla italiano, per lei sono disponibili servizi di assistenza linguistica a titolo gratuito. Contatti il numero riportato sul retro della sua carta d'identità (TTY: 711).

אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען שפראך הילף סערוויסעס, פריי פון אפצאל, אוועלעבל פאר אייך. רופט די נומער וואס איז אויף די פארקערטע זייט פון אייער ID קארטל (TTY:711).

মনোযোগ দিন: আপনি যদি বাংলা ভাষায় কথা বলেন, তাহলে আপনার জন্য বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ রয়েছে। আপনার আইডি কার্ডের (TTY:711) পিছনে থাকা নম্বরে ফোন করুন।

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فهناك خدمات المعاونة في اللغة المجانية متاحة لك. اتصل بالرقم الموجود خلف بطاقة هويتك (جهاز الاتصال لذوي صعوبات السمع والنطق: 711).

UWAGA: Dla osób mówiących po polsku dostępna jest bezpłatna pomoc językowa. Zadzwoń pod numer podany na odwrocie karty ubezpieczenia zdrowotnego (TTY: 711).

ATTENTION: Si vous parlez français, les services d'assistance linguistique, gratuitement, sont à votre disposition. Appelez le numéro au dos de votre carte d'identité (TTY: 711).

توجه فرمائیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، زبان معاونت سروس، مفت میں آپ کے لیے دستیاب ہے۔ اپنے شناختی کارڈ کی پشت پر درج شدہ نمبر پر کال کریں (TTY: 711)۔

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Xin gọi số điện thoại ở mặt sau thẻ ID của quý vị (TTY: 711).

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may makukuha kang mga librong serbisyonang tulong sa wika. Tawagan ang numero sa likod ng iyong ID card (TTY: 711).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Σε περίπτωση που μιλάτε Ελληνικά, οι διαθεσίμες υπηρεσίες γλωσσικής βοήθειας σας παρέχονται δωρεάν. Καλέστε τον αριθμό στο πίσω μέρος της ταυτότητας σας (TTY:711).



Because Life.™

©Blue Cross, Blue Shield y los símbolos de la cruz y el escudo son marcas de servicio registradas de Blue Cross Blue Shield Association, una asociación independiente de Blue Cross and Blue Shield.

Los beneficios o la administración de los beneficios pueden darse por o mediante las siguientes entidades, que son licenciatarias independientes de Blue Cross Blue Shield Association:

Centro y sureste de PA: Highmark Inc. es un nombre comercial de Highmark Blue Shield, Highmark Benefits Group Inc., Highmark Health Insurance Company, Highmark Choice Company o Highmark Senior Health Company. **Es posible que su plan no cubra todos sus gastos de atención médica. Lea atentamente el material de su plan para determinar qué servicios médicos están cubiertos. Para obtener más información, llame al número que está en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de miembro o, si no es miembro, llame al 866-459-4418.**

Noreste de Nueva York: Highmark Western and Northeastern New York Inc., con nombre comercial Highmark Blue Shield.

Todas las referencias a "Highmark" en este documento son referencias a la compañía Highmark que presta los beneficios médicos o la administración de beneficios médicos del miembro o a una o más de sus compañías Blue afiliadas.