

Después del alta del hospital con su proveedor de cuidado de la salud

Un plan de alta es efectivo para disminuir las posibilidades de recaer y de volver a ser hospitalizado.

Tener en cuenta ciertos pasos después del alta y usar adecuadamente sus medicamentos le ayudará a recuperarse de manera saludable y a prepararse más rápidamente para disfrutar de la vida en compañía de sus seres queridos.

- **Informe a su médico primario o especialista si fue hospitalizado con [el cuidado de] otro médico de la sala de emergencias** – Esto le ayudará a recibir instrucciones de su médico tan pronto como sea dado de alta; su médico incluso puede contactar al proveedor de cuidado de la salud que lo está tratando en el hospital para proveerle más información sobre su historial médico.
- **Hágale cualquier pregunta que pueda tener al proveedor de cuidado de la salud que lo estaba tratando en el hospital antes de irse del hospital** – No hay preguntas tontas; evalúe cuáles serán sus necesidades cuando regrese a su casa.
- **Programe una cita con su médico primario o especialista en los primeros 30 días después del alta** – Si el tratamiento no estuvo a cargo de su médico primario o especialista, se recomienda enfáticamente que programe

Evite salir hasta que su médico primario o especialista le indique que puede hacerlo; es sumamente importante que descanse y tome sus medicamentos según las recomendaciones.



una cita de seguimiento lo antes posible. Recuerde: Su proveedor de cuidado de la salud tiene su historial médico y conoce sus necesidades.

- **Informe a su médico primario o especialista sobre los medicamentos que le recetaron en el hospital** – Lleve consigo los medicamentos que le recetaron en el hospital o haga una lista para que su proveedor pueda evaluarlos de acuerdo con su historial médico.
- **Conozca los signos de peligro** – Conozca la condición por la cual fue admitido al hospital y los posibles signos de recaída para poder actuar según la recomendación del hospital o de su médico.

Humana®

Y0040_PRHK6CKSPPR_19_C

Humana es una organización HMO, PPO, PFFS de Medicare Advantage y un plan de medicamentos recetados independiente con un contrato con Medicare. La afiliación en cualquier plan de Humana depende de la renovación del contrato. Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia n.º 00187-0009 o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia n.º 00235-0008.

Departamento de Educación y Prevención, Humana Puerto Rico
Fuente: Family Caregiver Alliance, <https://www.caregiver.org/resources-health-issue-or-condition>

¡IMPORTANTE!

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o religión. La discriminación es ilegal. Humana y sus subsidiarias cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Usted puede presentar una queja, también conocida como queja formal a:
Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618
Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **1-877-320-1235** o, si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos** por medios electrónicos a través del portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, por correo postal a **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, o por teléfono al **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**.

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

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos.

1-877-320-1235 (TTY: 711)

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes cualificados para hablar por señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con incapacidades, cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

Tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

1-877-320-1235 (TTY: 711)

Español (Spanish): Llame al número arriba indicado para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

繁體中文 (Chinese): 撥打上面的電話號碼即可獲得免費語言援助服務。

Tiếng Việt (Vietnamese): Xin gọi số điện thoại trên đây để nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

한국어 (Korean): 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위의 번호로 전화하십시오.

Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas upang makatanggap ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad.

Русский (Russian): Позвоните по номеру, указанному выше, чтобы получить бесплатные услуги перевода.

Kreyòl Ayisyen (French Creole): Rele nimewo ki pi wo la a, pou resevwa sèvis èd pou lang ki gratis.

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir gratuitement des services d'aide linguistique.

Polski (Polish): Aby skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej, proszę zadzwonić pod wyżej podany numer.

Português (Portuguese): Ligue para o número acima indicado para receber serviços linguísticos, grátis.

Italiano (Italian): Chiamare il numero sopra per ricevere servizi di assistenza linguistica gratuiti.

Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

日本語 (Japanese): 無料の言語支援サービスをご要望の場合は、上記の番号までお電話ください。

فارسی (Farsi)

برای دریافت تسهیلات زبانی بصورت رایگان با شماره فوق تماس بگیرید.

Diné Bizaad (Navajo): Wóda'í béesh bee hani'í bee wolta'ígíí bich'í' hódíílnih éí bee t'áá jii'eh saad bee áká'ánída'áwo'déé nika'adoowol.

العربية (Arabic)

الرجاء الاتصال بالرقم المبين أعلاه للحصول على خدمات مجانية للمساعدة بلغتك