



Asistencia especial
durante tu estadía

TRIPLE-S
CONTIGO
EN EL HOSPITAL

Saludos

Estimado Paciente de *Triple-S*:

Queremos orientarte sobre nuestro programa de **Transición de Cuidado**. Este programa tiene el propósito de fortalecer los servicios que recibirás durante tu admisión hospitalaria y una vez seas dado de alta.

Entre los servicios que te ofrecemos están:

- Coordinación con el hospital en la solicitud de servicios o equipos que sean requeridos para continuar el tratamiento en tu hogar.
- Coordinación de cita con tu médico en los primeros siete días luego del alta.
- Reconciliación de los medicamentos que estás utilizando.
- Material educativo relacionado a tus condiciones médicas.
- Orientación de deberes y derechos de nuestros asegurados y afiliados, entre otros.

Durante tu admisión, nuestro manejador de caso te contactará y formará parte de tu planificación de alta.

Si tienes alguna duda, puedes comunicarte con nuestros Centros de Llamadas:

- Asegurados de *Triple-S Salud* al 787-774-6060 o al 1-800-981-3241, asegurados audio impedidos con equipo TTY/TDD deben llamar al 787-792-1370 o al 1-866-215-1999. En horario de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 8:00 p.m., sábados de 9:00 a.m. a 6:00 p.m. y domingos de 11:00 a.m. a 5:00 p.m. AST (Tiempo Estándar del Atlántico).
- Afiliados de *Triple-S Advantage* al 1-888-620-1919, afiliados audio impedidos con equipo TTY/TDD deben llamar al 1-866-620-2520. En horario de lunes a domingo de 8:00 a.m a 8:00 p.m.

Triple-S garantiza la confidencialidad de la información según la Ley HIPAA.

Cordialmente,



José E. Novoa-Loyola, MD, FACC
Principal Oficial Médico





Lávate las manos. ¡Detén los microbios!

Mantener las manos limpias es una de las cosas más importantes que podemos hacer para detener la propagación de los microbios y para mantenernos sanos.

¿CUÁNDO?

1. Durante una hospitalización

- Antes y después de comer.
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo.
- Después de usar el baño.
- Después de soplar la nariz, toser o estornudar.

2. En tu hogar

- Antes y después de tratar una cortadura o herida.
- Después de usar el baño.
- Después de cambiarle los pañales a un niño o limpiarlo después de que haya ido al baño.
- Después de soplar la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar animales, sus alimentos o excrementos.
- Después de manipular alimento o golosinas para mascotas.
- Después de tocar basura.
- Antes, durante y después de preparar la comida.

¿CÓMO?

- Mójate las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabónalas después de cerrar la pluma.
- Frota tus manos con el jabón hasta que haga espuma. Asegúrate de enjabonar las manos enteras: el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Restriega las manos por al menos 20 segundos. ¿Necesitas un reloj? Tararea dos veces la canción de “feliz cumpleaños”, de principio a fin.
- Enjuágate bien las manos con agua corriente limpia.
- Sécatelas con una toalla limpia o al aire libre.

Para obtener información más detallada sobre el lavado de manos, visita el sitio web de los CDC sobre este tema www.cdc.gov/handwashing
Referencia: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention

PREVENCIÓN DE CAÍDAS



10 CONSEJOS PARA PREVENIR CAÍDAS EN EL HOSPITAL

1. Para tu seguridad, es conveniente que siempre estés acompañado por un cuidador.
2. Mantén la cama en posición baja y las barandas elevadas en todo momento.
3. Mantén la habitación siempre iluminada y despejada.
4. Si usas espejuelos y/o audífonos, mantenlos disponibles y funcionando.
5. Nunca te levantes de la cama solo o sola.
6. Nunca vayas al baño solo o sola.
7. Si te vas a levantar, siéntate un rato en la cama antes de levantarte, y no camines solo.
8. Usa las barandas del pasillo y las del baño para apoyarte al caminar.
9. Te recomendamos usar calzado o zapatillas cerradas y medias no deslizantes.
10. Si estás con tu hijo en el hospital:
 - a) Nunca le des la espalda al niño mientras le cambias los pañales.
 - b) Quédate con tu hijo mientras usa el baño.
 - c) Vigila continuamente a tu hijo, ya que puede caerse de la cuna, silla, o cama.
 - d) Camina al lado de tu hijo. Bríndale estabilidad y apoyo mientras camina.
 - e) No permitas que tu hijo salte en la cama o corra en la habitación del hospital.

Las caídas son un importante problema mundial de salud pública. Anualmente se producen 424,000 caídas mortales, lo que convierte las caídas en la segunda causa mundial de muerte por lesiones no intencionales, detrás de los traumas causados por accidentes de tránsito.

El riesgo de caídas aumenta al estar en el hospital y conlleva un riesgo de lesión en todas las personas, ya sea por su edad, sexo, estado de salud y por el uso de ciertos medicamentos. Se ha visto que los grupos de mayor edad tienen más riesgo de sufrir caídas y otro grupo de riesgo es el de los niños. Ambos sexos corren el mismo riesgo, aunque en algunos países se ha observado que los hombres tienen mayor probabilidad de sufrir caídas mortales, mientras que las mujeres sufren más caídas no mortales. (OMS 2016)

El Programa de Eventos Adversos de *Triple-S*, a través de estos 10 consejos, tiene como objetivo orientarte sobre cómo prevenir caídas en el hospital, disminuir su frecuencia y reducir la gravedad de las lesiones que pudieran provocar. Sigue estos consejos y evita las caídas en el hospital.

Recuerda: En caso de que estés solo o sola y te sientas soñoliento, mareado, desorientado o si necesitas ir al baño: ¡No te levantes! Toca el timbre y pide ayuda. El personal del hospital está para ayudarte.



Oriéntate sobre lo que es una Directriz Anticipada

Una directriz anticipada es cuando una persona mayor de 21 años y que tiene pleno uso de sus facultades mentales deja por escrito su voluntad o deseo sobre lo referente a tratamiento médico, en caso de sufrir una lesión o tener alguna condición de salud que no le permita tomar decisiones.

La ley 160 del 17 de noviembre de 2001, permite que la persona nombre a un encargado, quien se encargue de tomar las decisiones sobre aceptación o rechazo de tratamiento en caso de que esta no pueda comunicarse por sí misma. Si la persona no deja a nadie se considera mandatario al pariente mayor de edad más próximo, con el cónyuge en el primer rango. No obstante, no es compulsorio designar a una persona como mandatario, si no lo desea.

Tus deseos de tratamiento médico

Un ejemplo de una directriz anticipada puede ser: una orden de no resucitación. Esta orden debe ser escrita por un doctor o utilizar uno de los formularios prediseñados en los hospitales para estos fines. Es una decisión solo respecto a la reanimación cardiopulmonar y no afecta otros tratamientos, tales como la nutrición, los medicamentos o los analgésicos.

El médico redacta la orden solo después de hablar con el paciente (si es posible), el encargado o la familia. Pide más información a tu médico y asesor legal. En el caso de una mujer embarazada que sufre una condición de salud terminal, se hace inoperante su directriz anticipada hasta tanto y en cuanto su embarazo finalice.

Recuerda: una directriz anticipada se puede cambiar o cancelar en cualquier momento.

Referencias:

www.lexjuris.com/lexlex/leyes2001/lex2001160.htm

www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000473.htm



Carta de derechos y responsabilidades del paciente

LEY 194 DEL 25 DE AGOSTO DEL 2000, SEGÚN ENMENDADA.

TUS DERECHOS

- Recibir servicios de salud de alta calidad.
- Presentar querellas o reclamos a la Oficina del Procurador del Paciente a través de la LÍNEA informativa libre de cargos 1-800-981-0031.
- Recibir información de tu médico, así como participar de todas las decisiones relacionadas a tu cuidado médico.
- Seleccionar tu médico, especialista, laboratorio, farmacia, rayos X y hospital/sala de emergencias de tu preferencia, según la lista de proveedores de salud de la aseguradora.
- Ser atendido(a) en cualquier sala de emergencias las 24 horas del día, 7 días de la semana, sin necesidad de autorización de tu médico o aseguradora.
- Comunicarte libremente con tu médico u otro proveedor de servicios de salud sin temor y en estricta confidencialidad.
- Procurar que tu médico mantenga la información de tu expediente (récord) médico en secreto.
- Recibir trato igual y de respeto de tu médico o de cualquier profesional de la salud.
- No ser discriminado(a) por ninguna razón.
- Recibir servicios de un(a) especialista según la lista de proveedores de la aseguradora, de acuerdo a los procedimientos de referido de tu plan médico.

TUS RESPONSABILIDADES

- Comunicar a tu médico o especialista todo lo relacionado a tu condición de salud.
- Informar a tu médico cualquier cambio en tu condición de salud.
- Cumplir con el tratamiento que acordaste con tu médico o especialista.
- Mantener un comportamiento adecuado que no perjudique, dificulte o evite que otros pacientes reciban la atención médica que necesitan.
- Cuidar tu salud y practicar estilos de vida saludables.
- Informar a la Oficina del Procurador de la Salud cualquier cobro indebido o violación a tus derechos como paciente.
- Utilizar los servicios médicos, facilidades de servicios de salud y sala de emergencias solo cuando sea necesario o porque tu condición de salud así lo requiera.
- Conocer todo lo relacionado a tu plan de salud y los servicios que ofrece.
- Reportar cualquier fraude relacionado a los servicios que recibes o las facilidades de salud que visitas.
- Respetar a todos(as) los(as) profesionales de la salud.

Oriéntate sobre tus derechos y responsabilidades como paciente:
1-800-981-0031

PATIENT NAME: _____
ADDRESS: _____



DIRECTIONS:

De camino a
tu recuperación



Ahora que estás de alta

- Visita a tu médico en los próximos 7 días.
- Lleva todos los documentos que te dieron al momento del alta.
- Reconcilia con tu médico todos los medicamentos que te recetaron luego de ser dado de alta y los que usabas antes.
- Lee todos los materiales educativos que se te facilitan para que estés bien orientado(a).

Adherencia a tus medicamentos

- Ten un listado de todos tus medicamentos y llévalo a cada cita con tu médico o con tus especialistas.
- Actualiza la lista cada vez que haya un cambio en alguna medicina.
- Notifica a tu médico las medicinas "over the counter" o naturales que estás usando.
- Si tienes un cuidador encargado de suministrarte las medicinas, este debe ser orientado durante la transición de cuidados.

Importancia de visitar el médico después de ser dado de alta de un hospital

Luego de una hospitalización, es importante que visites a tu médico antes de cumplir 7 días del alta. En esta visita, el doctor reconciliará las medicinas recetadas al momento del alta con las que usabas antes de quedarte en el hospital. Así, podrá ver si hay duplicidad de tratamiento o interacción entre los medicamentos. En esta visita podrás recibir orientación del doctor sobre el uso correcto de las medicinas y cuidado poshospitalario, para ayudar a evitar readmisiones.

Cuidados preventivos para mantenerte saludable

- Realizarte exámenes de rutina.
- Asistir a las citas de seguimiento con tu médico.
- Mantener las vacunas al día.
- Recibir orientación de salud con un psicólogo, un especialista en nutrición, educador en salud, entre otros, según tu condición de salud.
- Si padeces de alguna condición de salud, es importante mantenerla bajo control. Así evitas complicaciones que requieran servicios de una sala de emergencias.

TRIPLE-S EN CASA



Tus medicinas y OTC¹ a tu puerta

Ahora puedes ordenar tus medicamentos y OTC a través de la aplicación Triple-S en casa y recibirlos en la puerta de tu hogar o lugar de tu preferencia.

Descarga nuestra aplicación móvil y podrás:

 **ENVIAR TUS RECETAS**
electrónicamente

 **COMPRAR TUS MEDICINAS Y OTC¹**

 **RECIBIR TUS MEDICAMENTOS**
en tu lugar de preferencia

Cuidador, puedes ayudar a tu ser querido a crear su cuenta y facilitarle el acceso a sus medicinas.

Si tienes dudas llama al **1-888-525-4842** libre de cargos.

Disponible para Android y iPhone.



También puedes descargar la aplicación escaneando el QR Code.



1. Es necesario comprar un medicamento recetado para añadir un producto sin receta (OTC) a su orden. Variedad de artículos OTC limitada. El servicio de Triple-S en casa aplica a afiliados de Triple-S Advantage y asegurados de Triple-S Salud con cubierta de farmacia. No aplica a beneficiarios del Plan Vital. Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association.

Triple-S Salud y Triple-S Advantage, Inc. son concesionarios independientes de BlueCross BlueShield Association.

Triple-S Salud, Inc. y Triple-S Advantage, Inc. cumplen con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discriminan a base de raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Triple-S Salud, Inc. and Triple-S Advantage, Inc. complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Triple-S Salud, Inc. and Triple-S Advantage Inc., 遵守適用的聯邦民權法律規定, 不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人

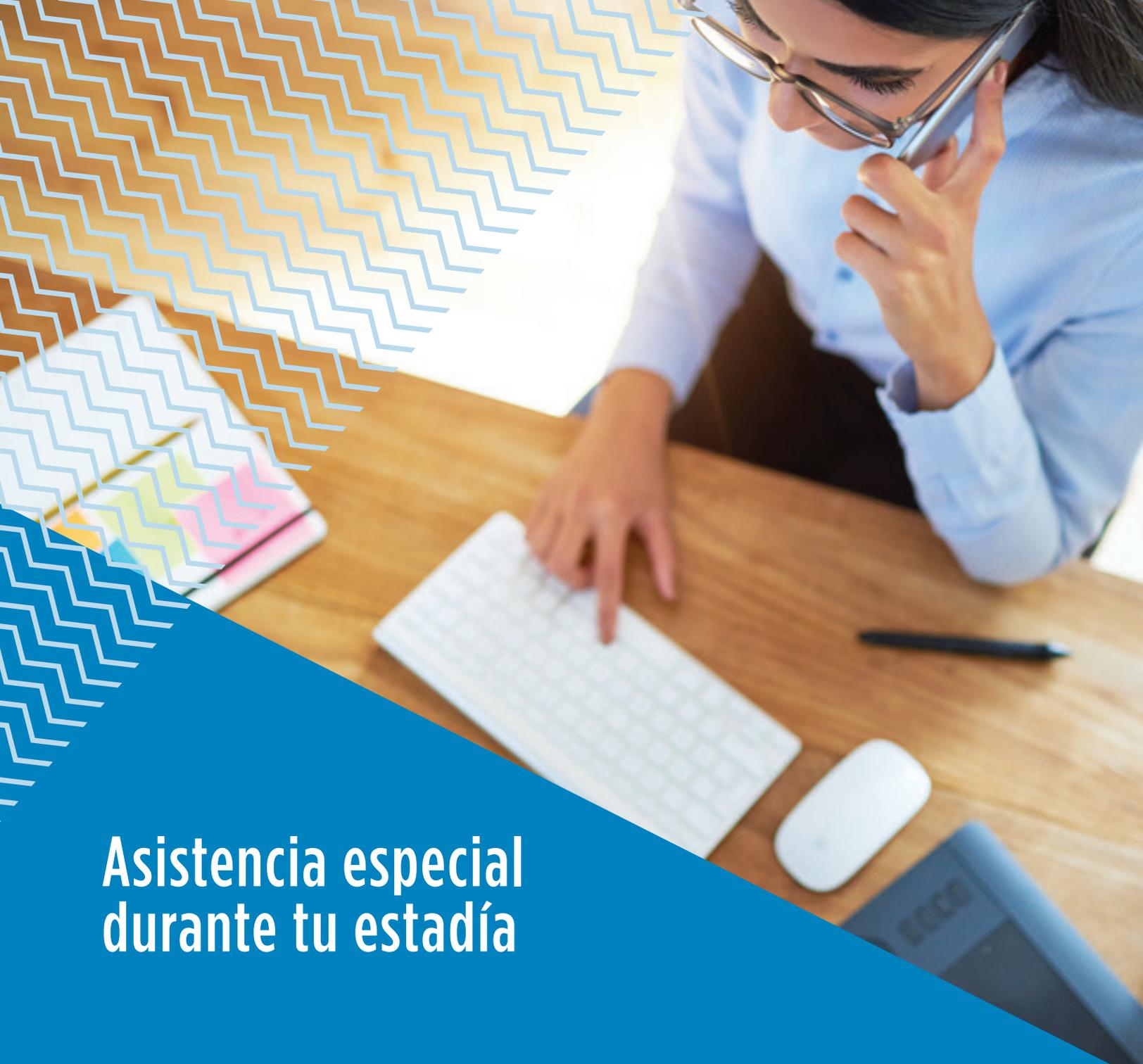
ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. For Triple-S Salud Inc., call 787-774-6060, (TTY/TDD), 787-792-1370 or 1-866-215-1919. Free of charge 1-800-981-3241. If you are a federal employee or retiree call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999. And for Triple-S Advantage Inc., call 1-888-620-1919 (TTY: 1-866-620-2520) . ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Para Triple-S Salud Inc., llame al 787-774-6060, Libre de costo 1-800-981-3241. (TTY/TDD) al 787-792-1370 o 1-866-215-1919. Si es empleado o retirado federal llame al 787-774-6081, libre de costo 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; libre de costo 1-866-215 1999. Para Triple-S Advantage Inc., llame al: 1-888-620-1919 (TTY: 1-866-620-2520). 注意:如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-888-620-1919 (TTY: 1-866-620-2520).

TSS-MKT-1657-2020-A
Y0082_20CI273S_C



BlueCross BlueShield of Puerto Rico





Asistencia especial
durante tu estadía

TRIPLE-S
CONTIGO
EN EL HOSPITAL