



## Una guía básica para el autocuidado

- Esta guía no pretende reemplazar las instrucciones de su médico, ni reemplazar las decisiones del paciente, la familia o el compañero de atención para buscar atención. Es posible que no se aplique ni cubra todas las situaciones. Es importante que usted siga todas las instrucciones de su médico.
- Es posible que reciba llamadas de diferentes miembros de su equipo de atención médica, como alguien del consultorio de su médico, del hospital o de una enfermera de su plan de seguro médico. Estas llamadas son para responder a las preguntas que pueda tener al comenzar a usar la guía o para ayudar a asegurar que tenga una transición exitosa a casa.
- Considera pedirle a un amigo o familiar que te ayude como socio de atención. Un socio de atención puede ayudarlo con su plan de cuidado personal o con una transición del hospital al hogar. Algunas de las maneras en que un socio de atención puede ayudarle:
  - Acompañarlo en las llamadas con su equipo de atención médica para ayudarlo a tomar notas y hacer preguntas
  - Ayudarlo a obtener sus medicamentos o alimentos
  - Ayudarlo a programar o llegar a citas con el médico o la terapia

### Zona VERDE – ¡Continúa haciendo lo que estás haciendo!



- Sin dificultad respiratoria
- Sin hinchazón
- No hay problemas para orinar
- Sin dolor, no más cansado o débil de lo habitual

#### Sus síntomas están bajo control.

- Tome sus medicamentos según lo prescrito por su médico
- Continúe controlando sus líquidos, dieta, aumento o pérdida de peso según las instrucciones de su médico
- Coma comidas pequeñas y frecuentes durante todo el día
- Asista a todas sus citas médicas

### Zona AMARILLA – Necesidad de cambiar algo.



- Fiebre superior a 101 durante 24 horas
- Aumento de peso inexplicable
- Pérdida de apetito, no comer bien
- Hinchazón de manos/pies/tobillos y alrededor de los ojos
- Aumento de la fatiga, mareos, dificultad para pensar
- Cambio en la capacidad para realizar actividades, sentirse débil
- Disminución de la producción de orina o sangre en la orina
- Nuevo dolor en la parte baja de la espalda/cuerpo o área renal
- Acidez estomacal, náuseas o vómitos
- Picazón, piel seca y maloliente
- Cambios en la presión arterial (más alta o más baja de lo habitual)
- Dolor de cabeza o dolores musculares nuevos o que empeoran

**Sus síntomas pueden indicar que necesita un ajuste en su medicamento, control de peso u otro cambio en su plan de atención.**

Comuníquese con su médico, enfermera de atención domiciliaria o coordinador de atención médica de inmediato

### Zona ROJA: busque atención médica inmediata.



- Aumento de la dificultad para respirar, especialmente en reposo
- Frecuencia cardíaca más rápida, dolor en el pecho, dolor de espalda
- No puede orinar durante 24 horas
- Aumento de la fatiga, dificultad para mantenerse despierto, muy confundido

**Si no puede comunicarse con su médico o agencia de salud en el hogar de inmediato, llame al 911.**

**NOTA: Muchos de estos síntomas también son una preocupación para las personas con lesión renal aguda (LRA); insuficiencia cardíaca congestiva (ICC) o enfermedad renal en etapa terminal (ESRD). Pídale a su equipo de atención médica más información y orientación.**