

# RECOMENDACIÓNS DE INTERESE PARA PACIENTES



XUNTA DE GALICIA



*Para mellorar a súa saúde e potenciar a súa autonomía é importante que participe activamente nos seus coidados. Neste documento encontrará algunhas recomendacións e preguntas útiles que poderán axudarlle a ter un papel activo no proceso da súa atención sanitaria.*

*Non perda a oportunidade de falar sobre os seus problemas de saúde e entendelos mellor. Vostede, como paciente, comparte a responsabilidade do coidado da súa saúde cos médicos, o persoal de enfermaría e outros profesionais. Desta maneira, entre todos, contribuiremos a que a súa atención sanitaria sexa máis segura.*

## **ALGUNHAS RECOMENDACIÓNS SE:**

**Acude a unha consulta médica**

**Lle receitan un novo medicamento**

**Teñen que realizarlle unha proba médica**

**Ten que ingresar nun centro sanitario**

**Lle indicaron unha intervención cirúrxica**

# Recomendacións

para a seguridade nas consultas

## COMPARTA E ACHEGUE INFORMACIÓN

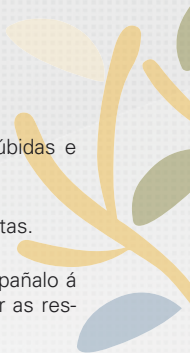
- Vostede, mellor que ninguén, coñece os datos importantes sobre os seus síntomas e a súa historia médica.
- Cántelle ao seu médico todo o que vostede cre que debe coñecer sobre o seu estado de saúde.
- Leve sempre unha lista con **tódolos** medicamentos que toma incluíndo cando e cantas veces os toma.
- Leve á consulta os resultados das probas e exames médicos que lle fixeron e que crea que poidan ser de interese.
- Informe ao seu médico de calquera tipo de **alerxia** que teña.

## SOLICITE INFORMACIÓN

- Na consulta, tome notas do que lle diga o profesional que o atende.
- Se non está seguro de ter entendido todo o que lle dixeron, non dubide en preguntar de novo.
- Pregunte ao seu médico ou enfermeira/o se existen folletos ou guías para pacientes relacionados co seu proceso de enfermidade, para poder colaborar con eles no manexo máis adecuado da súa situación.
- Solicite información sobre a existencia e maneira de contactar coas asociacións de pacientes relacionadas co seu problema de saúde.

## Recorde

- Consulte aos profesionais da saúde sobre as súas dúbidas e preocupacións.
- Faga preguntas e asegúrese de que entende as respostas.
- Se o cre necesario, un familiar ou amigo poderá acompañalo á consulta e axudarlle a facer as preguntas e a entender as respostas.
- É moi importante que confíe no persoal que o atende e que siga correctamente as súas indicacións.



# Recomendacións

para mellorar a seguridade no uso de medicamentos

### COMPARTA E ACHEGUE A SÚA INFORMACIÓN

- Asegúrese de ter e levar ao médico unha lista con **tódolos** medicamentos que toma, incluíndo vitaminas, ou produtos de herboristería.
- Inclúa os medicamentos que toma sen receita médica.
- Informe ao seu médico e enfermeira/o de calquera tipo de **alergia** coñecida que padeza.

### SOLICITE INFORMACIÓN

- Fale co seu médico, enfermeira/o ou co seu farmacéutico sobre a importancia de facer constar tódolos medicamentos que toma.
- Lea sempre as etiquetas e as advertencias dos seus medicamentos.
- Asegúrese de que lle deron o medicamento que lle receitou o médico e que sabe como usalo.
- Se está tomando medicamentos prescritos por varios especialistas diferentes, comprobe co seu médico de familia que non existe incompatibilidades nin hai produtos de similar composición.
- Non tome antibióticos se non llos prescribiu o seu médico. Se non os usa de maneira adecuada poderán crearlle resistencias e cando os necesite de verdade non lle farán efecto.
- En caso de dúbida, pode preguntar tamén ao seu farmacéutico.
- Faga preguntas sobre os seus medicamentos e pida información fácil de entender acerca dos medicamentos, tanto cando llos receita o médico como cando os recibe na farmacia.
- Asegúrese de ter entendido ben toda a información referente ao seu tratamento e os posibles efectos secundarios dos mesmos.
- Tome os medicamentos tal e como llos receitaron e non deixe de tomalos sen ter consultado antes co seu médico.

# Preguntas

## sobre o uso dos medicamentos

Velaquí unha serie de preguntas que poderá facer se lle receitaron un novo medicamento.

- Como se chama o medicamento?
- Podo tomar un xenérico deste medicamento?
- Para que serve este medicamento?
- Como debo tomar o medicamento?
- Cando debo tomalo? Con que frecuencia?
- Que cantidade debo tomar? Que dose?
- Durante canto tempo debo tomalo?
- Podo deixar de tomalo se me encontro mellor?
- Este medicamento ten efectos secundarios? Que debo facer se me aparece algún síntoma secundario?
- É necesario deixar de tomar algún outro medicamento ou evitar algún tipo de alimento, bebida ou actividade?
- Que debo facer se esquezo tomar o medicamento?
- Que debo facer se, por erro, tomo máis dose da indicada?
- Hai algunha información por escrito que poida levarme para a casa?
- Hai algunha proba que necesite facer mentres tomo ese medicamento?

## Recomendacións

para mellorar a seguridade nas  
probas e exames da saúde

- Asegúrese de obter os resultados de calquera proba, exame ou análise médico que lle fagan. Non esqueza nunca recoller os resultados.
- Se fixo unha proba (analítica, radiografía, etc.) non supoña que “o non ter novas, son boas novas”; pregunte cando e como recibirá os resultados. Será en persoa, por correo ou por teléfono?
- Se non recibe os resultados na data prevista, comuníquese co seu centro e pregunte por eles.
- Pregunte qué significan os resultados con respecto a súa situación clínica.
- Faga preguntas sobre as probas ou exames que lle van facer e pida información fácil de entender acerca das mesmas.



# Preguntas

## sobre a realización de probas e exames de saúde

Velaquí unha serie de preguntas de interese que pode facer se lle dixeron que ten que realizar probas médicas.

- Para que serve esta proba? Que tipo de información lle proporcionará a proba?
- Esta proba é a única maneira de obter esa información?
- Como se realiza esa proba, en qué consiste?
- É dolorosa?
- Cales son os beneficios e os riscos desta proba?
- Que necesito facer para prepararme para a proba?
- Hai algún alimento, bebida ou actividade que deba evitar antes ou despois da proba? Durante canto tempo antes ou despois?
- Cando terei os resultados? Como os conseguirei?
- Cal é o seguinte paso despois da proba?

# Recomendacións

para mellorar a súa seguridade  
nos ingresos hospitalarios

Infórtese de cal é o seu hospital de referencia e os trámites a seguir para ser atendido.

### 1. COMPARTA A SÚA INFORMACIÓN MÉDICA E COMUNIQUE INFORMACIÓN IMPORTANTE, COMO:

- Se ten **alerxias** a medicamentos, alimentos ou outra substancia.
- Proporcione información sobre **tódolos medicamentos** que toma, incluíndo vitaminas, produtos de herboristería ou para-farmacia.
- Enfermidades e intervencións cirúrxicas previas.
- Testamento vital, se o ten.
- Se é muller, notifique se pode estar embarazada ou se está lactando.
- Describa, da maneira máis precisa posible os seus síntomas.

### 2. SOLICITE INFORMACIÓN SOBRE:

- Opcións de tratamento.
- **Riscos** e beneficios desexables cos medios diagnósticos e medidas terapéuticas previstas.

- Consentimentos informados.
- Coidados antes e despois da realización de tratamentos médicos ou cirúrxicos.
- Se lle fan unha proba, non asuma que se non lle dan novas é que todo está ben, pida os resultados.
- Pida información sobre os coidados que necesitará trala alta:
  - > Tipo de dieta que deberá seguir.
  - > Medicación que deberá tomar.
  - > Se vai precisar algunha cura ou coidado especial.
  - > Se vai levar algún tipo de sonda.
  - > O nivel de exercicio e mobilidade permitido.
  - > Como se poderá ir incorporando á súa vida normal, ao seu traballo, etc.
  - > Se nota que non se atopa ben a quen debe acudir.
  - > Próximas revisións e citas.
  - > É moi importante que entenda e leve con vostede o seu informe de alta.



## 3. OBSERVE QUE AS PERSOAS QUE O ATENDEN:

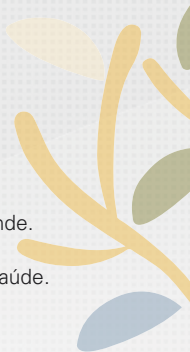
- Revisen a súa pulseira identificativa antes de calquera actuación.
- Levan a cabo medidas de prevención de transmisión de infeccións como a hixiene de mans.
- Adoptan medidas que aseguren a súa integridade física (uso de varandas en camas hospitalarias, uso de dispositivos de axuda, etc.)

## 4. OTRAS RECOMENDACIÓNS:

- Solicite axuda se ten dor, se se marea, ou se se atopa mal.
- Utilice calzado antiescorregadizo.
- Se pensa que unha proba, medicamento ou procedemento médico ou terapéutico non está destinado para vostede, pida que o comproben antes de aplicalo.
- As infeccións relacionadas coa asistencia sanitaria son un dos principais riscos para a saúde mentres un está ingresado no hospital e as mans son o modo de contaxio máis frecuente. Asegúrese de que vostede e os seus familiares cumpren coas normas de hixiene de mans e calquera outra norma de hixiene que lles indique o persoal do hospital.

### 5. RECORDE QUE A MANEIRA MÁIS DOADA DE MELLORAR A SU SEGURIDADE É FALANDO:

- Fale co seu médico, enfermeira/o e persoal que o atende.
- Comparta con eles datos importantes acerca da súa saúde.
- Faga preguntas e pida información que precise.
- Xunto co seu equipo de saúde, tome decisións acerca do seu tratamento.



## Recomendacións

para mellorar a súa seguridade en cirurxía

### PREPARACIÓN PARA A CIRURXÍA

Pregunte ao seu médico sobre:

- Que medicamentos non debe tomar antes da cirurxía.
- Se pode tomar líquidos ou alimentos sólidos antes da cirurxía.
- Se lle ocorre algunha outra pregunta, anótea.

Faga unha lista de preguntas e léveas cando vaia ao médico.

Pídalle a alguén da súa confianza:

- Que o leve ao hospital onde o van operar e que despois o acompañe á casa.
- Que se quede con vostede no hospital, para axudarlle a recibir a atención que precise.

Antes de saír da súa casa:

- Despinte as uñas das mans e dos pés xa que é necesario ver a súa pel e as súas uñas para comprobar que a súa circulación sanguínea estea ben.
- Non use maquillaxe.
- Deixe na casa tódalas súas xoias e outros obxectos de valor.

## NO HOSPITAL

O médico responsable da intervención pediralle que asine unha folla de consentimento informado. Léaa con tranquilidade.

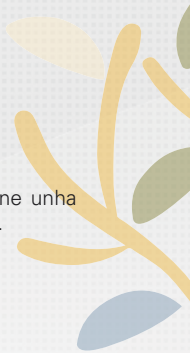
Debe indicar:

- O seu nome completo.
- O tipo de cirurxía que lle van realizar.
- Os riscos asociados coa cirurxía.
- Unha declaración de que vostede falou sobre a cirurxía co seu médico e que este aclarou tódalas súas dúbidas.

Asegúrese de que tódolos datos que aparecen na folla de consentimento informado son correctos.

Asegúrese de que non lle queda ningunha dúbida por preguntar.

Se hai algo no consentimento informado que vostede non entende, pregúnteo.



## NA SÚA HABITACIÓN

- Comprobarán a súa identidade e colocaranlle unha pulseira de identificación.
- É moi probable que lle deixen en xaxún de 8-10 horas antes da intervención.
- Deberá retirar as próteses (dentaduras, gafas, audífonos) e todo tipo de elementos metálicos, adornos e pinturas de uñas.
- Indicaránlle, o que debe facer ou realizaránlle a hixiene do corpo. No caso de que ingrese o mesmo día da intervención, na consulta do preoperatorio indicaránlle a necesidade de que faga esta hixiene con xabón especial o día anterior. Non deberá aplicar cremas, colonias ou desodorizantes trala hixiene.
- Nalgúns casos é posible que, no hospital, lle eliminen o pelo corporal da zona máis próxima á intervención.
- Antes de baixar a quirófano, é posible que un cirurxián do equipo responsable da intervención, sinala cunha marca co rotulador a zona do corpo que lle van operar.

## NO QUIRÓFANO

Pola súa seguridade, é posible que o persoal lle repita as preguntas varias veces. Preguntaranlle:

- Quen é vostede.
- Que tipo de cirurxía lle van realizar.
- De que parte do corpo se vai operar.

## DEPOIS DA CIRURXÍA

- Avise ao médico ou enfermeira/o se ten dor.
- Pregunte que medicamentos lle están dando, especialmente se son medicamentos novos.
- Indique aos profesionais sanitarios tódalas alerxias a medicamentos que teña. Se ten máis preguntas acerca dun medicamento, pregunte antes de tomalo.
- Pregunte ao médico se vai necesitar algún tratamento ou algún medicamento despois de saír do hospital.
- Pregúntelle cando pode reemprender as súas actividades normais (traballar, facer exercicio, etc.).

# Preguntas

en caso de precisar unha intervención cirúrxica

Velaquí unha serie de preguntas de interese que poden facer se lle dixeron que ten que someterse a unha intervención cirúrxica.

- Por que necesito esta cirurxía?
- En que consiste esta intervención cirúrxica?
- Cales son os beneficios e os riscos de facer esta cirurxía?
- Que tipo de anestesia vou necesitar?
- Canto durará a intervención?
- Canto durará a recuperación despois da cirurxía?
- Durante canto tempo estarei ingresado no hospital?
- Existe algunha outra maneira de tratar o que me ocorre?
- Que ocorrería se decido esperar ou se non me someto á intervención?
- É posible obter unha segunda opinión?

## Corresponsabilidade no uso do sistema sanitario

A Comunicación e Relación persoal sanitario–paciente, é moi importante para nós. Por iso, dende tódolos ámbitos, debemos fomentar un respecto mutuo e un trato exquisito.

A corresponsabilidade para o mantemento e a sustentabilidade do sistema sanitario pasa por que todos fagamos un uso adecuado dos recursos, por non consumir máis medicamentos dos estritamente necesarios, por facer un uso adecuado das visitas a urxencias e, en xeral, dos servizos sanitarios.

Teña en conta que as persoas que requiren unha atención urxente poden verse prexudicadas ante un uso inadecuado das urxencias.

# RECOMENDACIONES DE INTERESE PARA PACIENTES

EDUCANDO PARA A SAÚDE

[www.sergas.es/escolasaude](http://www.sergas.es/escolasaude)



XUNTA  
DE GALICIA

ESTEVE  
más cerca

 FEGAS  
Federación Galega  
de Educación e Saúde  
Administración Central

  
XUNTA DE GALICIA  
DE SAÚDE  
PLAZA DE  
CIDADÁNS

 SERVIZO  
GALEGO  
de SAÚDE