

Manual para pacientes de traumatología

Inova Trauma Center – Fairfax



Un mensaje de los cirujanos de atención médica intensiva de traumatología de Inova	1
Ahora que está aquí	2
Estamos aquí para ayudarlo	
¿Qué significa ser un paciente de traumatología?	
Sabiduría de los sobrevivientes de traumatismos y sus familias	
Su equipo de atención médica	2-3
Equipo de traumatología	
Equipo del hospital	
Comunicación entre el equipo de traumatología y usted.	4
¿Quién es responsable de su atención médica en el hospital?	
¿Cuándo verá al traumatólogo?	
Su plan de atención médica puede cambiar	
Asignación de un vocero	
Reuniones familiares	
Lugar donde se alojan los pacientes durante su estadía en el hospital	5
¿Qué debe esperar cada día?	
¿Se va a someter a una cirugía?	6
Lesiones traumáticas comunes	7
Mis lesiones	7
Problemas comunes después de un traumatismo.	8
Dolor	
Desplazamiento	
Tos y respiración profunda	
Comer y beber	
Medicamentos	
El alta médica del hospital	9
En casa	
Atención médica ambulatoria	
Atención domiciliaria	
Rehabilitación intensiva para pacientes hospitalizados	
Centro de convalecencia especializada	
Consultas de seguimiento	
Red de sobrevivientes de traumatismos (TSN)	10
Visitas de compañeros y presentaciones comunitarias	
Educación y apoyo	
Sitio web de la TSN	
Usted es una parte importante de su recuperación	11
Haga preguntas y manténgase informado	
Los visitantes son importantes	
Preguntas frecuentes	12
Otras consideraciones	13
Seguro	
Medicaid	
Pagos por discapacidad	
Seguridad Social	
Información y recursos	14
Preguntas que debe hacer	15
Mapa de Inova Fairfax Medical Campus	16
Acerca de Inova Fairfax Medical Campus and Trauma Center	17

UN MENSAJE DE LOS CIRUJANOS DE ATENCIÓN MÉDICA INTENSIVA DE TRAUMATOLOGÍA DE INOVA

Esperamos que la información contenida en este manual sea útil para usted y su familia en estos momentos tan difíciles. Reconocemos que los sucesos traumáticos suponen una interrupción inmediata e inesperada en sus vidas cotidianas.

Durante su estancia, conocerá a muchos médicos, enfermeros y demás miembros del equipo de atención médica. Sabemos que puede ser confuso y abrumador. En esta guía explicamos cómo funciona el equipo de cirugía de atención médica intensiva de traumatología, quiénes pueden participar en su atención y los programas de apoyo disponibles durante su recuperación.

Diseñaremos un plan de atención médica integral para abordar sus lesiones y necesidades físicas, emocionales y psicológicas. Lo animamos a que escriba las preguntas que usted o su familia puedan tener. El equipo de enfermería es un gran recurso y puede responder a muchas de sus preguntas sobre su plan de atención médica.

Todos los miembros del equipo se dedican a proporcionar una atención médica excelente. Es importante para nosotros que lo apoyemos en todo lo que podamos mientras trabaja en su recuperación.

AHORA QUE ESTÁ AQUÍ

Los traumatismos siempre son inesperados. Una lesión repentina seguida de hospitalización y recuperación puede provocar ansiedad, miedo y frustración. Puede sentirse confundido y asustado por algunas de las cosas que oye y ve. Es posible que no entienda algunas palabras que utilizan las personas. La experiencia de la atención médica avanzada puede ser un mundo completamente nuevo para usted. Esperamos que esta guía para pacientes con traumatismos lo ayude a sobrellevar mejor este momento difícil.

Estamos aquí para ayudarlo

Todos los miembros del equipo están aquí para ayudarlo. No dude en pedir ayuda para orientarse. Todos los miembros de nuestro equipo llevan insignias de identificación.

¿Qué significa ser un paciente de traumatología?

Usted es un paciente del servicio de cirugía de atención médica intensiva de traumatología (TACS, por sus siglas en inglés) porque tiene una lesión traumática. "Lesión traumática" se refiere a las lesiones físicas repentinas y graves que requieren atención médica inmediata. La duración de su recuperación depende de la extensión de sus lesiones. Puede tardar semanas, meses o incluso más en recuperarse por

completo. Su curación comienza con nosotros. Dependiendo de su situación particular, puede seguir recuperándose en casa o en un centro de rehabilitación especializado.

Sabiduría de los sobrevivientes de traumatismos y sus familias

Les pedimos a nuestros sobrevivientes de traumatismos que compartieran sus reflexiones y sabiduría. Busque los recuadros azules como el de aquí para ver lo que han compartido.

SABIDURÍA DE LOS SOBREVIVIENTES

"Toma notas. Pídele a un familiar o un amigo que lleve un diario de lo que ocurre durante tu estancia en el hospital."

"Estas notas pueden ser interesantes para ti en el futuro".

SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA

Equipo de traumatología

Los **traumatólogos**, también llamados «especialistas en traumatología», están capacitados y certificados en cirugía general y atención quirúrgica crítica. Los traumatólogos de Inova tienen una amplia experiencia en el manejo de lesiones traumáticas graves y se centran en la atención personalizada de cada paciente. Ellos supervisan la unidad de atención intensiva quirúrgica y traumatológica (STICU, por sus siglas en inglés), la unidad de atención traumatológica intermedia (TIMC, por sus siglas en inglés) y el piso de TACS. Un traumatólogo está presente en el hospital las 24 horas del día.

Uno de nuestros traumatólogos es su médico principal, incluso si usted no requiere cirugía. Su traumatólogo supervisará y planificará su atención médica mientras usted esté en el hospital y también actuará como líder del equipo de todos los expertos que participen en su atención.

Un **asociado** es un cirujano que se graduó en la capacitación de residencia y se está preparando en una especialidad particular. Nuestro centro de traumatología patrocina un programa de especialización en atención crítica quirúrgica.

Un **médico residente de cirugía** es un médico que ha terminado la carrera de medicina y se está capacitando para convertirse en cirujano.

Los **asistentes médicos (PA, por sus siglas en inglés)** y los **enfermeros de práctica clínica avanzada (NP por sus siglas en inglés)** trabajan en estrecha colaboración con los traumatólogos para llevar a cabo el plan de su atención médica. Sus funciones pueden incluir la realización de exámenes físicos, el diagnóstico y el tratamiento de afecciones, orden e interpretación de pruebas, la asistencia en procedimientos clínicos a pie de cama y la redacción de recetas; todo ello en colaboración con el traumatólogo.

El **coordinador de la red de sobrevivientes de traumatismos (TSN, por sus siglas en inglés)** es un profesional de la salud mental capacitado y acreditado que se especializa en la consejería, la orientación y la educación en materia de traumatismo y crisis. El coordinador de la TSN trabaja con los pacientes hospitalizados y sus familias para normalizar la experiencia del traumatismo y satisfacer las necesidades emocionales. Después de la hospitalización, el coordinador de la TSN ayuda a los sobrevivientes a ampliar y fortalecer su red de apoyo social y su conexión con otros sobrevivientes de traumatismos a través de visitas de compañeros y grupos de apoyo para fomentar una experiencia de recuperación saludable y positiva.

Equipo del hospital

Puede haber otros **médicos consultores**, también conocidos como "**especialistas**", que lo ayuden en su atención médica. Pueden dar recomendaciones o realizar procedimientos e intervenciones quirúrgicas. Algunos ejemplos son **los cirujanos ortopédicos, los neurocirujanos, los cirujanos plásticos y los fisiatras (médicos de rehabilitación)**. Su traumatólogo consulta con los especialistas más adecuados y coordina las acciones de dichos especialistas.

El **personal diplomado en enfermería (RN por sus siglas en inglés)** es un profesional acreditado que se graduó de la facultad de enfermería. Su enfermero es su contacto principal y lo ayuda a coordinar su plan diario de atención médica. Esta persona es responsable de la evaluación continua del paciente y de la atención práctica. Este personal lleva un uniforme **azul marino**.

Un **técnico clínico (tec)** tiene una capacitación específica para ayudar al equipo en la atención al paciente. Estas tareas incluyen la extracción de sangre, la toma de la presión arterial y el apoyo diario al paciente como el baño y la atención oral. Estos miembros del equipo utilizan un uniforme **turquesa brillante**.

Inova Fairfax Medical Campus (IFMC) es un centro educativo. Colaboramos con las facultades regionales de medicina, farmacia y enfermería para impartir capacitación. A veces, los **estudiantes** serán observadores o participarán en su atención médica bajo la supervisión de proveedores de atención médica acreditados.

Un **navegador de atención al paciente** ayuda a los pacientes y a sus familias a comprender y participar de forma significativa en el proceso de la atención médica, desde el diagnóstico, las pruebas y el tratamiento hasta la atención de seguimiento. El navegador actúa como enlace y punto de contacto para la educación clínica, y la orientación a recursos y expertos.

En cada unidad del hospital hay un **planificador de alta médica/gestor de casos** que los ayuda a usted y a su familia a planificar su atención médica después de que usted salga del hospital. Haga cualquier pregunta que tenga sobre la atención que recibirá después de recibir el alta médica.

De ser necesario, algunos de los siguientes profesionales acreditados pueden participar en su atención:

Un **terapeuta respiratorio (RT, por sus siglas en inglés)** ayuda con los tratamientos respiratorios y administra medicamentos para ayudar al sistema respiratorio. Este personal lleva un uniforme **gris**.

Un **fisioterapeuta (PT, por sus siglas en inglés)** lo ayuda a fortalecer los músculos, mejorar la coordinación y aprender nuevas formas de desplazarse. La fisioterapia ayuda al cuerpo a recuperarse del traumatismo. Un **terapeuta ocupacional (OT, por sus siglas en inglés)** lo ayuda a recuperar su capacidad para realizar actividades de la vida diaria, como levantarse de la cama, comer, vestirse, usar el baño y bañarse. Estos terapeutas utilizan un uniforme **azul caribeño**.

Un **patólogo del habla y del lenguaje** trabaja para mejorar el lenguaje, la memoria, la deglución y la alimentación. Un patólogo del habla y del lenguaje también puede evaluar la audición. Estos terapeutas utilizan un uniforme **turquesa**.

Un **nutricionista o dietista** les enseña a los pacientes la relación entre la alimentación y la salud. En función de sus lesiones y enfermedades particulares, pueden ayudar a planificar comidas especiales para usted. También pueden orientarlo sobre su alimentación después de irse del hospital. Estos miembros del equipo utilizan un uniforme **rosado**.

Los especialistas en vida infantil son profesionales capacitados que se dedican a aliviar el estrés y la ansiedad de los niños durante una estadía en el hospital o un procedimiento ambulatorio. Ofrecen apoyo emocional para las familias y fomentan el desarrollo óptimo de los niños que enfrentan muchos tipos de experiencias desafiantes, en particular aquellas relacionadas con la atención médica y la hospitalización.

La atención espiritual, también conocida como "atención pastoral" o "capellanía", tiene como objetivo facilitar la curación mejorando el bienestar de los pacientes y sus familiares. Nuestros **capellanes**, con capacitación profesional, están disponibles para ayudar en momentos de crisis. También hay un **sacerdote** disponible para los pacientes católicos. La oficina de la capellanía está abierta de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5 p. m. Los capellanes de turno también están disponibles para asistencia de emergencia fuera de este horario.

La buena comunicación es una de las partes más importantes de la atención médica. El equipo de traumatología trabaja para comunicarse de manera eficaz con usted, sus seres queridos y los numerosos profesionales que participan en su atención médica.

¿Quién es responsable de su atención médica en el hospital?

Aunque recibirá información importante de varios médicos, enfermeros y otros miembros del equipo a lo largo de su estadía, el **traumatólogo** le dará la información más precisa y fiable. Aunque no lo operen, el traumatólogo sigue siendo su médico principal y trabajará con otros médicos consultores, o **especialistas**, para diseñar un plan de atención médica. Es posible que reciba mucha información a lo largo del día, pero puede considerar que el especialista en traumatología representa la "última palabra" en su atención médica.

¿Cuándo verá al traumatólogo?

Todos los pacientes son importantes para nosotros. Nuestra meta es proporcionarle una atención médica centrada y personalizada a cada paciente, todos los días. Aun así, la naturaleza de la atención traumatólogica suele ser imprevisible. Agradecemos su comprensión y paciencia mientras intentamos darle prioridad a las necesidades complejas de todos nuestros pacientes. Aunque el **traumatólogo** no lo visite a la misma hora todos los días, el equipo de traumatología trabaja de forma conjunta para comunicarse con usted y con todos los miembros de su equipo de atención médica (**residentes, asistentes médicos y enfermeros de práctica clínica avanzada**).

Su plan de atención médica puede cambiar

Recuerde que su estado de salud cambiará y nosotros ajustaremos su plan de atención médica para satisfacer sus necesidades cambiantes. El equipo de traumatología analiza la afección de cada paciente con traumatismo cada mañana. Cuando nos reunimos, cada paciente se beneficia de la experiencia de todos los miembros del equipo.

Asignación de un vocero

Consideramos que su sistema de apoyo es una asociación de colaboradores en su atención médica. Al fin y al cabo, lo conocen mejor que nadie. Es posible que tengan información que marque la diferencia en su tratamiento. Le pedimos que asigne a una persona que pueda asumir el liderazgo entre sus seres queridos y la comunicación con el equipo de traumatología. Tener un vocero le permite al personal comunicarse con su familia de forma eficiente y eficaz mientras se enfoca en su atención. Recuerde que no podemos compartir su información médica privada con nadie más sin su permiso.

Reuniones familiares

En ocasiones, puede ser necesaria una reunión familiar para ayudar a tomar decisiones graves o complejas sobre su tratamiento. En ella participarán usted, sus seres queridos, el equipo de traumatología y otros profesionales médicos. Para organizar una reunión familiar suele ser necesario avisar con 24 horas de antelación. Si quiere tener una reunión familiar, dígaselo a un miembro del equipo de traumatología.

SABIDURÍA DE LOS SOBREVIVIENTES

“Ten paciencia contigo mismo. Es posible que tu recuperación no siga siempre una “línea recta”. Es posible que un día te sientas bastante bien y que al día siguiente estés muy cansado y de mal humor. Puede ser frustrante sentir que pierdes terreno, pero tendrás que ser paciente y centrarte en tu progreso a largo plazo”.

LUGAR DONDE SE ALOJAN LOS PACIENTES DURANTE SU ESTADÍA EN EL HOSPITAL

Después de ser evaluado por el equipo de traumatología en el departamento de emergencias (**ED por sus siglas en inglés**) o (**ER por sus siglas en inglés**), es posible que requiera una cirugía y sea llevado directamente al quirófano (**OR por sus siglas en inglés**). A continuación, se le trasladará al área del hospital más adecuada para atender sus lesiones.

La **unidad de cuidados intensivos (ICU por sus siglas en inglés)** les ofrece el más alto nivel de atención médica y seguimiento a los heridos graves. IFMC cuenta con varias ICU especializadas (médicas, neuroquirúrgicas, cardiovasculares, pediátricas), pero lo más probable es que vaya a la **STICU**.

Si sus lesiones no son tan graves, pueden trasladarlo a una unidad de atención intermedia (**IMC por sus siglas en inglés**) o a una unidad médica o quirúrgica (a veces llamada "pabellón" o "piso").

Los pacientes pasan de un nivel de atención a otro solo cuando el equipo de traumatología considera que están preparados desde el punto de vista médico. El equipo hace todo lo posible para notificarles a los voceros y a los seres queridos antes de su traslado.

¿Qué debe esperar cada día?

Al principio de cada turno (cada 12 horas), o con cualquier cambio de personal, puede esperar que su enfermero y su técnico:

- Se presenten.
- Proporcionen su información de contacto.
- Lo ayuden a comprender el plan de atención médica y las metas de cada día.
- Administren los medicamentos y lo ayuden con el manejo del dolor.
- Ayuden a mantenerlo limpio y cómodo.

Nuestro formato de tratamiento básico lo ayudará a guiar su atención médica diaria y a garantizar que siempre está recibiendo una atención de alta calidad y segura. Sin importar el lugar del hospital en el que se encuentre, tendrá la experiencia de lo siguiente:

- **Rotación horaria:** un enfermero o un técnico lo revisará al menos una vez cada hora y atenderá sus necesidades. Le preguntarán sobre el dolor, el cambio de posición y las necesidades de aseo o ir al baño.
- **Rondas multidisciplinarias:** su traumatólogo evaluará su progreso cada día y dirigirá a su equipo en la planificación de la atención médica. Un asociado, residente, asistente médico, enfermero de práctica clínica avanzada u otros proveedores de atención médica pueden estar con su traumatólogo. También vendrán líderes de la unidad para asegurarse de que está recibiendo una atención médica excelente.

- **Comunicación:** notará que hay una pizarra de borrado en seco (a menudo denominada "pizarra blanca") en todas las habitaciones de los pacientes. Esta pizarra ayuda en la comunicación. Cada día, la pizarra se actualizará de forma frecuente con información importante, incluidos los nombres y los números de los miembros de su equipo de atención médica, así como su grado de dolor y metas de tratamiento. No dude en utilizar la pizarra blanca también. Puede dejar notas para el equipo de atención médica o escribir las preguntas que se le ocurran.

Cuando sea necesario, otros miembros de su equipo de atención médica (**especialistas, terapeutas, nutricionistas y planificadores del alta médica**) lo verán para evaluar su progreso o proporcionarle tratamiento.

SABIDURÍA DE LOS SOBREVIVIENTES

"Al formar parte de la TSN, puedo hablarles con autoridad a los nuevos sobrevivientes de traumatismos. Puedo identificarme con ellos, quizá no del todo, pero sí más que sus cuidadores. Sé por lo que han pasado. Conozco las emociones, la alegría de progresar en la curación y la depresión que suelen venir con los contratiempos. Puedo compartir mis dificultades y mis éxitos y quizás ofrecer la esperanza de que puede haber vida después del traumatismo.

Hoy en día y en el futuro, tengo que soportar dolores y molestias ocasionales a causa de las cirugías. Siempre tendré recuerdos de lo que he sufrido. Creo que no hubiera podido sanar a nivel mental sin mis compañeros sobrevivientes. Ellos no tienen que imaginárselo puesto que saben exactamente por lo que he pasado".

¿SE VA A SOMETER A UNA CIRUGÍA?

Como parte de su plan de atención médica, su equipo de traumatología decidirá si necesita cirugía. En muchos casos, la cirugía se lleva a cabo unos días después de haber sufrido la lesión. El traumatólogo o uno de los especialistas en cirugía realizará su cirugía.

Antes de la cirugía, puede esperar:

- Que su cirujano le explique cómo se reparará la lesión y qué ocurrirá antes, durante y después de la cirugía.
- Su anestesiólogo utilizará sus antecedentes médicos para determinar la anestesia más adecuada. El anestesiólogo describirá su función durante la cirugía, así como los efectos de la anestesia.

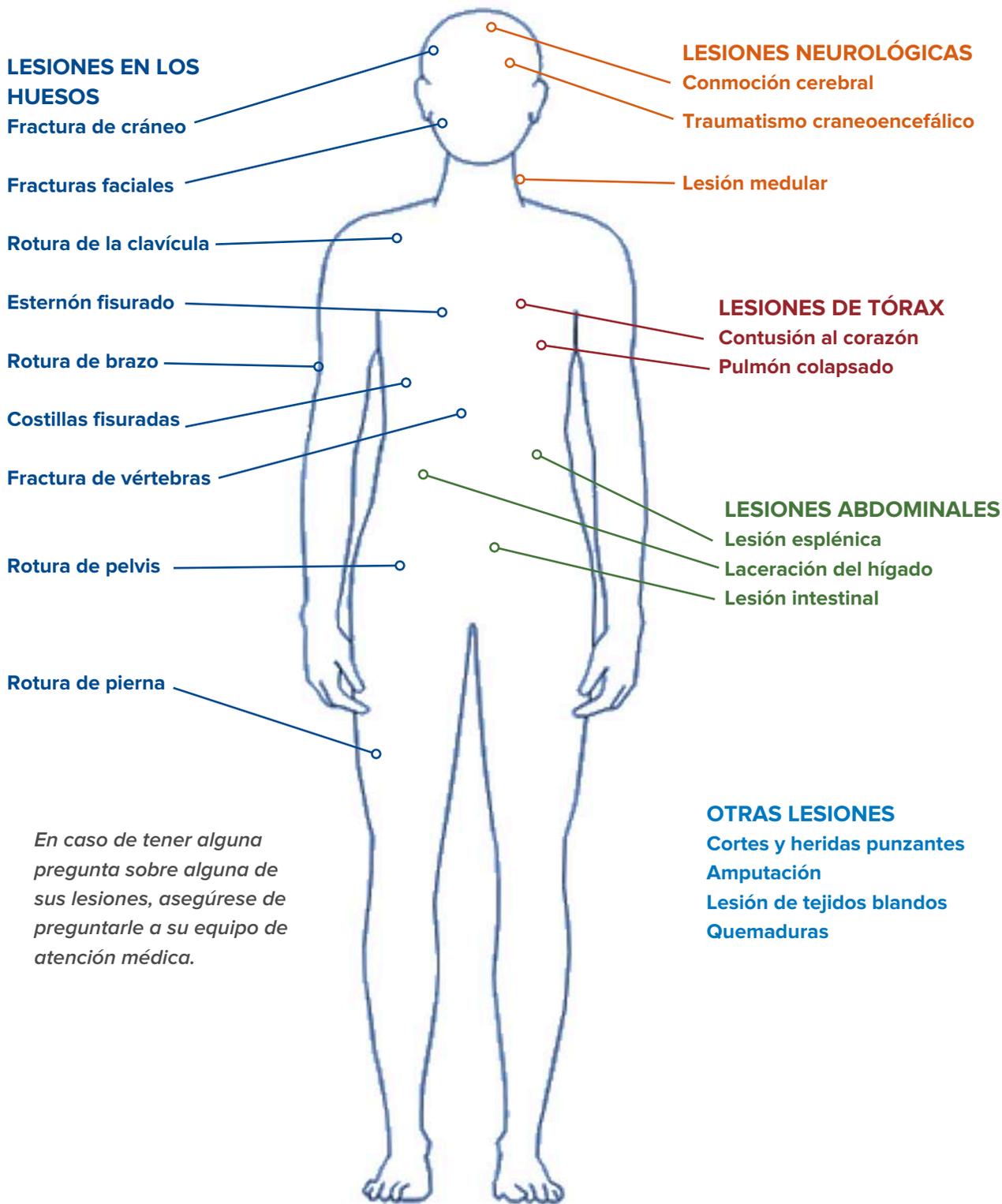
Los animamos a usted y a su familia a que compartan sus preocupaciones tanto con el cirujano como con el anestesiólogo para que comprendan del todo lo que pueden esperar. Antes de la cirugía, no puede comer ni beber nada (lo que se denomina "NPO") para garantizar su seguridad durante la operación.

Los horarios de los quirófanos están sujetos a cambios. Tenga la seguridad de que hacemos todo lo posible para mantenerlos a usted y a su familia informados de cualquier actualización sobre la programación de la cirugía.

SABIDURÍA DE LOS SOBREVIVIENTES

“Pide ayuda. Estar en el hospital altera cada parte de tu vida: rutinas, horarios, relaciones y planes. Es probable que estés acostumbrado a ser muy independiente, pero ahora dependes de la ayuda de otras personas. Tu familia y tus amigos podrían querer ayudar en todo lo que puedan. Solo necesitan tu invitación”.

LESIONES TRAUMÁTICAS COMUNES

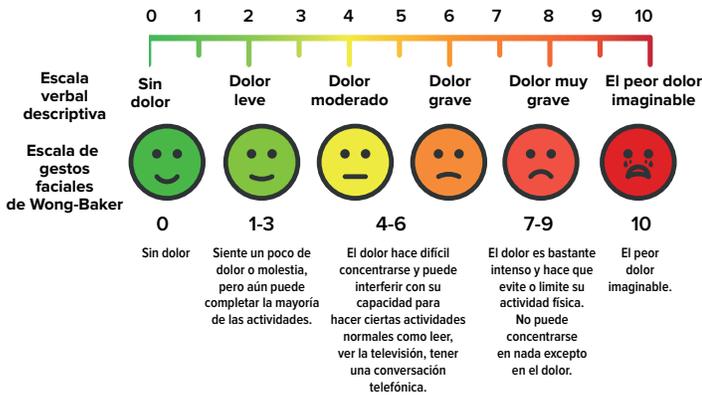


Mis lesiones: _____

Dolor

Después de sufrir una lesión importante, el dolor y las molestias son de esperar. Su traumatólogo trabajará con usted para crear un plan personal de manejo del dolor. Para conocer la gravedad de su dolor, los miembros de su equipo de atención médica le preguntarán a menudo sobre su nivel de molestia. Trabajarán para disminuirlo para ayudarlo a tolerar y continuar su recuperación.

Su enfermero tendrá en cuenta su nivel específico de comunicación para garantizar la evaluación más precisa. Si no puede hablar, se utiliza un examen especial para medir su dolor cada hora. Si está despierto, podemos pedirle que describa su dolor en una escala del 1 al 10 utilizando una tabla como la que se muestra a continuación.



Los medicamentos para el manejo del dolor pueden presentarse en forma de pastillas, agentes tópicos, inyecciones o medicamentos intravenosos (IV). También hay formas de controlar el dolor que no requieren medicamentos, como el calor, el frío, la terapia musical y el reposicionamiento.

Dado que el dolor le añade estrés a su cuerpo mientras trata de recuperarse, es importante que tome su medicamento para el dolor según las indicaciones. Sin un buen control del dolor, es difícil participar en otros aspectos de su recuperación. Esto incluye moverse, toser, respirar profundo, comer y beber. Aunque no es probable que el dolor desaparezca por completo, trabajaremos para que sea manejable. Si en algún momento siente que el dolor no está controlado o que está aumentando, comuníquese a su enfermero o a su médico de inmediato.

Mientras esté en el hospital, tenga una conversación sincera con su médico sobre el control del dolor cuando salga del hospital. Pregúntele a su cirujano o a su equipo de atención médica sobre el plan en marcha para el manejo del dolor como parte de su recuperación. Recuerde que debe "adelantarse al dolor" y mantenerse a la delantera para obtener los mejores resultados.

Desplazamiento

Levantarse y moverse lo antes posible ayuda a recuperarse más rápido. Fortalece los músculos, mejora el equilibrio y agudiza el cerebro. También ayuda a prevenir la neumonía u otras complicaciones. Aunque no se sienta preparado, levantarse y moverse lo ayuda de muchas maneras. Su médico le indicará cuándo debe empezar a moverse y con qué frecuencia.

Tos y respiración profunda

Mantener los pulmones abiertos y despejados es muy importante. Para ayudar a que sus pulmones se expandan y prevenir la neumonía, puede ser necesario que tosa y respire profundo al menos cada dos horas. También es posible que le den un espirómetro de incentivo para que lo utilice tanto en el hospital como en casa. Su enfermero o un terapeuta respiratorio le enseñarán a ejercitar sus pulmones. Puede ayudar en su recuperación recordando toser y respirar profundo siempre que pueda y utilizando el espirómetro de incentivo según las instrucciones.

Comer y beber

Su capacidad para comer o beber depende de muchos factores, como el tipo de lesión o cirugía que haya tenido, los medicamentos que esté tomando, si tiene náuseas y el funcionamiento de su estómago y sus intestinos. Una vez que se le autorice comer y beber, comenzará poco a poco. Su equipo de atención médica tendrá un plan para cuando pueda añadir más alimentos. Es importante entender que su seguridad es el factor primordial para avanzar en su dieta.

Medicamentos

Es posible que reciba medicamentos para ayudarlo en su recuperación. Estos pueden incluir antibióticos y medicamentos para evitar la formación de coágulos. La anestesia, el reposo prolongado en cama y los medicamentos para el manejo del dolor pueden afectar su capacidad de defecar. Una vez que se reanude la alimentación, el médico puede recetar un medicamento para evitar el estreñimiento o el esfuerzo al defecar.

SABIDURÍA DE LOS SOBREVIVIENTES

"No tengas miedo de pedir medicamentos para el dolor, pero ten en cuenta que... tu enfermero debe obtener la aprobación de tu médico antes de que recibas cualquier medicamento".

EL ALTA MÉDICA DEL HOSPITAL

Cada persona, cada lesión y cada camino de recuperación es diferente. El tiempo que permanezca en el hospital dependerá del alcance de sus lesiones y de su proceso de recuperación.

En general, saldrá del hospital cuando esté estable desde el punto de vista médico. Sin embargo, el proceso de alta médica comienza en realidad poco después de ingresar al hospital. No dude en preguntarle a su equipo cuál es la duración prevista de su estadía. Su plan está siempre sujeto a cambios, así que asegúrese de preguntar a menudo por las actualizaciones.

El lugar al que vaya después del alta médica dependerá de sus lesiones y de su plan de recuperación. Su equipo de atención médica y su planificador del alta médica lo ayudarán a determinar el nivel de atención que necesita. Su equipo los ayudará a usted y a sus seres queridos a coordinar la transición de un entorno a otro.

Antes de que salga del hospital, recibirá instrucciones detalladas en el alta médica sobre la atención de seguimiento. Por favor, tómese todo el tiempo que necesite para repasar con detenimiento la información sobre el alta médica con el equipo. Haga cualquier pregunta sobre su atención posterior *antes* de irse.

En casa

Cuando le den el alta médica, se irá del hospital a casa si es seguro que siga recuperándose allí. Es importante que siga las instrucciones del alta médica que se le han dado, que incluyen concertar citas. Debe seguir tomando su medicamento según las indicaciones.

Atención médica ambulatoria

Si necesita continuar la terapia, pero está lo suficientemente bien como para ir a casa, le daremos una receta para la atención médica ambulatoria. La receta es una orden del médico para el tipo de atención médica que necesita mientras vive en su casa. Debe concertar sus propias citas para la atención médica de seguimiento recetada. Sus proveedores de atención médica ajustarán su terapia según sea necesario para restaurar su funcionamiento poco a poco.

Atención domiciliaria

Si necesita continuar su rehabilitación y no puede acudir a un centro terapéutico ambulatorio, una agencia de salud domiciliaria puede enviar terapeutas o enfermeros a su casa. Pueden ayudarlo a continuar su terapia y enseñarle a su familia a cuidarlo en casa. Los pacientes que regresan a casa desde un hospital de rehabilitación o un centro de convalecencia especializada también pueden recibir terapia domiciliaria.

Rehabilitación intensiva para pacientes hospitalizados

Si necesita un alto nivel de atención después de salir del hospital, su equipo de atención médica puede trasladarlo a un hospital de rehabilitación intensiva. Allí, un equipo de atención médica especializada desarrollará un plan de atención médica individualizado para ayudarlo a recuperar el movimiento y la independencia.

Centro de convalecencia especializada

Es posible que lo trasladen a un centro de convalecencia especializada porque necesita menos supervisión médica, pero no puede volver a casa todavía. Allí comenzará a recuperar la fuerza y la función que tenía antes de la lesión.

Consultas de seguimiento

Sin importar el lugar al que vaya, es posible que siga necesitando consultas periódicas de seguimiento con su cirujano o sus especialistas. Sus instrucciones de alta médica tendrán detalles sobre a quién debe ver y cuándo. Las consultas de seguimiento son importantes para que sus proveedores de atención médica puedan seguir recetando medicamentos y asegurarse de que está sanando de manera adecuada. Es útil llevar un diario o cuaderno para anotar las preguntas que tenga para sus proveedores de atención médica, de modo que pueda preguntarles en sus citas.

SABIDURÍA DE LOS SOBREVIVIENTES

"Planifica con anticipación. El alta médica del hospital puede llegar más rápido de lo que esperas, incluso antes de que te sientas realmente preparado para irte. La mejor manera de estar preparado es hacer planes con tiempo. Pregúntale a tu enfermero qué tipo de ayuda está disponible para organizar la rehabilitación, la atención domiciliaria, el equipo o las citas de seguimiento. Es posible que necesites otros equipos o dispositivos tras tu regreso a casa. ¡No te asustes! Tu proveedor de atención médica domiciliaria o el consultorio médico pueden ayudarte una vez que estés en casa".

"La fisioterapia puede ser muy importante. Los músculos se debilitan muy deprisa, y cualquier actividad que puedas realizar te ayudará a recuperarte más rápido. Intenta disponer de medicamentos para el manejo del dolor unos 30 minutos antes de realizar la fisioterapia. Si lo haces, la terapia no te dolerá tanto y podrás hacer más y progresar más".



La **TSN** es una comunidad de pacientes y familias como usted. Buscan conectarse entre sí y reconstruir sus vidas tras una lesión grave. Unirse a la TSN puede ayudar a aliviar la ansiedad y la frustración que a menudo se experimenta tras una lesión repentina.

Algunos de los beneficios de participar en la TSN son:

- Conectar con otras personas en situaciones similares y compartir sus experiencias.
- Aprender sobre las lesiones de los expertos en traumatología.
- Descubrir cómo afrontar los retos de la vida cotidiana después de una lesión.
- Brindarles esperanza e inspiración a otros.

Visitas de compañeros y presentaciones comunitarias

A veces necesita hablar con alguien que “ha estado donde usted está”.

Aprender de otros que han experimentado un traumatismo puede ser útil. En el programa de **visitas de compañeros**, los sobrevivientes de traumatismos visitan a los pacientes y sus familias, comparten sus experiencias de recuperación y animan a los nuevos sobrevivientes a seguir adelante. Los voluntarios de la TSN ofrecen el tipo de apoyo que solo un compañero sobreviviente de un traumatismo puede brindar. Los visitantes reciben capacitación en el hospital como voluntarios y capacitación especializada con su **coordinador de la TSN**.

Los sobrevivientes de traumatismos también les presentan sus historias de recuperación a los profesionales de la atención médica. Estas presentaciones mejoran la comprensión de la experiencia traumática y aumentan la capacidad de atender las necesidades emocionales de los pacientes con traumatismos. Las presentaciones comunitarias les ofrecen a los proveedores de atención médica y a los sobrevivientes de traumatismos la oportunidad de aprender unos de otros.

Educación y apoyo

En la recuperación, los pacientes y las familias suelen necesitar algo más que atención médica.

Las lesiones traumáticas afectan a los pacientes y a sus familias de muchas maneras. Nadie puede anticipar los problemas físicos, emocionales, sociales o financieros a los que puede enfrentarse tras un traumatismo. La TSN organiza grupos de apoyo en los que los sobrevivientes y sus familias

pueden compartir experiencias y recursos e inspirarse mutuamente. Los grupos de apoyo de la TSN ayudan a los sobrevivientes a comprender que no están solos en su recuperación.

La mayoría de los programas tienen lugar en IFMC, pero solicítele a su coordinador de la TSN información sobre su ubicación. La participación y el estacionamiento son gratuitos.

Los miembros del equipo de la TSN en IFMC ofrecen talleres educativos y otros eventos especiales a lo largo del año. Estos encuentros se centran en la formación del personal médico y en la promoción de la recuperación del traumatismo para los sobrevivientes.

Sitio web de la TSN

traumasurvivorsnetwork.org

El sitio web de la TSN ofrece un lugar para que usted y sus seres queridos se conecten con otras personas y obtengan la información que necesitan para ayudar a reconstruir su vida.

Una vez que se haya unido a la TSN y se haya inscrito en su centro de traumatología, tendrá acceso a lo siguiente:

- Una *comunidad en línea* en la que los sobrevivientes de traumatismos y sus familias comparten experiencias e información, además de brindarse apoyo y esperanza mutuamente.
- *NextSteps™* en línea, una clase de recuperación de seis semanas dirigida por un profesional capacitado que está diseñada para ayudar a los sobrevivientes a manejar y enfrentar la vida después de una lesión grave.
- La *Traumapedia*, un recurso en línea donde puede aprender sobre la atención médica y la rehabilitación de los traumatismos.
- Información sobre los programas y eventos de la TSN que pueden estar disponibles a través de su centro de traumatología.

Los programas y los servicios que ofrece la TSN son completamente gratuitos y están abiertos a cualquier sobreviviente de traumatismos y a sus familiares o cuidadores.

*Para obtener más información sobre los programas, los talleres o los grupos de apoyo, o para concertar una visita de compañeros, póngase en contacto con el coordinador de la TSN al **703.776.4930** o **shira.rothberg@inova.org**.*

USTED ES UNA PARTE IMPORTANTE DE SU RECUPERACIÓN

Haga preguntas y manténgase informado

Escuche a su equipo médico con atención. Hágales preguntas hasta que entienda los diagnósticos y las opciones de tratamiento. Está bien hacer la misma pregunta dos veces.

El estrés hace difícil absorber y recordar información desconocida. Anote lo que le digan sus proveedores de atención médica lo antes posible. Tener notas que pueda leer más tarde lo ayuda a compartir la información con sus seres queridos.

Los visitantes son importantes

Las visitas son un momento para estar con sus seres queridos y para que ellos hagan preguntas. Las investigaciones demuestran que las visitas reconfortantes ayudan a los pacientes a curarse. Las visitas también son un buen momento para que su sistema de apoyo empiece a aprender a atenderlo en casa.

Recuerde que es importante que los visitantes se cuiden. Es fundamental que sus amigos y familiares vuelvan a casa a intervalos regulares. El descanso les permite a los cuidadores mejorar su capacidad para atenderlo. Tenga en cuenta que también necesitará tiempo para descansar para poder curarse.

El equipo de atención médica puede tener peticiones especiales de limitación de visitas cuando un paciente está inestable, se somete a un procedimiento o requiere un número limitado de visitas debido a la gravedad de su enfermedad.

Los niños no están restringidos por la edad en muchas unidades; sin embargo, hay que tener en cuenta el impacto emocional de ver a un paciente en estado crítico. Los niños deben estar preparados para el entorno hospitalario y la enfermedad del paciente según corresponda.

SABIDURÍA DE LOS SOBREVIVIENTES

"Involúcrate en tu tratamiento. Tienes derecho a conocer tus opciones y a discutirlos con tu médico. Si te dicen que necesitas una determinada prueba, no dudes en pedir una explicación de la misma y de lo que muestra".

PREGUNTAS FRECUENTES

En caso de tener alguna otra pregunta durante su estadía en el hospital, pregúntele a cualquier miembro de su equipo. Después de abandonar el hospital, encontrará respuestas a muchas de sus preguntas leyendo las instrucciones del alta médica.

Fumar

Soy fumador. ¿Fumar tiene algún efecto sobre la curación?

Sí, fumar puede retrasar el proceso de sanación. Solicítele a su equipo información sobre cómo dejar de fumar.

Medicamentos a domicilio y manejo del dolor

¿Por cuánto tiempo tengo que tomar los medicamentos?

La duración depende del tipo de medicamento que esté tomando. Siga tomando los medicamentos según lo recetado hasta que haya consultado con el médico que se los recetó. También puede hablar con su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). Suspender los medicamentos demasiado pronto puede dar lugar a reacciones adversas, incluida la rehospitalización.

Dado que el dolor puede disminuir de forma constante a medida que sana, debe tomar medicamentos para el manejo del dolor solo cuando lo necesite. Recuerde que el manejo del dolor es importante porque el dolor puede impedirle moverse, comer y dormir, todo lo cual es importante para su recuperación.

También hay formas de manejar el dolor sin medicamentos. Los métodos de manejo del dolor pueden incluir el tiempo al aire libre bajo el sol, el yoga, la meditación, la respiración rítmica, la aromaterapia, la risa y la música. Estos métodos requieren tiempo y práctica para ser eficaces. Por lo tanto, es importante empezar a utilizarlos antes de dejar por completo los medicamentos para el manejo del dolor. Recuerde que cada persona puede responder a estas terapias de forma diferente.

Centro de rehabilitación intensiva/centro de convalecencia especializada/agencia de atención domiciliaria

¿Cómo conoce el hospital de rehabilitación, el centro de convalecencia especializada o la agencia de atención domiciliaria mis lesiones y el plan de mi traumatólogo?

Su equipo de atención médica redactará una remisión para el siguiente grupo de cuidadores antes de que se vaya del IFMC. Incluirá sus antecedentes médicos, los medicamentos, el plan de terapia y cualquier restricción (p. ej., la reducción del peso sobre una pierna).

¿Mi cirujano continuará a cargo de mi atención durante la rehabilitación?

Si va a un hospital de rehabilitación o a un centro de convalecencia especializada, un médico de ese centro supervisará el plan establecido por su traumatólogo.

Atención médica de seguimiento

¿Cuándo debo acudir a mi médico?

Revise sus instrucciones de alta médica para saber con quién debe hacer el seguimiento y cuándo.

¿Cuándo y cómo me quitarán las suturas o grapas?

Un profesional de atención médica en la clínica quirúrgica suele retirar las suturas y las grapas en la primera consulta posoperatoria. El cirujano examinará sus incisiones o heridas traumáticas y actualizará su plan de atención médica.

¿Qué hago con todos los formularios de seguros y de discapacidad?

El equipo de atención médica rellena estos formularios en su nombre. Usted completará las secciones del paciente y firmará donde corresponda. A continuación, enviará los formularios de seguro, discapacidad o transporte ya llenos a la oficina de su traumatólogo. El tiempo de procesamiento es de una a dos semanas.

¿Puedo solicitar un cartel o placa de estacionamiento para personas discapacitadas?

Contacte al Departamento de Vehículos Automotores para solicitar un formulario de solicitud para un cartel o placa de estacionamiento para personas discapacitadas. Después de rellenar la sección de información del paciente, llévelo a su primera consulta de seguimiento en la clínica de traumatología o en la consulta de su PCP.

Cartas para empleadores, escuelas y otros

¿Qué hago si necesito una carta sobre esta hospitalización?

Es posible que necesite una carta para enviarles a empleadores, escuelas u otras entidades oficiales para informarles que usted o su ser querido está en el hospital. Si todavía está en el hospital, comuníquelo a su planificador de alta médica/gestor de casos o al equipo de atención médica que necesitará una carta. Tras el alta médica, debe ponerse en contacto con el consultorio de su médico para obtener una carta.

OTRAS CONSIDERACIONES

Seguro

Averiguar el seguro de los pacientes con traumatismos puede ser muy complejo. En caso de tener alguna pregunta sobre el seguro, no tener seguro o necesitar ayuda financiera con su factura del hospital, puede hablar con uno de los coordinadores financieros de Inova llamando al **703.776.6019**.

Medicaid

Para solicitar Medicaid, póngase en contacto con el Departamento de Servicios Sociales (DSS, por sus siglas en inglés) de Virginia en la ciudad o el condado donde vive visitando medicaid.gov.

Si cumple las directrices, puede iniciar su solicitud de Medicaid o hacer que la inicien en su nombre durante su estadía en el hospital. En caso de tener alguna pregunta sobre el proceso de solicitud, hable con el planificador del alta médica que se ocupa de su atención. También puede hablar con uno de los coordinadores financieros de Inova llamando al **703.776.6019**.

Pagos por discapacidad

Los pagos para ayudar a un paciente durante una discapacidad de larga o corta duración proceden de diferentes fuentes, pero la mayoría provienen de las prestaciones laborales o del seguro. Usted o sus familiares son responsables de solicitar estas ayudas a través del lugar de trabajo o de la compañía de seguros que las ofrece.

Seguridad Social

La Seguridad Social les paga prestaciones a las personas que no pueden trabajar porque esperan que su afección médica dure al menos un año. Puede utilizar la página web de la Seguridad Social (ssa.gov) o puede llamar al **1.800.772.1213** para solicitar la Seguridad de Ingreso Suplementario. La tramitación de una solicitud tarda muchos meses, por lo que es conveniente empezar pronto.

SABIDURÍA DE LOS SOBREVIVIENTES

"Consigue el nombre de una persona en tu compañía de seguros e intenta hablar siempre con esa persona. El trabajador social o el gestor de casos del hospital pueden ayudarte a encontrar a esta persona. Es más fácil para ti y también para el asegurador. Contar con alguien que conozca tu caso puede ser muy útil cuando empiecen a llegar las facturas".

DSS de Virginia

Póngase en contacto con el DSS para solicitar Medicaid y obtener información sobre otros tipos de ayuda financiada por el Estado.

Arlington: **703.228.1350**

Condado de Fairfax: **703.324.7500**

Condado de Loudoun: **703.777.0353**

Ciudad de Manassas: **703.361.8277**

Condado de Prince William: **703.792.7500**

MetroAccess

MetroAccess ofrece un servicio de transporte de acera a acera para personas con discapacidad a través de la Autoridad de Tránsito del Área Metropolitana de Washington. Para obtener información sobre los requisitos, el área de servicio o la reserva de un viaje y las tarifas, póngase en contacto con MetroAccess al **301.562.5360** (voz) o al **301.588.7535** (TTY) o visite wmata.com.

Juntas de Servicios Comunitarios (CSB)

Las Juntas de Servicios Comunitarios (CSB, por sus siglas en inglés) son centros gestionados por el condado que ofrecen acceso al sistema de servicios financiados con fondos públicos para la salud mental, la discapacidad intelectual y el abuso de sustancias.

Ciudad de Alexandria: **703.746.3523**

Condado de Arlington: **703.228.5150**

Condado de Fairfax/Iglesia de Falls: **703.324.7000**

Condado de Loudoun: **703.777.0377**

Condado de Prince William

Sudley Norte: **703.792.7800**

Woodbridge: **703.792.4900**

Clínicas de salud gratuitas

Condado de Arlington: **703.979.1400**

Condado de Fairfax: **703.237.3446**

Condado de Loudoun: **703.779.5416**

Área de Prince William: **703.499.9034**

Caroline, Fredericksburg, King George, Spotsylvania,

Stafford: **540.741.1061**

Servicios de transición de Inova

Los servicios de transición de Inova se crearon para cubrir las lagunas en la atención que experimentan los pacientes cuando se trasladan de un entorno de atención a otro entre la enfermedad y la recuperación. El servicio se centra en la coordinación de la atención y la colaboración comunitaria para mejorar los resultados de salud de los pacientes de mayor riesgo que no tienen acceso a los recursos necesarios.

El programa de manejo de la atención médica de transición de Inova se centra en los pacientes tradicionales de Medicare/Medicaid, Innovation Health, Medicare Advantage y los no asegurados con enfermedades crónicas, en particular los que padecen insuficiencia cardíaca, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, neumonía y diabetes.

Los servicios de transición de Inova tienen clínicas en Alexandria, Fairfax, Herndon y Leesburg. Llame a los servicios de transición de Inova al **571.623.3360**.

Inova Pharmacy

IFMC cuenta con una farmacia en sus instalaciones, situada cerca del Inova Heart and Vascular Institute. Se trata de una farmacia minorista completa con precios competitivos. Se aceptan la mayoría de los planes de seguros. Las recetas médicas pueden enviarse a la farmacia para surtir mientras espera el alta médica. También puede volver al hospital después del alta médica para surtir cualquier receta médica.

Needy Meds

needy meds.org proporciona ayuda para los costos de los medicamentos y la atención médica.

Servicios para las lesiones cerebrales (BIS)

Los servicios para las lesiones cerebrales (BIS, por sus siglas en inglés) ofrecen recursos comunitarios y gestión de casos sin costo alguno para los niños y adultos que han sufrido una lesión relacionada con el cerebro. Puede ponerse en contacto con ellos al **703.451.8881** o braininjurysvcs.org.

Nuestro equipo ha recopilado esta lista de recursos útiles como un servicio para usted y su familia. No somos responsables de la información de los sitios vinculados y no respaldamos ningún producto o servicio que se encuentre en ellos. Visite inova.org/trauma para acceder a más recursos.

PREGUNTAS QUE DEBE HACER

A continuación, algunas preguntas que lo ayudarán a estar bien informado. Siéntase libre de escribir otras preguntas. Estaremos encantados de responder a todas ellas.

¿Cuáles son mis lesiones y diagnósticos? (página 7) _____

¿Cómo se tratará cada lesión y quién lo hará? _____

¿Quiénes son mis médicos y quiénes más participan en mi atención médica? (páginas 2 - 3) _____

¿Qué tipo de recuperación puedo esperar? _____

¿Cuándo debo dejar el hospital? _____

MAPA DE INOVA FAIRFAX MEDICAL CAMPUS



Información sobre el estacionamiento

Inova Fairfax Medical Campus
3300 Gallows Rd., Falls Church, VA

El estacionamiento en IFMC cuesta \$5 por día. En las tiendas de regalo del hospital se puede comprar un pase prepago para 10 visitas por \$25.

Se ofrece estacionamiento de cortesía en el garaje para pacientes con procedimientos ambulatorios. Solicite un pase de estacionamiento de cortesía a su equipo de atención.

Para obtener la información más actualizada sobre los servicios de estacionamiento asistido de IFMC, visite inova.org/visitfairfax.

ACERCA DE INOVA FAIRFAX MEDICAL CAMPUS Y EL CENTRO DE TRAUMATOLOGÍA

IFMC es un centro médico y quirúrgico reconocido a nivel nacional que presta servicio en la región de Washington, DC. El campus consta de cuatro hospitales: Inova Fairfax Hospital, hospital infantil Inova L.J. Murphy Children's Hospital, hospital para atención a la mujer Inova Women's Hospital e Inova Heart and Vascular Institute. Figuramos continuamente entre los mejores proveedores de atención médica de Estados Unidos.

Inova Trauma Center es el único centro de traumatología de nivel 1 del norte de Virginia. La designación de nivel 1 se asigna a los centros que ofrecen el máximo nivel de atención las 24 horas del día para todos los aspectos de las lesiones, desde la prevención hasta la rehabilitación. La Mancomunidad de Virginia siempre ha designado el Inova Trauma Center como centro de traumatología de nivel 1 desde 1983. Además, el American College of Surgeons ha verificado de forma continua nuestro programa desde 1993.

Nuestros traumatólogos y el equipo de traumatología están disponibles las veinticuatro horas del día, los 365 días del año, para tratar lesiones potencialmente mortales.

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Preguntas sobre la facturación	571.423.5750
Coordinador de calidad financiera	703.776.6019
Mostrador de información	703.776.4001
Recolección de artículos perdidos	703.776.3180
Expedientes médicos	703.776.3307
Farmacia (IHVI)	703.776.8250
Cirugía de atención médica intensiva de traumatología	703.776.7300
ICU quirúrgica y de traumatología	703.776.3274

Inova General Surgery – Falls Church

6565 Arlington Blvd., Suite 500
Falls Church, VA 22042
Teléfono: **703.531.2246**
Fax: **703.237.7895**

Oficinas administrativas de traumatología de Inova

Inova Fairfax Medical Campus
3300 Gallows Rd.
Original Building, 2nd Floor
Falls Church, VA 22042
Teléfono: **703.776.2274**
Fax: **703.776.3572**

Visite inova.org/trauma para obtener más información y recursos.



Inova Trauma Center
Inova Fairfax Medical Campus
3300 Gallows Rd.
Original Building, 2nd Floor
Falls Church, VA 22042
inova.org/trauma