Las primeras 72 horas en casa

Un plan y un registro sencillo para los primeros tres días después del hospital, cuando llegan a la vez medicamentos nuevos, rutinas nuevas y preguntas nuevas.

Primero, las emergencias
Llame al 911 si hay dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, desmayo, debilidad o adormecimiento repentino de un lado del cuerpo, un lado de la cara caído o dificultad para hablar, sangrado intenso, o cualquier cambio repentino que le asuste.

En las primeras horas en casa

- [ ] Compare la lista de medicamentos del alta con cada frasco que hay en la casa. Separe los medicamentos que se suspendieron.
- [ ] Anote la hora de la próxima dosis de cada medicamento.
- [ ] Verifique que el equipo indicado llegó y funciona. Si le entregaron oxígeno: nada de fumar, velas ni llamas abiertas en la casa.
- [ ] Despeje el camino de la cama al baño. Deje una luz de noche encendida.
- [ ] Deje un teléfono al alcance de su padre o madre.
- [ ] Pegue en el refrigerador las señales de alerta y los números de abajo.
- [ ] Decidan quién se queda la primera noche.

Durante el primer día

- [ ] Si se indicó salud en el hogar y la agencia no ha llamado, llámela. Confirme la fecha de la primera visita.
- [ ] Haga la cita de seguimiento si nadie la hizo, o confirme la que ya se hizo.
- [ ] Surta o recoja las recetas que estén pendientes.
- [ ] Llame al consultorio del médico con cualquier pregunta sobre las instrucciones. No adivine.

© 2026 Mark Duda. Puede imprimir y copiar para uso de su familia. No es consejo médico.
Traducción revisada con cuidado, pero no certificada por un traductor profesional. Ante cualquier duda, pregunte a su equipo médico.

A quién llamar

Para	Nombre	Teléfono (y número fuera de horario)
Médico de atención primaria		
Especialista		
Agencia de salud en el hogar		
Farmacia		
Unidad del hospital o línea de enfermería		
Familiar de turno		

Señales de alerta que nos indicó el equipo médico

Pregunte al equipo del hospital qué señales son importantes para la condición de su padre o madre, y anótelas aquí con lo que hay que hacer en cada caso.

Señal	Qué hacer	A quién llamar

© 2026 Mark Duda. Puede imprimir y copiar para uso de su familia. No es consejo médico.
Traducción revisada con cuidado, pero no certificada por un traductor profesional. Ante cualquier duda, pregunte a su equipo médico.

Registro de tres días

Unas pocas palabras en cada casilla son suficientes. Lleve esta hoja a la primera cita de seguimiento; responde la mayoría de las preguntas del médico.

	Día 1	Día 2	Día 3
Medicamentos dados según la lista			
Comida y bebida			
Se levanta y camina según lo indicado			
Baño (orina, evacuaciones)			
Dolor, y qué ayudó			
Herida o dispositivo revisado			
Sueño			
Ánimo, estado de alerta, confusión			
Preguntas para la enfermera o el médico			

Notas para la próxima persona de turno

Importante
Pregunte al equipo del hospital o al médico de su padre o madre sobre cualquier punto de esta lista que no esté claro. Esta lista le ayuda a organizarse; no reemplaza sus instrucciones.

© 2026 Mark Duda. Puede imprimir y copiar para uso de su familia. No es consejo médico.
Traducción revisada con cuidado, pero no certificada por un traductor profesional. Ante cualquier duda, pregunte a su equipo médico.