

# **PARA EL PACIENTE**

## **PARTICIPE EN EL CUIDADO DE SU SALUD**

### **Recomendaciones que lo ayudan a prevenir errores médicos**

Los errores médicos son una de las principales causas de lesión y muerte en US. Un reporte reciente del Instituto de Medicina estima que entre 44.000 a 98.000 personas mueren cada año como resultado de errores médicos.

Los errores médicos suceden cuando algo que fue planeado como parte del cuidado médico no funciona, o cuando se usó de entrada el plan equivocado. Los errores médicos pueden ocurrir en cualquier parte del sistema de salud. Ellos pueden suceder incluso durante las tareas más rutinarias como cuando un paciente hospitalizado que tiene dieta sin sal recibe comida con alta concentración de sal. La mayoría de los errores resultan de una falla en el complejo sistema de salud actual. Pero los errores también suceden cuando los médicos y sus pacientes tienen problemas comunicándose.

La única forma importante en la que Ud. puede ayudar a prevenir errores es ser un miembro activo en su equipo de salud. Esto significa tomar parte en cada decisión acerca de su atención médica. Las investigaciones muestran que los pacientes que son más activos en su propia atención son los que tienden a obtener mejores resultados.

Las recomendaciones siguientes se han recopilado de diferentes fuentes incluyendo la Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención de Salud y el Instituto para las Prácticas Terapéuticas Inocuas.

### **MEDICAMENTOS**

**Asegúrese que todos sus médicos conocen lo que Ud. está recibiendo. Esto incluye medicamentos con prescripción y sin ella, suplementos dietéticos como vitaminas y hierbas.**

Al menos una vez por año llevar a su médico todo lo que está tomando “medicinas en una bolsa” puede ayudarle a Ud. y a su médico a hablar de ellas y descubrir si hay cualquier problema, Esto también puede ayudar a su médico a actualizar su historia clínica, lo que puede ayudar a que Ud. reciba una mejor atención.

**Asegúrese que su médico conoce las alergias y reacciones adversas que ha tenido con medicamentos.**

Esto puede ayudar a evitar que reciba una medicación que puede ser dañina para Ud.

**Cuando su médico escribe una prescripción, pregunte para qué es la medicación y asegúrese de que puede leerla.**

Si Ud. no puede leer la escritura de su médico, su farmaceuta pudiera no ser capaz tampoco.

**Pida toda la información acerca de sus medicamentos en términos que Ud. puede comprender tanto cuando ellas son prescritas y cuando le son administradas.**

Para qué es este medicamento? Cómo lo debo tomar? Y por cuánto tiempo? Qué efectos colaterales son probables? Que debo hacer si ocurren? Es seguro tomarlo con otra medicación o suplementos que estoy tomando? Qué comida, bebida o actividades debo evitar mientras tomo el medicamento? Cuáles son los nombre genérico y comerciales del medicamento? Cuando es el mejor tiempo para tomarlo? Qué debería hacer si pierdo una dosis? Esto reemplaza algo más que estoy tomando? Dónde y cómo debo guardar el medicamento?

**Cuando busque el medicamento en la farmacia, pregunte: ¿es este el medicamento que mandó mi médico?**

Un estudio del Massachussets College of Pharmacy and Allied Health Sciences encontró que 88 % de los errores médicos implicaron medicamentos o dosis equivocadas.

**Si tiene alguna duda sobre las instrucciones en la etiqueta de su medicamento, pregunte.**

Las etiquetas pueden ser difíciles de entender. Por ejemplo, pregunte si cuatro dosis al día significa tomar una dosis cada 6 horas o simplemente durante las horas regulares en que esté despierto.

**Pida al farmaceuta el mejor instrumento para medir su medicamento en presentación líquida. Pregunte también si no esta seguro de cómo usarlo.**

Las investigaciones muestran que mucha gente no entiende el modo correcto para medir medicamentos líquidos. Por ejemplo, muchos usan cucharas caseras pequeñas, las cuales con frecuencia no tiene la capacidad de una cucharadita de líquido. Utensilios especiales como jeringas graduadas ayudan a medir la dosis correcta. El que le expliquen cómo usarlos ayuda aun más.

**Pida información escrita acerca de los efectos colaterales que su medicamento puede ocasionar.**

Si sabe que pudiera pasar, Ud. estará mejor preparado si ocurren o si algo inesperado pasa en su lugar. De esa forma puede reportar el problema de inmediato y obtiene ayuda antes de que sea peor. Un estudio encontró que la información escrita acerca de medicamentos puede ayudar a los pacientes a reconocer problemas por efectos colaterales y luego dar la información a su médico, farmaceuta u otro profesional de salud.

## **ESTADÍA EN EL HOSPITAL**

**Si Ud. tiene la posibilidad de elegir, escoja un hospital en el cual han realizado el procedimiento o cirugía que Ud. necesita a muchos pacientes.**

La investigación señala que los pacientes tienden a tener mejores resultados cuando ellos son tratados en hospitales que tienen una gran experiencia con su enfermedad.

**Cuando Ud. vaya al hospital lleve consigo sus medicinas y la lista de su medicación.** Sus médicos y enfermeras necesitarán saber lo que Ud. está tomando, luego mande sus medicinas a la casa con su familia. Mientras esté en el hospital cualquier medicación que necesite será aportada por el hospital.

**Si su médico prescribe medicamentos mientras está en el hospital, diga a su médico que Ud. quiere saber los nombres de cada medicamento y las razones para tomarlos.** Antes de tomar ninguna medicina en el hospital, mírela. Si no luce como lo que habitualmente Ud. toma, pregunte el porqué. Pudiera ser una droga genérica o la droga equivocada.

Haga las mismas preguntas que Ud. haría si estuviera en la farmacia.

**No permita que nadie le de su medicina sin chequear la identificación de esta persona en cada oportunidad.**

Esto evita que Ud. reciba la medicación de otra persona.

**Antes de cualquier prueba o procedimiento, pregunte si requerirá medios de contraste o medicamentos. Si Ud. tiene alergias recuérdesele a su médico o enfermera.**

**Si Ud. está en un hospital, considere preguntar a todos los trabajadores de salud que tienen contacto directo con Ud. si ellos se han lavado sus manos.**

Lavarse las manos es un modo importante de prevenir la difusión de infecciones en el hospital. Aun, no se hace regularmente o lo suficiente. Un reciente estudio encontró que cuando los pacientes chequean si los trabajadores de salud se lavaron sus manos, los trabajadores lavaron sus manos más frecuentemente y usaron más jabón.

**Cuando Ud. esta siendo dado de alta del hospital, pida a su médico o enfermera que le explique el plan de tratamiento que Ud. usará en su hogar.**

Esto incluye aprender acerca de sus medicinas y saber cuando volverá a sus actividades normales. La investigación muestra que al egreso, los médicos piensan que sus pacientes comprenden más de lo que realmente ellos lo hacen acerca de lo que debería o no debería hacer cuando regresan a la casa. Cuando Ud. está listo para irse a casa, haga que el médico o enfermera escriba el propósito de la medicación en la prescripción. Muchos nombres de drogas parecen iguales cuando la escritura no es clara; conociendo el propósito le ayuda a Ud. y al farmacéuta a chequear cuidadosamente la prescripción.

## CIRUGÍA

**Si va a ser operado, asegúrese que Ud. y los profesionales de salud que lo tratan, están todos de acuerdo y están claros en lo que se hará exactamente.**

Hacer cirugía en la parte equivocada (por ejemplo operar la rodilla izquierda en lugar de la derecha) es raro. Pero aun una vez es demasiado a menudo. Las buenas noticias es que operar la parte equivocada es 100% prevenible. La Academia Americana de Cirujanos Ortopedistas urge a sus miembros a firmar sus iniciales directamente sobre el sitio a ser operado antes de la cirugía.

## **EQUIPO DE SALUD EN EL HOGAR**

Asegúrese de usar conectores de tres patas o con tierra para todos los equipos médicos eléctricos.

Si vive en un hogar para ancianos, puede necesitar un adaptador para asegurar el uso seguro del equipo. Con equipo médico limite el uso de cables de extensión.

Tenga cuidado cuando use oxígeno en casa. Mantenga su equipo de oxígeno lejos de la llama, materiales inflamables y fuentes de calor. Mantenga el tubo de oxígeno limpio y derecho para asegurar el adecuado flujo de oxígeno. Guarde el oxígeno líquido en área bien ventilada, y evite contacto con esta sustancia muy fría porque puede quemar la piel.

Si Ud. está confinado a la cama siga estas precauciones de seguridad.

Mantenga una campana u otros medios cerca de la cama para pedir ayuda, preferiblemente atado con una cuerda para que no quede fuera de alcance.

Use pasamanos para prevenir caídas. Nunca fume en cama.

## **OTRAS PRECAUCIONES QUE PUEDE TOMAR**

Hable si tiene preguntas o preocupaciones.

Ud. tiene derecho de preguntar a cualquiera que esté involucrado en su atención.

Asegúrese que alguien así como su médico personal, está encargado de su cuidado.

Esto es especialmente importante si Ud. tiene muchos problemas o está en un hospital.

Asegúrese que todos los profesionales involucrados en su cuidado tienen importante información de salud acerca de Ud.

No asuma que todos saben todo lo que necesitan saber.

Pida a un miembro de la familia o amigo estar con Ud. y ser su representante (alguien que puede ayudar a que las cosas se hagan y hable por Ud. si Ud. no puede).

Aunque piense que no necesita ayuda ahora, Ud. podría necesitarla más tarde.

Sepa que “más” no siempre es mejor.

Es una buena idea saber porqué una prueba o tratamiento son necesarios y cómo lo pueden ayudar. Ud. podría estar mejor sin ellos.

Si se ha realizado un examen, no asuma que si no tiene noticias son buenas noticias.

Pida los resultados.

Aprenda acerca de su enfermedad y tratamientos por preguntar a sus servidores de salud y por usar otras fuentes confiables.

**Información adicional está disponible en Internet en la Agencia para Investigación y Calidad del Cuidado de Salud. [www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov). y del Instituto de Práctica Médica Segura [www.ismp.org](http://www.ismp.org)**

Tomado y traducido de: Tips to Help Prevent Medical Errors  
[http:// www.vicpcs.org/patients/index.htm](http://www.vicpcs.org/patients/index.htm)

**Ximena Páez/2007**  
**“Cómo mejorar la práctica médica”**  
**Facultad de Medicina**  
**Universidad de los Andes**