

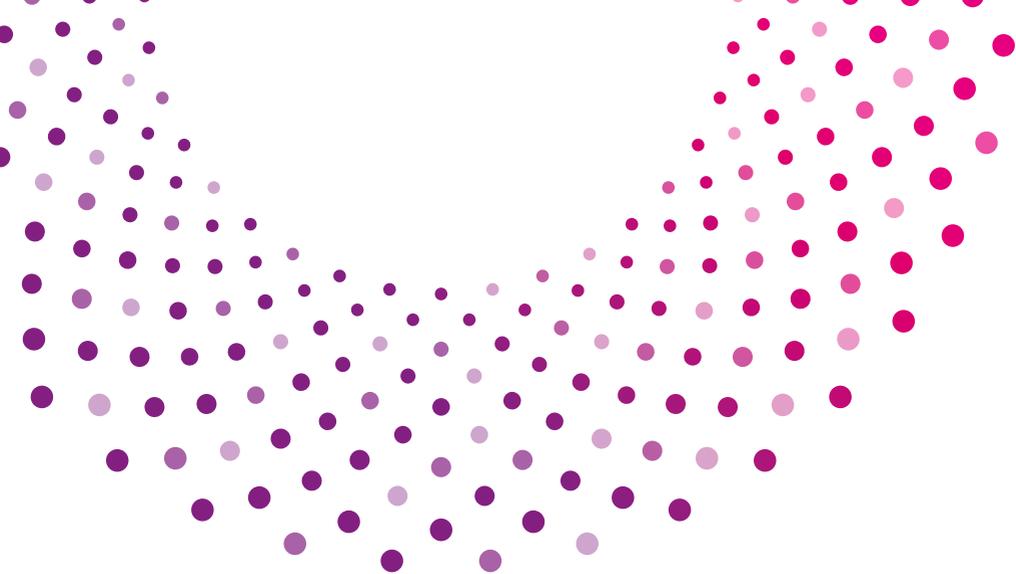
Spanish

Su estancia en el Women's



the women's
the royal women's hospital





Comentarios

El Royal Women's Hospital aspira a desarrollar información sobre la salud que sea útil para las mujeres y sus familias. Sus comentarios son siempre bienvenidos. Si tiene algo que decirnos acerca de este cuadernillo, contacte al Women's en rwh.publications@thewomens.org.au.

También puede enviar sus comentarios a
Women's Consumer Health Information
Royal Women's Hospital Locked Bag 300
Cnr Grattan St and Flemington Rd
Parkville VIC 3052

Descargo de responsabilidad

Este cuadernillo brinda únicamente información general. Para información específica acerca de sus necesidades de cuidados para la salud, o las necesidades de cuidados para la salud de su bebé, busque orientación de profesionales de la salud.

El Royal Women's Hospital no acepta ninguna responsabilidad por pérdidas o daños que surjan por confiar en la información de este cuadernillo en lugar de consultar con profesionales de la salud. Si usted o su bebé requiere atención médica urgente, contacte a su sala de emergencias más cercana.

© The Royal Women's Hospital 2015–2022. 3ra edición, 2022.

Reconocimiento a los dueños tradicionales

El Royal Women's Hospital reconoce y ofrece su respeto a los pueblos Wurundjeri y Boonwurrung de las Naciones Kulin, los dueños tradicionales de la tierra en la que nuestros sitios de Parkville y Sandringham se encuentran, y ofrecemos nuestro respeto a sus Ancianos pasados, presentes y emergentes.

Índice

Bienvenida	6
Cómo llegar al Women's	8
Las distintas áreas del Women's	10
Servicios en el Women's	12
Mujeres aborígenes e isleñas del estrecho de Torres y sus familias	12
Servicios para la salud mental	13
Apoyo para la violencia intrafamiliar	13
Atención espiritual, áreas para sentarse y espacios silenciosos	14
Centro de Bienvenida del Women's	15
Guardería y Centro de Aprendizaje Temprano	15
Área de comida y tiendas en la planta baja	16
Health Hub	16
Su estancia	17
¿Necesita un/a intérprete?	17
Objetos personales	17
Horario de visita	18
Comidas	18
La consola de su cabecera	19
Grabación de audio y video	20
Teléfonos	20
Horario de alta	20

Sus cuidados	21
¿Por qué confirmamos quién es usted?	21
Traspaso de su información de salud	22
Hable con nosotros acerca de sus medicamentos	23
Prevención de infecciones	24
Si necesita una transfusión sanguínea	25
Alivio del dolor	26
Prevención de caídas	27
¿Se está enfermando usted o su bebé?	28
Lesiones por presión	30
Planificación anticipada de cuidados	30
Sus derechos en cuidados para la salud	31
Consentimiento informado	32
Díganos qué piensa	33
Comentarios positivos, quejas, retroalimentación, sugerencias	33
Cuando vuelva a casa	35
Participe en el Women's	38





Bienvenida

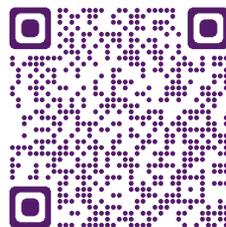
Estamos comprometidos con brindar el nivel más alto de servicios, cuidados y experiencia para todas nuestras pacientes. Si tiene alguna pregunta o inquietud, pregunte a nuestro personal y con mucho gusto la ayudaremos.

Acerca de este cuadernillo

El Royal Women's reconoce la importancia de involucrar a las pacientes en su propio cuidado y de brindar información clara. Este cuadernillo tiene el propósito de brindar información acerca de los cuidados y servicios disponibles en el Royal Women's Hospital.

Más información acerca del Women's

Escanee el código QR para un acceso rápido al sitio web del Women's thewomens.org.au



Nuestra visión

Crear futuros más saludables para mujeres y bebés

Nuestras direcciones estratégicas



Brindamos atención de vanguardia para mujeres y recién nacidos



Nos asociamos para crear experiencias excepcionales todos los días



Somos el mejor lugar para trabajar, aprender y contribuir



Somos líderes y nos asociamos para influir en el cambio

Nuestra declaración

Estamos comprometidos con el modelo social de la salud

Cuidamos de mujeres de todas las esferas de la vida

Reconocemos que el sexo y el género afectan la salud y los cuidados a la salud

Somos una voz para la salud de las mujeres

Buscamos alcanzar la equidad en la salud

Nuestros valores



Valentía



Pasión



Descubrimiento



Respeto



Cómo llegar al Women's

El Women's se encuentra en la esquina de las calles Grattan Street y Flemington Road, en Parkville.

Cambios en el tráfico en Parkville

En este momento hay obras de construcción mayores alrededor del hospital por la construcción de la estación de Parkville, que es parte del proyecto Metro Tunnel. Grattan Street está cerrada entre Royal Parade y Leicester Street. Se planea que la estación de Parkville abra en el 2025.

Para más información acerca de cómo estas obras podrían afectar su estancia en el Women's, consulte metrotunnel.vic.gov.au/construction/parkville

Transporte público

Hay buen acceso en transporte público al Women's, con paradas de tranvía y de autobuses de varias rutas que quedan a una corta distancia a pie del hospital.

Para información relacionada con rutas y horarios de trenes, tranvías y autobuses, llame al [1800 800 007](tel:1800800007) o consulte ptv.vic.gov.au/timetables

Taxis

Hay una parada de taxis enfrente de The Royal Melbourne Hospital, en la calle Grattan Street.

Estacionamiento

Hay un estacionamiento subterráneo con plazas limitadas en el edificio principal del Women's, al que se puede acceder por la entrada al estacionamiento en la calle Flemington Road.

Los ascensores del estacionamiento llevan a la recepción principal, a servicios para pacientes ambulatorios y a los consultorios privados. El estacionamiento es operado por Wilsons Parking y abre de 6.00 a. m. a 9.00 p. m. diariamente.

Para más información: wilsonparking.com.au/park/3244-Royal-Women

Hay un pequeño número de plazas para estacionarse por corto tiempo (30 minutos) para ir a dejar y a recoger personas únicamente en la planta baja inferior, también al lado de Flemington Road.

Hay un número limitado de estacionamientos con parquímetro en las calles alrededor del hospital. Consulte las restricciones en los señalamientos.

Hay lugares disponibles para estacionar bicicletas en la entrada principal del hospital (Grattan Street) y en la entrada de Urgencias (Flemington Road).

Accesibilidad

Existen varias plazas de estacionamiento reservadas para pacientes y visitantes con discapacidad en el nivel B1 de nuestro estacionamiento. También hay una pequeña área para recoger y dejar pasajeros en la entrada de la planta baja.

Hay acceso para sillas de ruedas disponible en la entrada principal del hospital en Grattan Street (planta baja) y en la entrada de Urgencias del Women's en Flemington Road (entrada de la planta baja inferior).

Las distintas áreas del Women's



Planta baja inferior

- Urgencias y Admisiones
- Entrada al estacionamiento
- Baños públicos



Planta baja

- Recepción/Mostrador de información
- Centro de Bienvenida del Women's
- Espacio sagrado
- Badjurr-bulok Wilam
- Consejería y servicios de apoyo del Women's
- Enlace con el consumidor
- Guardería y Centro de Aprendizaje Temprano
- Tiendas y área de comida
- Baños públicos
- Teléfono de paga



Piso 1

- Clínicas de salud y de embarazo del Women's
- Atención diurna para el embarazo
- Cuarto para padres
- Centro de imágenes Pauline Gandel del Women's
- Farmacia para pacientes del hospital
- Patología
- Fisioterapia
- Nutrición y dietética
- Baños públicos



Piso 2

- Servicios de reproducción
- Consultorios privados del Women's
- Consultorios privados Frances Perry House
- Baños públicos



Piso 3

- Centro de Nacimiento y Centro de Evaluación
- Cirugía Ambulatoria



Piso 4

- Pabellón de maternidad
- Unidad de Cuidados Intensivos para Recién Nacidos (NICU, por sus siglas en inglés)
- Servicio de lactancia
- Jardín y patio interior del hospital
- Baños públicos



Piso 5

- Pabellón de Salud de la Mujer – 5 Norte
- Unidad de Cuidados Complejos (CCU, por sus siglas en inglés)
- Centro de Evaluación de Embarazo Temprano
- Baños públicos



Piso 6

- Hospital particular Frances Perry House



Piso 7

- Recinto de Investigación del Women's
- Hospital particular Frances Perry House
- Departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Melbourne
- Baños públicos

Tierra
Wurundjeri y
Boonwurrung



Servicios en el Women's

Mujeres aborígenes e isleñas del estrecho de Torres y sus familias

Badjurr-Bulok Wilam (que significa "El hogar de muchas mujeres" en el idioma Woivurrung de los pueblos Wurundjeri) ofrece un lugar al que pueden acudir las pacientes que se identifican como aborígenes o isleñas del estrecho de Torres y sus familias. También se anima a aquellas pacientes que no son indígenas, pero cuyas parejas son indígenas, a que accedan a Badjurr-Bulok Wilam para recibir apoyo. Esto puede incluir apoyo para acceder a los servicios del hospital, información, remisiones a servicios y asistencia práctica.



Badjurr-Bulok Wilam ofrece un lugar de descanso en el que usted y su familia pueden sentarse, conversar y tomarse un té con un Trabajador de Vinculación Hospitalaria para Aborígenes e Isleños del Estrecho de Torres (AHLO, por sus siglas en inglés). Badjurr-Bulok Wilam se encuentra en la planta bajo, justo al lado de la entrada principal del hospital.

Servicios para la salud mental

El Royal Women's tiene un equipo de salud mental que ofrece evaluaciones y tratamiento a nuestras pacientes actuales.

Las remisiones para servicios para la salud mental pueden ser para:

- Una enfermedad mental ya existente.
- Depresión o ansiedad relacionadas con el embarazo y el parto.
- Problemas para establecer lazos y apego con recién nacidos.
- Apoyo y consejería para asuntos relacionados con:
 - Problemas de salud importantes.
 - Ginecología, incluyendo la menopausia.
 - Envejecimiento.

El equipo de salud mental ofrece una variedad de tratamientos tanto individuales como grupales.



Los servicios de psiquiatría y psicología para pacientes que no están internadas usualmente se ofrecen en las clínicas de Embarazo y Salud de la Mujer. También hay citas de telemedicina disponibles.

Apoyo para la violencia intrafamiliar



El Royal Women's tiene una gama de recursos, servicios e información para apoyar al personal para identificar, responder y prevenir la violencia intrafamiliar.

Estamos aquí para apoyarla. Consulte con nuestro personal o visite nuestro sitio web: thewomens.org.au/health-information/violence-against-women

Atención espiritual, áreas para sentarse y espacios silenciosos

Spiritual Care (Atención Espiritual) en el Royal Women's es un servicio gratuito y confidencial que ofrece apoyo emocional y espiritual a todas nuestras pacientes, sus familiares y amigos, así como a personal del hospital. Tenemos representación disponible de varias tradiciones. Pregunte a nuestro equipo de atención espiritual qué representantes espirituales se encuentran disponibles ya que pueden cambiar de vez en cuando.

Datos de contacto

Lunes a viernes
8.30 a. m. a 4.30 p. m. (Planta baja)
T (03) 8345 3016

Espacio sagrado

El Royal Women's ofrece dos espacios sagrados para distintas religiones que las pacientes y sus familiares pueden usar para reflexionar y rezar. Contamos con textos sagrados, así como un diario de oración en el que se pueden escribir ideas. Un miembro del equipo de atención espiritual puede ayudar a los visitantes si desean encender velas e incienso. Se pueden organizar homenajes póstumos para familias y personal que deseen reunirse. Consulte el tablero de avisos en la entrada del corredor para ver las actividades semanales (Planta baja).

Áreas para sentarse

Ofrecemos varias áreas para sentarse cómodamente alrededor del atrio y cerca de la entrada principal del hospital (Planta baja).



Cuartos para amamantar

El Royal Women's es un hospital apto para bebés, y la animamos a amamantar donde sea y cuando quiera si se siente cómoda. También contamos con cuartos para amamantar para visitantes y pacientes cerca de las Clínicas de Embarazo (Piso 1).

Jardín y patio interior

Tenemos un jardín y patio para pacientes y visitantes. Este espacio puede darle un poco de aire fresco y le ofrece un respiro de los pabellones y cuartos de infantes del hospital (Piso 4).



Centro de Bienvenida del Women's

El Centro de Bienvenida (Welcome Centre) es un espacio cálido y acogedor para relajarse, alimentar a su bebé, cargar su teléfono, unirse a nuestra biblioteca o recoger información sobre la salud de la mujer. El equipo del Centro de Bienvenida apoya a pacientes, familias y otros visitantes a acceder y navegar nuestro hospital y sus servicios.

El equipo del Centro de Bienvenida puede:

- Ayudarla a encontrar información sobre asuntos de la salud de la mujer en inglés y otros idiomas.
- Ayudar a los visitantes del Centro a usar nuestra biblioteca especializada. Puede buscar y pedir prestado un libro o DVD, o llevarse un folleto.
- Ayudarla a agendar clases de Educación para el Parto y [tours del hospital](#).



HELLO

Datos de contacto

Lunes a viernes

9.00 a. m. a 5.00 p. m. (Planta baja)

T [\(03\) 8345 3037](tel:(03)83453037) o [1800 442 007](tel:1800442007) (llamadas rurales)

Guardería y Centro de Aprendizaje Temprano

Se ofrece cuidado ocasional para niños de 6 semanas a 6 años hijos de pacientes que acudan a citas en el Women's. Las plazas son limitadas, por lo que se recomienda reservar con anticipación.

La Guardería y Centro de Aprendizaje Temprano es un lugar seguro para los niños, comprometido con la protección y promoción de la salud, la seguridad y el bienestar de los niños.

Datos de contacto

Lunes a viernes

9.00 a. m. a 5.00 p. m.

(Planta baja)

T [\(03\) 8345 2099](tel:(03)83452099)

E Childcare.Centre@thewomens.org.au



Área de comida y tiendas en la planta baja

En esta área encontrará varias tiendas y servicios. Entre estas se encuentran:

- Oficina de Correos de Australia (Australia Post)
- Farmacia: Medicinas y regalos
- Cafés: Cafetería Zouki e Isabella Café
- Tienda: Periódicos, revistas, regalos, y golosinas
- Florería
- The Chocolate Box
- A veces también se pueden comprar regalos en el mostrador de voluntarios.



Health Hub

Health Hub es una plataforma interactiva segura y fácil de usar a la que puede acceder desde su teléfono, tableta o computadora. Les permite a los pacientes:

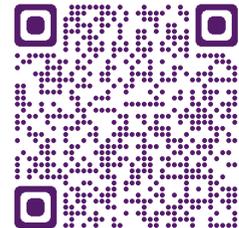
- ver información de sus próximas citas
- cambiar o cancelar citas (con algunas excepciones)
- ver información sobre visitas recientes
- ver resultados de pruebas (generalmente disponibles después de 4 días)
- consultar medicamentos recetados y solicitar repeticiones de recetas
- ver datos de su equipo de cuidados de la salud
- nominar a otra persona para que accedan a Health Hub de su parte.

Si está recibiendo atención en los hospitales cercanos Peter MacCallum Cancer

Centre, The Royal Melbourne Hospital o The Royal Children's Hospital, también podrá ver esos datos.

Puede descargar la aplicación Health Hub en la App Store y Google Play.

Para más información consulte health-hub.org.au o escanee este código QR.





Su estancia



Interpreter

¿Necesita un/a intérprete?

Si el inglés no es su lengua materna y le gustaría recibir ayuda para hablar con su equipo de cuidados de la salud, tenemos intérpretes profesionales que pueden ayudar.

Solicite un/a intérprete, incluyendo de Auslan, cuando organice su estancia en el hospital.

También puede solicitar intérprete con su partera o enfermera.

Objetos personales



Le recomendamos que lleve únicamente una pequeña cantidad de dinero consigo y que sus objetos de valor sean enviados a su casa. Si esto no es posible, lleve siempre sus objetos de valor consigo o guárdelos en la caja de seguridad en su habitación.

Por favor avise a su enfermera o partera si ha traído algún equipo eléctrico con usted durante su estancia.

Horario de visita



Las visitas son bienvenidas en el Women's. Consulte nuestro sitio web para ver si hay alguna restricción.

- Horario de visita (general): 2.30 p. m. a 8.00 p. m.
- Horario de visita para parejas: 8.00 a. m. a 8.30 p. m.

Para la comodidad, salud y seguridad de nuestras pacientes, les pedimos a los visitantes que respeten el horario de visita. Si sus familiares, amigos o cuidadores se sienten mal de salud, tienen alguna infección o han estado enfermos recientemente, les pedimos que no la visiten hasta que se hayan recuperado por completo.

Es posible que se pueda negociar un horario de visita distinto con el personal de enfermería a cargo en circunstancias especiales.

Unidad de Cuidados Intensivos para Recién Nacidos (NICU, por sus siglas en inglés)

- Horario de visita (general): 2.30 p. m. a 8.00 p. m.
- Los horarios de visita para padres no tienen restricciones.

Le pedimos que en ningún momento haya más de tres personas (incluyendo los padres del bebé) al lado de la cama del bebé. Los familiares y amigos (incluyendo niños) pueden visitar a los bebés en cuidados intensivos o cuidados especiales de acuerdo con los deseos de los padres.

Se requiere de autorización por escrito de los padres si algún miembro de la familia o amigo quiere visitar cuando no estén los padres.

Baños para visitantes

Los baños para visitantes se encuentran en los vestíbulos de los ascensores en cada piso o cerca del mostrador de recepción principal.



Comidas



Las comidas de las pacientes se sirven aproximadamente en los siguientes horarios:

- Desayuno 8.00 a. m.
- Almuerzo: 12.30 p. m.
- Cena: 6.00 p. m.

Le darán un menú para que lo complete todos los días y que será adecuado para sus requerimientos alimenticios.

Por favor dígame al personal de enfermería y encargado de las comidas si tiene alguna alergia o requerimientos alimenticios específicos.

La consola de su cabecera

La consola de su cabecera tiene botones que le permiten llamar a la enfermera o partera, encender la luz o controlar la televisión. También tiene un altavoz para la televisión y la radio.

Su enfermera o partera le explicará cómo usar este y otros dispositivos de llamado que se encuentran en su habitación.

Por favor sea considerada con otras pacientes cuando mire la televisión o escuche la radio.

Sistema de llamado de enfermeras/parteras



Grabación de audio y video



Puede grabar audio y video en el hospital cuando sea seguro y apropiado. Sin embargo, hay momentos en los que sacar fotografías, filmar o grabar puede afectar su cuidado, violar la privacidad de otras pacientes, o violar la privacidad de miembros de nuestro personal.

No necesita permiso para fotografiar, filmar o grabarse a sí misma o a un ser querido mientras esté en el hospital siempre y cuando no fotografíe, filme o grabe a algún miembro del personal, otros pacientes o visitantes. Esto incluye grabar la voz o imagen de alguien que se encuentre cerca.

Puede fotografiar, filmar o grabar cuidados clínicos —tal como el nacimiento de su bebé— si tiene permiso de todos los miembros del personal involucrados en los cuidados clínicos. Debe dejar de fotografiar, filmar o grabar si alguien se lo pide.

Por favor no publique ningún material en el que aparezca algún miembro del personal del Women's en Internet ni en redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter, etc.) sin su permiso.

Pregunte a un miembro del personal si no está segura de cuándo está bien sacar una foto, filmar o grabar.

Teléfonos



Se pueden recibir llamadas externas al teléfono que está al lado de su cama llamando a consultas sobre pacientes al (03) 8345 3030. La persona que llame puede decirle al operador que quiere hablar con una paciente y decir el nombre de usted. El operador le transferirá la llamada.

Puede usar su teléfono celular mientras se encuentre en el hospital, pero por favor manténgalo a una distancia de un metro de todo el equipo médico. Tenga consideración con los demás cuando use su celular o tableta.

Hay instalaciones para cargar teléfonos disponibles en el Centro de Bienvenida del Women's en la planta baja. Hay un teléfono de paga en la planta baja, en el vestíbulo.

Horario de alta



Hay dos horarios para dar de alta a las pacientes al día:

- Dada de alta por la mañana:
9.30 a. m.
- Dada de alta por la tarde:
3.30 p. m.



Sus cuidados

¿Por qué confirmamos quién es usted?

El Women's está comprometido con garantizar su seguridad. Para ayudar con esto, necesitamos confirmar su identidad y asegurarnos de que usted o su bebé están seguros y que están recibiendo el tratamiento correcto y adecuado. Para hacerlo, verificaremos su identidad muchas veces durante su estancia.

En cada ocasión, verificaremos los siguientes datos de su bebé:

- Nombre completo.
- Dirección.
- Fecha de nacimiento.

Después corroboraremos estos datos en:

- El registro de salud.
- Las bandas de identificación de pacientes (brazaletes).



Qué puede hacer usted

- Infórmenos si el nombre, dirección o fecha de nacimiento de usted o su bebé son incorrectos o han cambiado.
- Si hay algo que no se ve bien, o si escucha algo que es incorrecto, dígaselo inmediatamente al personal de enfermería.

Nuestro sistema electrónico de registro médico le permite añadir su nombre preferido e identidad de género en su registro médico. Una vez que los agregue, su equipo de cuidados médicos intentará usar el nombre que eligió durante toda su experiencia como paciente.

En algunas ocasiones, es posible que tengamos que usar su nombre legal (el que aparece en sus documentos de identidad). Por ejemplo, debemos usar su nombre legal para realizar una correcta identificación de paciente.



Interpreter

¿Necesita un/a intérprete?

Puede solicitar un/a intérprete, incluyendo de Auslan, en cualquier momento. Pida a nuestro personal que lo organice.

Traspaso de su información de salud



Durante su estancia, habrá distintos miembros del personal involucrados en su cuidado, incluyendo doctores, parteras, enfermeros, farmacéuticos y profesionales aliados de la salud.

Todo este personal tiene acceso a información sobre su salud. Cuando el personal comparte información sobre su salud, se dice que se hace un traspaso clínico.

A veces, el traspaso se hace al lado de su cama. Invitamos tanto a usted como a su pareja a participar, si así lo desean. Esta es una buena oportunidad para aclarar información y hacer preguntas acerca de sus cuidados. Si prefiere que no se hable acerca de sus cuidados al lado de su cama, dígaselo al personal.

Si la información o instrucciones no son claras o son confusas, puede solicitar:

- Recibir la información de manera escrita.
- Que se repita la información cuando haya un miembro de su familia o cuidador presente, y que esta persona también pueda hacer preguntas.
- Que haya un/a intérprete para ayudarla.

Si algo sobre lo que hablamos no es correcto o usted no lo entiende, díganoslo y pídanos que se lo expliquemos.



Hable con nosotros sobre sus medicamentos

Los medicamentos son una parte importante de su tratamiento. Cuando se le interne en el hospital, le preguntaremos qué medicinas toma. Saber qué medicamentos toma nos ayudará a tomar las mejores decisiones acerca de sus cuidados.

Es importante mencionar todos los medicamentos. Esto incluye medicamentos de venta con y sin receta, vitaminas y terapias naturales. Díganos qué toma y qué es lo que le funciona.

Díganos si está usando:

- medicamentos de la farmacia o del supermercado
- medicamentos líquidos, como jarabe para la tos
- terapias naturales, como hierbas o tinturas
- vitaminas
- medicamentos en crema o parches
- inhaladores
- productos vaginales
- inyecciones
- gotas para los ojos, oído o nariz
- cualquier otra droga o sustancia.

También puede usar Health Hub para decirnos qué medicinas está tomando o si tiene alguna alergia. Consulte la [página 16](#) para más información sobre Health Hub.

Para ayudar a gestionar sus medicamentos:

- Traiga todos sus medicamentos al hospital.
- Mantenga una lista actualizada de todos sus medicamentos para mostrársela al personal cuando la internen.
- Pida una lista actualizada de sus medicamentos antes de irse a casa. Esto será de utilidad para su médico/a local y farmacéutico.
- Díganos si alguna vez ha tenido alergias o reacciones negativas a algún medicamento.
- Cuando esté en el hospital, no dude en preguntar qué medicinas está recibiendo y por qué.

Su farmacéutico local revisará su tabla de medicamentos con frecuencia y colaborará con sus médicos para garantizar que los medicamentos prescritos sean adecuados y seguros de usar. Si la han dado de alta y requiere medicamentos, recibirá información sobre cada medicamento.

Por favor muéstreles a miembros del personal su tarjeta Medicare, así como cualquier otra tarjeta de descuentos que tenga, por ejemplo, tarjeta de pensión o de cuidados sanitarios (Health Care), tarjeta del Departamento de Asuntos de Veteranos (DVA), tarjeta de derechos Safety Net de su farmacia local.



Farmacia (Piso 1):

Lunes a viernes: 8.30 a. m. a 5.00 p. m.
Sábado: 8.30 a. m. a 1.00 p. m.

Necesitará pagar los medicamentos que le den para llevarse a casa. Puede hacer el pago en la oficina de cobros (Cashiers Office, planta baja).



Prevención de infecciones

Cualquier paciente que esté recibiendo cuidados para la salud se encuentra en riesgo de desarrollar una infección, ya sea por procedimientos invasivos o por enfermedad. El personal de nuestro hospital está capacitado en el uso de estrategias para reducir este riesgo.

Los pacientes y visitantes también juegan un papel en la prevención de infecciones en los hospitales.

La mejor manera de prevenir las infecciones es asegurándose de tener las manos limpias. Aún si las manos parecen estar limpias, use desinfectante para manos con alcohol (gel para manos) cuando esté en el hospital. Si las manos se ven sucias, láveselas con agua y jabón.

Lávese siempre las manos:

- después de ir al baño.
- antes de tocar los alimentos o de comer
- después de estornudar, toser o tirar pañuelos desechables a la basura
- antes de tocarse los ojos, nariz o boca
- antes y después de tocar vendaje.

Para proteger a todos, los visitantes o cuidadores deben:

- abstenerse de visitar si se sienten mal de salud; si tienen un resfriado, sarpullido, han tenido vómito o tienen diarrea



- usar desinfectante para manos con alcohol al llegar al hospital, al entrar a áreas donde haya pacientes, y al salir
- cumplir con cualquier precaución especial que se les solicite. En ocasiones, se les pide a los visitantes que usen una mascarilla o bata. Esto puede ser para protegerlos a ellos o a usted
- no tocar los vendajes, sueros o el equipo alrededor de su cama.

Si usted o su ser querido tienen algún goteo o drenaje, las personas que le estén brindando cuidados le explicarán por qué son necesarios, el cuidado adicional requerido para prevenir infecciones y cuándo puede esperar que se los retiren. También le darán información acerca de cuidados de heridas.

Nuestro personal con gusto responderá si le pregunta "¿Se lavó las manos?".



Si necesita una transfusión sanguínea

Una transfusión sanguínea es la transferencia de sangre de una persona a otra. En raras ocasiones, es posible que necesite una transfusión debido a su afección o al tratamiento que esté recibiendo.

Antes de que acceda a una transfusión sanguínea, pregunte por qué la necesita y cuáles son los riesgos y beneficios. Si no entiende por qué es necesario hacer una transfusión, no dude en hacer preguntas o pedir más información.

El suministro de sangre en Australia es extremadamente seguro.

Toda la sangre donada se analiza para detectar enfermedades de transmisión sanguínea como el VIH, la hepatitis y la sífilis. El riesgo de contraer cualquier tipo de infección por una transfusión de sangre es muy bajo.

La mayoría de las personas que reciben una transfusión de sangre no experimentan ningún efecto secundario, y cualquier reacción suele ser leve.

Las reacciones más comunes a las transfusiones de sangre son:

- fiebre
- sarpullido
- comezón.

En muy raras ocasiones, pueden ocurrir reacciones severas que amenazan la vida. Recuerde decirle a su médico/a si alguna vez ha tenido una reacción a una transfusión de sangre.

Existen estrictos procedimientos que el personal debe seguir para que la transfusión de sangre se haga de la manera más segura posible. Esto involucra confirmar su identidad.

Le preguntarán su nombre completo y fecha de nacimiento, y le revisarán el brazalete de identificación cada vez que:

- le tomen una muestra de sangre
- antes de la transfusión de sangre.

Alivio del dolor

Antes se pensaba que tener dolor severo después de la cirugía o el parto era algo que las personas debían tolerar. Con la disponibilidad de nuevos métodos para el alivio del dolor, se reconoce que un buen alivio del dolor puede ayudar a:

- estar más cómoda mientras se recupera
- recuperarse más rápidamente y tal vez salir del hospital más pronto.

Es muy importante para nosotros que su dolor esté bien controlado.

¿Quiénes están involucrados?

Es posible que varios profesionales de cuidados de la salud colaboren con usted para controlar su dolor. Entre estos se encuentran enfermeros, parteras, médicos, farmacéuticos y fisioterapeutas.

El Women's también tiene un Servicio para el Dolor Agudo (APS, por sus siglas en inglés) conformado por un equipo de enfermeros, parteras y anestesiistas con conocimiento especializado y experiencia en el tratamiento del dolor agudo.

Usted también es importante en la gestión de su dolor. Solo usted sabe cómo se siente y, por lo tanto, usted es la persona más adecuada para decidir si necesita medicamentos para el alivio del dolor.

Decirle al personal de enfermería, partera o médico/a cuando siente dolor les permitirá determinar qué es lo que le está causando el dolor y elegir la mejor manera de aliviar y tratar el dolor.

¿Qué tanto le duele?

Hay varios métodos utilizados para calificar o describir el dolor:

- **calificar** el dolor del 1 al 10. No sentir dolor es 0, y 10 quiere decir el peor dolor que se pueda imaginar.
- calificar el dolor ya sea **sin dolor, dolor leve, dolor moderado, dolor severo**
- describir el **tipo** de dolor que siente. Algunas palabras para describir el dolor incluyen agudo; caliente; ardor; calambres; dolor sordo (molestia); quemazón; hormigueo; adormecimiento; punzante; palpitante.

Es muy importante que hable con su enfermero/a, partera o médico/a después de tomar el analgésico si el dolor no desaparece.

Es posible que necesite más analgésicos en distintos momentos del día, por ejemplo, al ducharse o al hacer sus ejercicios de fisioterapia.



Si ya se tomó todos sus medicamentos prescritos para el dolor y sigue sintiendo dolor, pida ver a su médico/a. Si sigue sintiendo dolor después de ver a su médico/a, puede solicitar ver a alguien del APS.



Prevención de caídas

Como paciente, se encuentra en un riesgo más alto de sufrir una caída. Es más probable tener una caída cuando usted:

- se siente mal
- tiene presión arterial baja
- está tomando ciertos medicamentos
- está embarazada
- acaba de dar a luz
- ha recibido anestesia general, epidural o espinal
- ha tenido una operación
- lleva tiempo en cama
- se encuentra en un lugar desconocido
- tiene problemas de la vista

Hay varias maneras de evitar las caídas:

- Siempre use zapatos o pantuflas que ofrezcan soporte, que no tengan tacón alto y que sean antideslizantes (no camine cuando solo lleve calcetines o medias).
- Traiga sus gafas y aparatos para caminar al hospital.
- Avise al personal si hay objetos en el suelo en su camino, o si algo se riega.
- Asegúrese de que puede alcanzar el botón de llamado fácilmente.
- Por la noche, encienda la luz antes de levantarse de la cama.
- Tómese su tiempo al levantarse de la silla o cama.

La siguiente información es de particular importancia para pacientes que hayan dado a luz recientemente, que hayan recibido anestesia epidural o espinal, que tengan que pasar largo tiempo en cama, o que hayan perdido mucha sangre.

- Consulte con su enfermero/a o partera antes de levantarse de la cama.
- Pida al personal que la ayude a levantarse de la cama.
- Cuando se duche, siéntese en una silla para la ducha.
- Después de una anestesia epidural o espinal, espere hasta que recupere completamente la sensación en las piernas y la fuerza antes de tratar de levantarse o caminar.
- Avise al personal si no se siente estable al estar de pie.

Cómo prevenir que se caiga su bebé:

- Acueste a su bebé a dormir boca arriba en su cuna, al lado de su cama.
- Manténgase al lado de su bebé cuando lo/a ponga en una superficie como una mesa para cambiar pañales o en la cama.
- Ponga a su bebé en la cuna si se siente adormilada o si ha tomado analgésicos fuertes. Si se queda dormida con su bebé en brazos, se le puede caer.



¿Se está enfermado usted o su bebé?

Si siente que usted o su bebé se está enfermado, avise a un miembro del personal inmediatamente o llame a personal de enfermería o a su partera usando el timbre de llamado.

Si nadie responde y sigue sintiéndose mal o está preocupada por su salud o la de su bebé, llame al 2999 usando el teléfono que está al lado de su cama.

Un miembro del personal con experiencia responderá y la evaluará.

Si está de visita y nota que la salud de una paciente está empeorando, por favor dígaselo a un miembro del personal.



Avise de manera urgente a su enfermero/a, partera o médico/a si su bebé:

- deja de respirar o se pone azul
- tiene un ataque/epilepsia/convulsión
- no puede despertar
- no reacciona a ruidos fuertes, a la luz brillante si se le acerca a los ojos, o un pellizco suave en el brazo.

Avise de manera urgente a su enfermero/a, partera o médico/a si su bebé:

- En las **primeras 24 horas** de vida:
 - no ha comido en más de 6 horas
 - no ha orinado/evacuado
 - tiene piel amarillenta.

También dígales si:

- su bebé **mueve** los brazos, ojos, piernas y cuerpo con espasmos o bruscamente
- **el cuerpo**, la cabeza, el cuello, los brazos y las piernas de su bebé parecen flojos
- su bebé tiene la **respiración** acelerada, y hace sonidos como gruñidos
- su bebé **llora** de forma extraña (grito débil, agudo, quejumbroso o doloroso)
- la **caca** (heces/evacuaciones) de su bebé tiene sangre
- **la piel** de su bebé está muy pálida o se pone amarillenta
- **la barriga** (estómago) o la parte inferior del pecho de su bebé se hunde con cada respiración
- su bebé tiene **vómito** que no es de color claro, o color leche o limón, o vomita mucho

o si sus instintos le dicen que algo anda mal.



Estamos aquí para ayudarla

**Si está preocupada,
nosotros también
estamos preocupados**



Llame a la
enfermera/
partera (verde)

Presione el botón
de llamada



Hable con un
miembro del personal

Si aún sigue preocupada

Marque
2999



Lesiones por presión

Una lesión por presión, también conocida como úlcera o llaga por decúbito, puede formarse cuando se pasa mucho tiempo sentado o acostado en la misma posición.

Pueden salirle lesiones por presión en cualquier parte del cuerpo, pero es más probable que le salgan en partes del cuerpo donde los huesos son más prominentes y tiene poca amortiguación, por ejemplo:



Diagrama cortesía de la Comisión para la Excelencia Clínica, estado de Nueva Gales del Sur

Prevención de Lesiones por Presión

Señales tempranas de que está desarrollando una lesión o úlcera por presión:

- hormigueo o entumecimiento
- dolor.

Avise al personal de enfermería si tiene estos síntomas.

Qué puede hacer para prevenir las lesiones por presión

- Muévase, muévase, muévase
 - Ya sea que esté acostada en la cama o acostada en una silla, manténgase activa y cambie de posición con frecuencia. Esta es la mejor manera de evitar las úlceras por presión.
 - Si tiene mucho dolor o no se puede mover sola, avise al personal.
 - Hay equipo especial como colchones de aire, cojines y botines que pueden usarse para reducir la presión en ciertos lugares.
- Cuide de su piel
 - Mantenga la piel y ropa de cama secas. Avise al personal si su ropa o ropa de cama están húmedas.
 - Use un jabón suave y humecte su piel.
- Coma una dieta sana y nutritiva.

Planificación anticipada de cuidados

Si se encuentra muy enferma y no puede comunicar sus preferencias de cuidados a los demás, ¿quién quisiera que hablara de su parte? ¿Qué decisiones de cuidados de la salud quisiera que esta persona tomara?

Escribir sus valores y preferencias en una planificación o directiva anticipada de cuidados es una buena forma de decirle a otras personas qué es importante para usted.

Para más información acerca de la planificación anticipada de cuidados, consulte con nuestro personal. Si ya tiene una Directiva Anticipada de Cuidados, dígaselo al personal y proporcione una copia.



Mis derechos sobre la asistencia sanitaria

Esta es la segunda edición del **Estatuto australiano sobre los derechos respecto de la asistencia sanitaria**.

Estos derechos rigen para todas las personas en todos los lugares de Australia en los que se brinden cuidados de la salud.

El Estatuto describe lo que usted o la persona que usted cuida puede esperar con respecto al cuidado de la salud.

Tengo derecho a:

Acceso

- Servicios de asistencia sanitaria y tratamientos que satisfagan mis necesidades

Seguridad

- Recibir asistencia sanitaria segura y de buena calidad que cumpla con las normas nacionales
- Ser atendido en un entorno que me haga sentir protegido

Respeto

- Ser tratado como persona, y con dignidad y respeto
- Que mi cultura, identidad, creencias y elecciones sean respetadas y reconocidas

Colaboración

- Hacer preguntas y participar en una comunicación franca y honesta
- Tomar decisiones junto con mi proveedor de asistencia sanitaria en la medida en que yo quiera y pueda
- Incluir a quien yo quiera en la planificación y la toma de decisiones

Información

- Información clara sobre mi estado de salud, los posibles riesgos y beneficios de distintos estudios y tratamientos, a fin de poder dar mi consentimiento informado
- Obtener información sobre los servicios, los tiempos de espera y los costos
- Recibir ayuda, cuando la necesite, para comprender y utilizar la información sanitaria
- Solicitar acceso a la información sobre mi salud
- Que me informen si hubo algún problema durante el cuidado de mi salud, cómo sucedió, cómo podría afectarme y qué se hace para garantizar la seguridad de la atención

Privacidad

- Que se respete mi privacidad personal
- Que se proteja y se mantenga la confidencialidad de la información sobre mí y sobre mi salud

Hacer sugerencias y comentarios

- Hacer comentarios o quejarme sin que ello afecte el trato que recibo
- Que se resuelvan mis inquietudes en forma transparente y oportuna
- Compartir mi experiencia y participar para mejorar la calidad de la atención y los servicios de salud

FECHA DE PUBLICACIÓN: JULIO DE 2019



AUSTRALIAN COMMISSION
ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

Si desea más información, consulte a un integrante del personal o visite safetyandquality.gov.au/your-rights



Sus derechos

Como paciente del Women's, tiene derecho a:

- presentar una queja
- ser tratada con respeto y dignidad
- recibir tratamiento y cuidados en un ambiente seguro
- la privacidad y la confidencialidad de su información personal y de su salud, excepto en casos en los que la ley permita que se divulgue esta información
- hacer preguntas acerca de su afección y las opciones de tratamiento, o buscar una segunda opinión
- estar involucrada en las decisiones acerca de su tratamiento o cuidados
- rechazar tratamiento y servicios
- tener una persona de apoyo con usted si es posible
- pedir un/a intérprete
- recibir un servicio culturalmente adecuado
- elegir recibir cuidados como paciente del servicio público o particular
- ver sus registros de salud o pedir que se corrija la información si hay errores.

Intente hacer lo siguiente:

- dígame a todas las personas involucradas en su cuidado qué es lo que usted necesita
- dígame al personal si tiene algún problema
- entienda su tratamiento y haga preguntas si no es así
- proporcione al personal información exacta acerca de su salud y su tratamiento actual
- informe al personal del hospital si hay cambios en su afección
- sea considerada con el personal y otras pacientes, y pídale a sus visitantes que hagan lo mismo.

Consentimiento informado

Cada vez que usted o su bebé necesiten tratamiento médico, usualmente se le pedirá que dé su consentimiento. Es posible que le pidan que firme un formulario o que dé su consentimiento de forma verbal.

El consentimiento informado es cuando usted entiende su afección y accede al tratamiento que se le ofrece.

Antes de dar su consentimiento, asegúrese de entender lo siguiente:

- por qué usted o su bebé van a recibir el tratamiento o procedimiento
- en qué consiste
- los riesgos de cualquier tratamiento o procedimiento, así como el riesgo de no recibir tratamiento
- qué alternativas hay.

Pida un/a intérprete si lo necesita.

Tiene el derecho a hacer preguntas, pedir una segunda opinión y rehusarse a recibir tratamiento si así lo desea.

- Si no entiende algo acerca de lo que su equipo de cuidados de la salud le diga, pídale que se lo expliquen de nuevo.
- Pida información por escrito para poder hablar con otros acerca de esta cuando tome una decisión.
- Repítale al personal la información que le dieron. Esto les ayudará a confirmar que entendió la información.

Puede ser difícil sentir que está "completamente informada" acerca de procedimientos o tratamientos para usted o su bebé. Tener algo de información puede hacerla sentir más cómoda e involucrada en las decisiones acerca de sus cuidados o los de su bebé.



Díganos qué piensa

Comentarios positivos, quejas, retroalimentación, sugerencias

Sus comentarios —tanto positivos como negativos— son bienvenidos acerca de todos los aspectos de su cuidado en el Women's. Esto nos ayuda a mejorar continuamente la calidad y seguridad de los cuidados que brindamos.

Nos proponemos siempre brindar el mejor cuidado posible a nuestros pacientes. Si esta no es su experiencia, tiene el derecho de expresar sus inquietudes o presentar una queja.

Por favor proporcione cualquier queja o inquietud que tenga, no importa qué tan grande o pequeña sea, con el personal que la está cuidando.

Normalmente, sus inquietudes pueden resolverse de inmediato con su equipo de cuidados. Si no es así y necesita más asistencia, usted, su pareja o su persona de apoyo puede ponerse en contacto con nuestro equipo de Enlace con el Consumidor.

Cómo contactar a un trabajador de Enlace con el Consumidor.

Puede contactar a un trabajador de Enlace con el Consumidor mientras está en el hospital o cuando ya esté en casa.

Puede demorar semanas o meses en tomar la decisión de brindar comentarios positivos o negativos, presentar una queja o expresar sus inquietudes. Los trabajadores de enlace con el consumidor están aquí para escucharla cuando esté lista.

Datos de contacto

Lunes a viernes:

9.00 a. m. a 4.00 p. m. (Planta baja)

Se excluyen los días festivos

T [\(03\) 8345 2290](tel:(03)83452290)

o [\(03\) 8345 2291](tel:(03)83452291)

E Consumer.Liaison@thewomens.org.au

¿Qué pasará al contactar al equipo de enlace con el consumidor para brindar mis comentarios?

El trabajador de Enlace con el Consumidor puede ofrecerle apoyo de las siguientes maneras:

- hablando de manera confidencial acerca de cualquier inquietud que tenga, lo que puede incluir problemas con algún servicio, miembro del personal, cuidados o tratamiento
- investigando sus inquietudes
- ayudándole a resolver un problema.

Si presenta una queja, es importante que entienda que:

- esa información no se incluirá en sus registros médicos
- no afectará sus cuidados o tratamiento
- no la harán sentir que no es bienvenida
- el problema solo se discutirá con el personal pertinente
- siempre se hablará con usted primero acerca de la manera en la que se investigará su queja.

¿Qué hago si no quedo satisfecha?

Normalmente es mejor que los problemas se resuelvan en el momento y lugar en el que ocurren. Si no queda satisfecha con nuestra respuesta, la Comisión de Quejas de la Salud es una agencia independiente disponible para cualquiera que tenga una queja acerca de un proveedor de servicios de salud en Victoria.

T [1300 582 113](tel:1300582113) (sin cargos)

En línea hcc.vic.gov.au/





Cuando vuelva a casa

Antes de que se vaya del hospital, asegúrese de tener:

- todas sus pertenencias
- todos sus medicamentos
- radiografías o ultrasonidos que haya traído con usted
- una cita para su próxima consulta
- un certificado médico si lo necesita.

Le daremos

- Una carta acerca de su estancia en el hospital para su médico/a local.
- Una lista actualizada de sus medicamentos antes de irse a casa.

¿Necesita más información?

Pregunte a su partera o enfermero/a si hay información escrita disponible que pueda ayudarle con información sobre su afección o tratamiento.

También puede visitar nuestro sitio web, donde encontrará información acerca de muchos temas de salud.

thewomens.org.au/health-information

Si ha tenido una operación

El tiempo que toma recuperarse de una operación mayor varía de una persona a otra. Anticipamos que tome entre seis y ocho semanas.

Preste atención a las señales de infección

Aunque las infecciones son raras, los siguientes síntomas podrían ser señal de infección:

- sofocos repentinos o sudores
- calentura por encima de los 38°C
- dolor repentino que no se alivia con analgésicos de venta libre.

Si experimenta cualquiera de estos síntomas, o si hay algún otro asunto relacionado con su salud que le preocupe, hable con su médico/a local o acuda a Atención Urgente (Emergency Care) del Women's.



Volver a casa con un recién nacido

Si algo le preocupa o piensa que algo no está bien con su bebé:

- Llame a la Línea de Atención de Salud Materna e Infantil al [13 22 29](tel:132229) Las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Llame a Enfermeros de Guardia las 24 horas, al [1300 60 60 24](tel:1300606024)
- Consulte con su médico/a general (GP, por sus siglas en inglés)
- Acuda a la sala de urgencias de algún hospital.

Para ayuda urgente,
llame al [000](tel:000)



Comer sanamente puede ayudar con la recuperación

Comer sanamente es importante, especialmente durante el embarazo y la lactancia, cuando se está en recuperación de una cirugía, o cuando no se está bien de salud y no puede comer lo suficiente para satisfacer sus necesidades.

Lo siguiente puede ayudarle:

- Esté al pendiente de señales de que su nutrición se encuentra en riesgo. Estas incluyen una disminución en el apetito, no disfrutar la comida, comer menos, notar que la ropa le queda más suelta o que ha perdido peso.
- Coma alimentos variados todos los días. Incluya carne o alternativas como pescado, pollo o legumbres, lácteos, granos enteros, frutas y verduras.
- Si tiene poco apetito, coma pequeñas cantidades con más frecuencia a lo largo del día.
- Pida ayuda si tiene problemas con la comida mientras está en el hospital. Nuestros dietistas pueden proporcionar ayuda adicional y quizás le recomienden suplementos si su ingesta de comida es insuficiente.

- Si acaba de tener un bebé, la nutrición juega un papel importante en la salud y el desarrollo de su bebé.



- Coma bien junto con su familia. Coman juntos con tanta frecuencia como puedan, incluyan una amplia variedad de alimentos e involucre a sus hijos en la planeación de las comidas para que se interesen por sus alimentos.

No siempre es fácil. La vida puede ser ajetreada y estresante, y puede ser difícil dar prioridad a la alimentación sana, especialmente si el dinero es limitado o si no vive en un sitio regular.

Por favor díganos si esto es un problema para usted. Podemos ayudarle con ideas de comidas sencillas, ideas de presupuestos para los alimentos e incluso vincularla con otros apoyos si los necesita.



Participe con el Women's

Siempre hay oportunidades para involucrarse, nos encantaría que nos contactara.

Participe

La invitamos a involucrarse en alguna de las siguientes maneras:

- formando parte de nuestros comités, grupos de trabajo y grupos de enfoque
- ayudándonos a desarrollar y revisar nuestra información sobre la salud
- brindando sus comentarios a través de nuestras encuestas en línea.

Si le interesa participar con nosotros, contacte con la Coordinación de Participación de la Comunidad.

T (03) 8345 3983

E community.engagement@thewomens.org.au

Voluntarios

Los voluntarios del Women's contribuyen a crear experiencias excepcionales para nuestros pacientes y sus familias, ofreciendo sus habilidades y energía donde y cuando más se necesita.

Como voluntario/a del Women's, complementará nuestros servicios clínicos y apoyará nuestros servicios con sus conocimientos, entusiasmo, empatía y generosidad.

Para más información contacte al Líder del Programa de Voluntariado

T (03) 8345 2078

E volunteers@thewomens.org.au

Encuétrenos en las redes sociales



The Royal Women's Hospital



@theroyalwomens (Instagram)



@thewomens (Twitter)

El Women's ofrece una gama de información sobre salud en inglés y otros idiomas de la comunidad. Hay información disponible en el sitio web del Women's: thewomens.org.au

Enlace a otros idiomas

በርስዎ ቋንቋ መረጃ ለማግኘት በድረገጻችን ላይ ይጎብኙ

للحصول على المعلومات بلغتكم زوروا موقعنا الإلكتروني

用您說的語言瞭解詳情，請瀏覽我們的網站

Για πληροφορίες στη γλώσσα σας επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας

अपनी भाषा में जानकारी प्राप्त करने के लिए हमारी वेबसाइट पर जाइए

Per informazioni nella vostra lingua visitate il nostro sito web

Macluumaad intaas ka badan oo af Somali ah booqo websaytkayaga

Kendi dilinizde bilgi almak için web sitemizi ziyaret edin

Để biết thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi

thewomens.org.au

La salud de las mujeres es importante. Lea nuestra información de salud.

Consulte: **thewomens.org.au**



the women's
the royal women's hospital
victoria australia