

**PLAN DE ALTA**  
(Educación Higiénica)

Para elaborar éste, es de gran importancia tanto para el médico como para la enfermera conocer la situación social y económica del paciente que está por salir, ya que las instrucciones resultarán inapropiadas si no se conoce lo suficiente la situación en que estaba el paciente antes de ingresar al hospital y aquella a la que regresará cuando salga del mismo.

Las observaciones se harán tanto al paciente como a sus familiares. Al paciente se le hablará sobre cómo continuar su sistema de vida haciendo hincapié en que no debe sentirse como un inválido, qué tipo de actividad puede desempeñar, hasta qué grado, sobre todo actividades que no requieran de mucho esfuerzo físico ni mental, así como también el tipo de distracciones adecuadas teniendo en cuenta limitaciones física, aficiones y base cultural.

También se le indicará el tipo de alimentos que puede ingerir, los que no le están permitidos, cantidad de sal que puede poner en sus comidas, etc.

Se le debe hacer ver la importancia de tomar sus medicamentos en el hogar en caso de continuar con tratamiento médico fuera del hospital, indicarle la importancia en lo que a regularidad de la administración de los mismos se refiere, exactitud de las dosis empleadas, etc.

Se le explicará la necesidad de ejecutar única y exclusivamente el tipo de actividades que el médico le ha señalado, haciéndole ver que de no cumplir con las indicaciones que se le den podrá recaer nuevamente.

También se hará hincapié en que asista regularmente a las citas con el médico con la frecuencia que éste lo indique, así como también a sus sesiones con el departamento de rehabilitación.

Se le hará ver la importancia de acudir al médico a la primera manifestación alarmante en su estado general, previa explicación sobre qué signos pueden considerarse así, tales como: fatiga, disnea, cansancio, edema, etc.

Debe enseñársele al paciente como actuar en determinados casos por ejemplo: para mejorar la disnea, será recomendable elevar la cabecera de su cama ya sea por medio de ladrillos, pequeños bloques de madera etc., valiéndose además de algunas almohadas.

Que para el edema de los miembros inferiores, puede subir los pies sobre una silla o banco con almohadas, siempre que se sienta a descansar y al acostarse.

Se le aconsejará también la necesidad de pesarse a intervalos periódicos y regulares, con el fin de descubrir a tiempo cualquier proceso edematoso.

Que no abuse del tabaco o del alcohol, que no se desvele, y que cumpla al pie de la letra todas las indicaciones que se le hagan respecto a higiene personal y de la alimentación, así como también sueño, reposo y descanso.

A la familia se le dirá, que trate de ver a su enfermo que regresa al hogar no como un inválido, sino como un ser normal igual que los demás. Que trate de hacer todo lo posible para que cumpla con la dieta indicada, que le ayude a asistir a las consultas periódicas con el médico, o a sus sesiones de rehabilitación en caso de que éstas no hayan concluido aún.

También a la familia se le enseñará cómo preparar la dieta del paciente que vuelve al hogar, y cómo sustituir unos alimentos por otros en caso de haber unos por encima del presupuesto familiar, o simplemente que dichos alimentos no se encontraran en el mercado.

Debe insistirse sobre todo, en la administración de sal en las comidas en la cantidad prescrita por el médico.

Al hacer al paciente y a su familia algunas de estas observaciones, tanto el médico como la enfermera se encontrarán con una serie de problemas tales como: qué hacer para no efectuar trabajos pesados, si no tienen conocimientos para otra ocupación; en casos como éste surge la necesidad de la asistencia por parte de un departamento de servicio médico-social que funcione de manera adecuada, así como de la existencia de una estrecha relación entre los hospitales y las instituciones de acción social y salud pública de la localidad.

Los trabajadores sociales pueden ayudar al médico realizando investigaciones que él no tiene tiempo de hacer.

Un proyecto médico-social adecuado evitará el retorno repetido al hospital, por nuevos brotes de Insuficiencia Cardíaca Congestiva cada vez más graves.

Es necesario recordar que la interrupción súbita de hábitos establecidos desde largo tiempo, puede provocar depresión mental. En virtud de ello, es preciso considerar con gran cuidado el género de vida de cada paciente cuando se elabore su plan asistencial.

Y por último, la enfermera debe acompañar al enfermo cuando éste ya va a salir, hasta la puerta del hospital, para desearle suerte y a la vez insistir en que cumpla con todas las indicaciones que se le dieron anteriormente haciéndole ver que el acatar dichas observaciones será indispensable para no recaer nuevamente, evitando además posibles complicaciones.