



Bienvenido a
su lugar de
recuperación

Wi-Fi gratuito

Conéctese a “MarinHealthGuest” desde las redes inalámbricas disponibles

Canales de TV

2 FOX (KTVU)	40 FYIHD	86 Nature Sounds
3 C.A.R.E. Channel	41 NSBAHD	87 Soundscapes
4 KRON San Francisco News	42 KTNC	88 Jazz
5 KPIX (CBS)	43 ESPNUHD	89 Classic Country
6 HLNHD	44 ESPNHD	90 Pop & Country
7 KGO (ABC)	45 QVCHD	91 Bluegrass
8 FOODHD	46 HGTVHD	92 Classical Masterpieces
9 KQED (PBS)	47 KKPX (ION)	93 Light Classical
10 CNNHD	56 IDHD	94 New Age
11 KNTV (NBC)	57 LIFEHD	95 Pop Latino
12 NBCSHD	58 FS1	96 Rock Latino
13 NATGEO Wild	59 Discovery	97 Tropicales
14 KDTV (UNI)	60 Disney Channel	98 Malt Shop Favorites
15 TNTHD	61 Big Ten Network	99 80's
16 TBSHD	62 Hallmark Channel	100 90's
17 CNeHD	63 BBC America	101 R&B Soul
18 USAHD	64 Cooking Channel	102 Singers & Swing
19 WEAHD	65 OWN Oprah Winfrey Network	103 Funk
20 KOFY (WB)	66 TV Land	104 Jazz Vocal Hits
21 KQEH	67 Comedy Central	105 DTV Channel Guide (EPG)
22 KBCW	68 Disney Junior	
23 FRFMHD	69 DIY	
24 LMNHD	70 Nickelodeon/Nick at Nite	
25 AMCHD	71 Discovery Family Channel	
26 KTSF	72 NASA TV	
27 APLHD	73 Outdoor Channel	
28 HISTHD	74 Paramount	
29 FXHD	75 MLB Network HD	
30 NSCAHD	76 CMT HD	
31 BRVOHD	77 HLN HD	
32 KMTP	78 TLC HD	
33 FXM	79 Science Channel HD	
34 NGCHD	80 DYI Channel	
35 Golf	81 Easy Listening	
36 KICU)	82 Soft Rock	
37 TRAVHD	83 Classic Rock	
38 A&EHD	84 Hit List	
39 KEMO	85 Sounds of the Season	

Bienvenido	2
Gracias por elegir MarinHealth	2
Directorio telefónico	3
Menú del paciente	4
Personas a las que puede conocer durante su estadía	8
Su habitación	11
Una guía de su habitación	11
Campus libre de humo.....	13
Servicios y recursos gratuitos	14
Artículos gratuitos	14
Recursos gratuitos	15
Su cuidado	16
Hágase cargo de su cuidado	16
Manteniéndose seguro.....	18
Directivas anticipadas de atención médica y POLST.....	19
Higiene de manos y prevención de infecciones	20
Descansar	21
Visitantes	22
Información para visitantes	22
Comidas y refrigerios.....	23
Medicamentos	24
Efectos secundarios e interacción entre alimentos y medicamentos.....	24
Mapa Del Campus	28
Después de su estadía	30
Día del alta: qué esperar.....	30
Después de salir del hospital	30
Recursos adicionales de MarinHealth	31
Facturación y seguro	33
Cómo entender su factura	33
Sus derechos y privacidad como paciente	34
Preguntas o inquietudes sobre su atención	34
Usted tiene derecho a la mejor atención.....	34
Información de privacidad y salud.....	38

Gracias por elegir MarinHealth

Bienvenido a MarinHealth® Medical Center. Nos sentimos honrados de que nos haya confiado su atención y estamos comprometidos a brindar un tratamiento excelente en un entorno de curación. Tenga la seguridad de que su cuidado y comodidad son nuestra máxima prioridad.

Nuestra misión es asegurarnos de que usted y sus seres queridos se sientan apoyados, respetados y bien cuidados durante su estadía. Por supuesto, puede esperar estar libre de discriminación por cualquier motivo y tiene derecho a ser tratado de manera justa y equitativa. Si está interesado, puede ver una lista completa de sus Derechos del paciente en la página 34. Los tomamos muy en serio y nos esforzamos por enfocarnos en el paciente en todo lo que hacemos.

En la próxima semana o dos, es posible que reciba una encuesta en la que se le pregunte sobre su experiencia en MarinHealth Medical Center. Agradecemos que se tome el tiempo de responder y lo animamos a ser sincero y constructivo. Si nos merecemos elogios, envíelos y con gusto los compartiremos con las personas que le gustaría mencionar. También agradecemos comentarios útiles sobre cualquier cosa que podamos hacer para mejorar nuestros servicios. Trabajamos arduamente para brindar una atención excelente en MarinHealth, y sus comentarios ayudan a guiar ese proceso.

Si tiene preguntas, envíe un correo electrónico a patientcare@mymarinhealth.org. Le deseamos lo mejor y le agradecemos que haya elegido a MarinHealth Medical Center como su lugar de curación.

A handwritten signature in black ink that reads "David G. Klein" followed by a stylized flourish.

David G. Klein, MD, MBA
Director Ejecutivo
MarinHealth

Esta Guía de información para el paciente se elaboró con los comentarios y la supervisión de nuestro personal y los miembros de nuestro Consejo asesor de pacientes y familias. Su consejo, basado en el uso diario del folleto, fue invaluable para ayudarnos a crear este útil recurso.

Directorio telefónico

Admisiones/Registro de pacientes
1-415-925-7243

Salud conductual
1-415-925-7663

Centro de salud de mama
1-415-461-4282

Cuidado del cáncer
1-888-731-9900

Coordinación de atención/Manejo de casos
1-415-925-7813

Especialista en vida infantil
1-415-925-0371

Cuidado de la diabetes – Paciente interno
1-415-925-7342

Cuidado de la diabetes – Paciente ambulatorio
1-415-925-7370

Departamento de emergencias
1-415-925-7203

Servicios ambientales/Limpieza
1-415-925-7407

Asesores financieros (mientras está en el hospital)
1-415-925-7250

Servicios financieros/Facturación (después del alta)
1-415-925-7070

Fundación (regalos)
1-415-925-7770

Galería de regalos
1-415-925-7263

Habla y audición
1-415-925-7220

Centro de bienestar integral
1-415-925-7620

Servicios de laboratorio
1-415-925-7150

Servicios de lactancia
1-415-925-7522

Operadora del Centro Médico 1-415-925-7000

Lobby principal
1-415-925-7962

Registros médicos
1-415-925-7270

Servicios de nutrición
1-415-925-7375

Cuidados paliativos
1-415-925-7560

Relaciones con el paciente
1-415-925-7366

Fisioterapia – Paciente interno
1-415-925-7821

Fisioterapia – Paciente ambulatorio
1-415-925-7299

Seguridad y protección
1-415-925-7088

Terapia respiratoria/para dejar de fumar
1-415-925-7471

Trabajo social/Manejo de casos
1-415-925-7214

Cuidado espiritual
1-415-925-7147 (M – F, 8:00 am – 5:00 pm)
1-415-925-7000 (fuera de horas)

Servicios de voluntariado
1-415-925-7258



¡CONSEJO RÁPIDO!

¿Llama desde el interior
del Centro Médico?
¡Marque solo los últimos
cinco dígitos!

Comidas para pacientes

Los Servicios de Nutrición en MarinHealth Medical Center han brindado a nuestros pacientes una atención excelente a través de comidas y refrigerios bien balanceados durante más de 60 años. Estamos orgullosos de servir a una comunidad que prospera con un estilo de vida saludable y celebra todo lo que nuestra región tiene para ofrecer. Nuestro menú está cuidadosamente elaborado para incluir productos locales, orgánicos y criados de manera sostenible siempre que estén disponibles. También creemos en brindar un 100% de satisfacción al cliente mediante el uso de tecnología de vanguardia, por lo que hemos implementado un proceso electrónico de selección de comidas que brinda un servicio de comidas seguro y oportuno para nuestros pacientes. Esperamos que disfrute de sus comidas durante su estadía y no dude en contactarnos si tiene alguna pregunta o inquietud.

Cómo realizar un pedido

Una vez que su médico haya compartido sus necesidades nutricionales con nosotros, un representante de Servicios de Nutrición lo visitará todos los días para ayudarlo a seleccionar las comidas de este menú. Si desea hacer su pedido por teléfono o si tiene alguna pregunta o comentario sobre sus comidas, llame a Servicios de Nutrición a [x57375](tel:57375). Estamos disponibles de 6:00 am a 7:00 pm, los siete días de la semana. Para consultas y necesidades educativas, los dietistas registrados están disponibles en [x57378](tel:57378). Puede comunicarse con el gerente de nutrición clínica al [x57385](tel:57385).

Desayuno: 7:15 am – 8:15 am

Almuerzo: 11:45 am – 12:45 pm

Cena: 5:15 pm – 6:15 pm

Cómo realizar un pedido

Si su médico le ha puesto en una dieta especial o le ha programado un procedimiento, es posible que no se le permita realizar pedidos desde este menú o que se modifiquen sus selecciones. Hay porciones más pequeñas disponibles de la mayoría de los artículos. El personal de Servicios de Nutrición podrá ayudarle a seleccionar las opciones adecuadas.

Para nuestros pacientes con diabetes

Nuestro menú muestra los gramos aproximados de carbohidratos en paréntesis después de cada elemento para ayudarlo a planificar las comidas. En MarinHealth Medical Center, las dietas promedio de control de carbohidratos incluyen de 45 a 75 gramos de carbohidratos por comida. Para los pacientes con diabetes que siguen dietas de líquidos claros, tenga en cuenta que recibirá artículos de líquidos claros estándar. Su equipo de atención controlará de cerca su glucosa en sangre y ajustará su dieta y/o medicamentos si es necesario.

Si tiene preguntas sobre su dieta, consulte a su representante de Servicios de Nutrición al realizar su pedido.

Platos principales del Chef

Domingo

Desayuno

Huevos revueltos con queso y papas O'Brien (15) 

Almuerzo

Pollo con albahaca y limón – marinado en una sabrosa salsa de albahaca con limón y horneado, acompañado de cuscús y espárragos (20) 

Cena

Lasaña de espinacas y ricota – espinacas, ricota, queso parmesano y salsa de tomate, horneada hasta que esté burbujeante y dorada; acompañada de calabacín (30) 

Lunes

Desayuno

Tostada francesa con bayas frescas (40) 

Almuerzo

Salmón criado de forma sostenible – asado con un glaseado de miso y cocinado a la perfección, servido con pilaf de arroz salvaje y brocolini (40) 

Cena

Pechuga de pollo con champán – salteada con chalotas, crema, ralladura de naranja y champán, acompañada de quinua y calabaza asada (45) 

Martes

Desayuno

Quiche de verduras de la huerta y salchicha de pollo y manzana (30)

Almuerzo

Sliders de cerdo desmenuzado a la barbacoa – cerdo asado a fuego lento y salsa de barbacoa servidos en pan brioche con una guarnición de ensalada de col crujiente (45)

Cena

Albóndigas de pavo – albóndigas caseras con perejil fresco y pimienta negra molida, servidas con una salsa ligera, polenta y brócoli al vapor (20) ♥

Miércoles

Desayuno

Huevos revueltos occidentales y papas O'Brien (15)

Almuerzo

Pechuga de pollo Marsala – preparada con chalotas, vino Marsala, champiñones y caldo de pollo, acompañada de puré de papas al romero y una colorida mezcla de coliflor (35) ♥

Cena

Espaguetis a la boloñesa de trigo integral – con nuestro ragú casero de carne de res de animales alimentados con pasto, rociados de queso parmesano y acompañados de espinacas (35) ♥

Jueves

Desayuno

Tostadas a la francesa con bayas frescas (40) V ♥

Almuerzo

Enchiladas de carnitas de cerdo – carne de cerdo desmenuzada sazonada en una tortilla de maíz fresca y cubierta con una suave salsa de chile verde; opción vegetariana disponible (25) V ♥

Cena

Pechuga de pavo tradicional asada con hierbas – tiernamente asada y servida con papas y judías verdes (25) ♥

Viernes

Desayuno

Huevos revueltos con espinacas y queso V y salchicha de pavo (0)

Almuerzo

Pesto penne primavera – tomates secados al sol y pesto de albahaca se combinan con pasta al dente en este favorito lleno de sabor (45) V ♥

Cena

Salmón con hierbas cítricas – un filete de salmón criado de forma sostenible al horno con limón y hierbas, acompañado de arroz negro, judías verdes y zanahorias (45) ♥

Sábado

Desayuno

Waffles con salchicha de pollo y manzana (15)

Almuerzo

Strata de vegetales mediterráneos – capas coloridas de zanahorias, calabacines, pimientos morrones y pan rallado sin gluten, horneados con una sabrosa mezcla de tres quesos (20) V ♥

Cena

Shepherd's Pie con patatas de chirivía – carne de res alimentada con pasto combinada con verduras frescas y cubierta con una capa dorada de tubérculos; acompañado de brocolini; opción vegetariana disponible (20)

V = Opción vegetariana disponible ♥ = Opción saludable para el corazón disponible

Los gramos de carbohidratos están entre paréntesis para nuestros pacientes con diabetes



Ofrecido diario

Hamburguesa (30), Quesoburguesa (30), o hamburguesa vegetariana (50)) ✓

Filete de pescado blanco horneado (0) ♥

Pechuga de pollo a la plancha (0) ♥

Plato de fruta fresca y queso cottage (40) ♥

Ensaladas frescas y sándwiches

Ensalada César (15) ✓ con queso parmesano rallado y crutones (puede agregar pollo a la plancha)

Ensalada de verduras (0) ✓ ♥ Tamaño pequeño o grande (se puede agregar pollo a la parrilla)

Sándwich de envoltura de vegetales (30) ✓ ♥ (Aguacate, verduras frescas y queso crema envueltos en una tortilla de espinacas)

Plato de hummus y verduras (15) ✓ ♥

Sándwiches deli clásicos – pavo en rodajas, ensalada de huevo o ensalada de atún (30) ✓ ♥

Sándwich de pechuga de pollo (30) ♥

Sopas

Sopa de pollo con fideos (15) ♥

Sopa de tomate (15) ✓ ♥

Sopa de calabaza (15) ✓ ♥

Caldo de hueso (res o pollo) (0) ♥

Bebidas calientes

Café Equator (0)

Café Equator descafeinado (0)

Té caliente (0)

Té de manzanilla, jengibre o menta (0)

Chocolate caliente (30)

Bebidas frías

Leche (1%, descremada, entera, chocolate, soya o deslactosada) (15-30)

Jugo de manzana (15)

Jugo de naranja (15)

Jugo V-8 (5)

Jugo verde – preparado en la casa, nuestra mezcla exclusiva incluye col rizada, manzana, limón y jengibre (10)

Ponche de frutas dietético (0)

Limonada dietética (0)

Bebida dietética de naranja (0)

Ginger Ale (25)

Coca Cola (25)

Coca Cola Light (0)

Sprite (25)

Soda de lima limón dietética (0)

Agua con gas (0)

Té frío (0)



Guarniciones

Desayuno

- Huevos (0) ✓ (Revueltos, sin colesterol ♥, Duros)
- Salchicha de pavo (0)
- Panqueque (15) ✓ ♥
- Hashbrowns (15) ✓ ♥
- Muffin de salvado o arándanos (30) ✓ ♥
- Tostada – trigo (15), blanco (15), o Muffin Inglés (30) ✓ ♥
- Fruta fresca (15) ✓ ♥
- Fruta enlatada (15) ✓ ♥
- Cereal frío (15–20) ✓ ♥
- Avena triturada (20) ✓ ♥
- Crema de trigo (20) ✓ ♥
- Yogurt (5–30) ✓ ♥
- Queso cottage (0) ✓ ♥
- Aguacate en rodajas (5) ✓ ♥
- Salsa (0) ✓ ♥

Almuerzo y Cena

- Papas fritas al horno (30) ✓ ♥
- Bollo (15) ✓ ♥
- Puré de papas y gravy (20) ✓ ♥
- Vegetales frescos al vapor (0) ✓ ♥
- Arroz blanco o integral (25) ✓ ♥
- Fruta fresca (15) ✓ ♥
- Fruta enlatada (15) ✓ ♥
- Yogurt (5–30) ✓ ♥
- Queso en tiras (0) ✓ ♥
- Queso cottage (0) ✓ ♥
- Huevo duro (0) ✓ ♥
- Hummus y pan de pita (20) ✓ ♥
- Aguacate en rodajas (5) ✓ ♥
- Salsa (0) ✓ ♥
- Frijoles pintos (20) ✓ ♥

Postres

- Helado (15–30) ✓ ♥
- Sorbete (30) ✓ ♥
- Galleta recién horneada (30) ✓
- Gelatina (15) ✓ ♥
- Pudín (20–25) ✓ ♥
- Bizcochuelo blanco (Angel Food Cake) (15) ✓ ♥
- Pastel de chocolate (45) ✓
- Pie de merengue de limón (Lemon Meringue Pie) (60) ✓ ♥

El Equipo

Cuidar de usted es un esfuerzo en equipo. Las imágenes de nuestro personal en uniformes y las descripciones de los puestos a continuación le ayudarán a entender quién puede estar ingresando a su habitación y cuál es su función en cuanto a su cuidado.



Todos los miembros del personal mencionados en esta página usan batas de laboratorio blancas.

Coordinador de atención

Se reúne con usted para hablar sobre su plan de alta. También está disponible para ayudar con los arreglos para la atención a domicilio, instalaciones a largo plazo o atención de rehabilitación.

Educador certificado en diabetes

Brinda educación, consultas y colaboración con su equipo de atención para controlar eficazmente sus niveles de azúcar en sangre mientras está en el hospital.

Dietista

Revisa su historial médico y trabaja con usted y su equipo de atención médica para desarrollar un plan de atención nutricional. También está disponible para informarle sobre cualquier dieta que deba seguir después del alta.

Médico internista

Proporciona orientación para su atención durante su estadía. Un médico internista es un médico de medicina interna que se especializa en el cuidado y las necesidades de los pacientes mientras están en el hospital. Trabajan en asociación con especialistas y consultores según sea necesario. Se le asignará un médico internista al momento de la admisión.

Liderazgo en enfermería

Nuestras unidades de enfermería están a cargo de una directora de enfermería, una jefa de enfermería y una jefa de unidad auxiliar/enfermera a cargo. Además, es posible que consulte a un especialista en enfermería clínica—un experto en un área en particular. Este equipo de liderazgo está disponible para ayudar con cualquier pregunta o inquietud que pueda tener.

Farmacéutico

Mientras está en el hospital, nuestros farmacéuticos le dispensan todos los medicamentos.

Médico

Una variedad de médicos puede participar en su atención mientras se encuentra en el hospital, como un médico internista, cirujano y/o especialistas. Aunque es probable que no vea a su médico de cabecera durante su estadía, ellos recibirán una copia de los servicios prestados. Asegúrese de programar una cita de seguimiento con ellos después de su estadía.

Asistente médico (PA), Enfermera especializada (NP) y Enfermera obstetra (CNM)

Practican la medicina en equipos de atención médica con médicos y otros proveedores. Ellos diagnostican, tratan y recetan medicamentos.

Trabajador social

Ofrece apoyo emocional, asesoramiento y orientación para ayudar a los pacientes y sus familias a sobrellevar su enfermedad, hospitalización u otros problemas psicosociales que afectan el bienestar.

Consejeros espirituales

Nuestros consejeros espirituales no denominacionales están disponibles para ayudarlo a usted y a sus seres queridos en momentos difíciles o estresantes ofreciéndoles apoyo y recursos emocionales y espirituales.



* Estos miembros del personal usan camisas blancas y suéteres negros

Consejero de admisiones/financiero*

Registra y coordina su responsabilidad financiera. Si tiene preguntas sobre su seguro, un miembro del equipo puede visitar su habitación.

Dependiente de la unidad *

Ayuda a responder cualquier pregunta que usted o sus seres queridos puedan tener. Está ubicado en la recepción de cada unidad.



**Estos miembros del personal usan uniformes azules

Consejero de salud mental **

Trabaja en la Unidad de salud conductual proporcionando atención directa al paciente y facilitando grupos de bienestar y actividades diarias.

Tecnólogos de radiología **

Profesionales de la salud calificados que realizan y ayudan con los procedimientos de radiología.



Asistente de enfermería certificado (CNA)/Técnico

Asiste a las enfermeras registradas en las Unidades para pacientes hospitalizados en el Departamento de emergencias. Participan de su cuidado diario.



Enfermero/a

Responsables de la atención directa al paciente. Cada unidad de enfermería le asigna un enfermero registrado.

Nota: los enfermeros de los servicios de quirófano y maternidad usan uniformes azul marino (ver página siguiente).



Ingeniero

Arregla y mantiene el equipo, por lo que puede entrar en su habitación durante su estadía. Si algo está roto, como una bombilla, control remoto de TV, calentador, etc., queremos saberlo de inmediato. Informe a su enfermero para que puedan ponerse en contacto con ingeniería.



Tecnólogo de la nutrición

Visita su habitación todos los días para tomar sus pedidos de comida para las próximas 24 horas. Si se pierde la visita del tecnólogo de nutrición, recibirá de forma automática las comidas estándar para el día. Puede ponerse en contacto con el departamento de Servicios de nutrición en cualquier momento, al [1-415-925-7375](tel:1-415-925-7375).



Limpieza/Servicios ambientales (EVS)

Limpia su habitación diariamente. Además, también pueden entrar para revisar suministros y vaciar los basureros.



Personal de Obstetría y del Quirófano (OR)

Todos los miembros del equipo de atención en Servicios de maternidad y del quirófano usan uniformes quirúrgicos.



Transporte de pacientes

Personal que lo transporta por el hospital, según sea necesario, durante su estadía.



Terapeuta respiratorio

Lo ayuda a respirar con mayor facilidad mediante tratamientos para preservar o mejorar las funciones pulmonares.



Técnico en farmacia *

Viene a su habitación para preguntarle acerca de los medicamentos que toma actualmente en casa y los ingresa en su expediente. Los técnicos en farmacia también preparan y entregan medicamentos a la unidad.

Seguridad y protección

Nuestro personal de seguridad y protección están aquí para mantenerlo seguro.



* Estos miembros del personal usan uniforme gris

Phlebotomist (Lab) *

Realiza extracciones de sangre junto a su cama.



Terapeuta de rehabilitación (PT/OT/habla)

Los fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, patólogos del habla y audiólogos pueden trabajar con usted, su familia y equipo médico para ayudarlo a cumplir sus metas de recuperación.



Voluntarios

Usted puede ver voluntarios en nuestras tiendas minoristas, haciendo rondas con un perro de terapia, trabajando en la unidad, empujando el Carrito S.M.I.L.E. y de libros y proporcionando instrucciones. Les encanta ayudar.

Una guía de su habitación

Llamar a su enfermero

Para pedir ayuda, presione el botón rojo en su control remoto de la televisión y un miembro del personal vendrá a su habitación tan pronto como sea posible. Este sistema notifica a su equipo de atención que necesita ayuda para encender la luz afuera de su puerta y para hacer algún ruido que se pueda escuchar en el pasillo.

Aparatos eléctricos

Usted puede cargar teléfonos inteligentes, computadoras portátiles y tabletas utilizando los enchufes blancos en la pared en su habitación o los puertos USB disponibles en algunas de nuestras camas. Le agradeceremos que no se conecte a los enchufes rojos en la pared. Los visitantes y los pacientes pueden cargar sus dispositivos personales en las áreas de espera, designadas, incluyendo nuestro Creekside Café y el Lobby principal.

Nota: ningún aparato eléctrico, como secadoras de pelo, rizadoras, máquinas de afeitar eléctricas, radios, reproductores de DVD, almohadillas de calefacción, ventiladores personales y calentadores portátiles deberá enchufarse a los enchufes de las habitaciones de los pacientes por motivos de seguridad. Si tiene algún dispositivo o aparato médico personal que necesita conectar, notifique a su enfermera para que el departamento de ingeniería pueda llegar a evaluar el dispositivo.

Camas de hospital

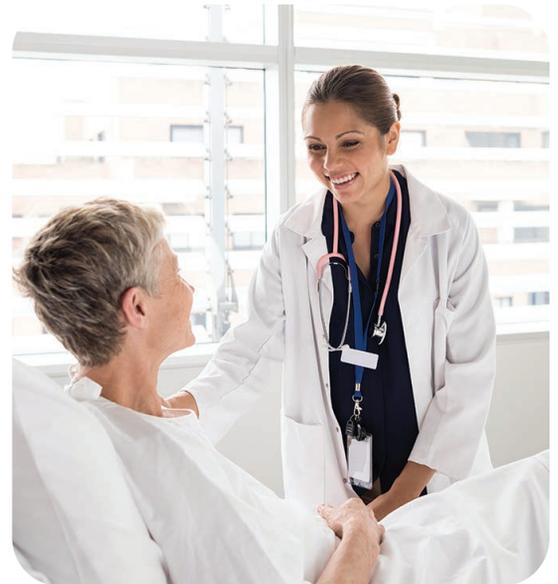
Las camas de hospital tienen controles en los rieles laterales para ayudarlo a acomodarse. Encontrará flechas en los botones para indicar subir y bajar la cabecera y los pies de la cama. Si necesita ayuda, le agradeceremos se comuniquen con alguno de los miembros de su equipo de atención.

Limpieza/Servicios ambientales (EVS)

Los servicios de limpieza están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana. Su habitación se limpiará todos los días. Gracias por entender su papel importante en mantenerlo seguro. Para solicitudes de servicios específicos, llame al **1-415-925-7407**.

Objetos perdidos y encontrados

MarinHealth Medical Center mantiene un sistema de almacenamiento para objetos no reclamados. Si pierde algo objeto mientras está en el Centro Médico, no dude en comunicarse con Seguridad y Protección, al **1-415-925-7088**.



Plataforma de cuidado virtual — ¡NUEVA!

¡MarinHealth se complace de estar a la vanguardia, llevando la tecnología virtual a su cama! Las cámaras en las habitaciones de los pacientes nos permiten ofrecer un juego adicional de ojos* para mantenerlo a salvo a usted o a su ser querido (como prevención de caídas). Esta plataforma también ofrece una atención más personalizada a través de la telecomunicación bidireccional y la educación de su equipo de atención médica.

*las cámaras son solo en tiempo real: no graban

Objetos personales y de valor

Los artículos de cuidado personal como lentes de contacto, anteojos, audífonos y dentaduras postizas se pueden almacenar en el mueble junto a su cama cuando no están en uso. Tenemos a su disposición cajas de almacenamiento para estos artículos — solo pregunte. No los ponga en su cama o bandeja de alimentos, ya que pueden perderse o dañarse.

Nota: deje los objetos de valor como joyas o dinero en efectivo en casa, o déselos a un pariente o amigo de confianza para que los cuide. MarinHealth Medical Center no puede hacerse responsable de reemplazar los objetos personales, a menos que se coloquen en una caja fuerte a su solicitud. Si desea poner algo en la caja fuerte, pregunte a un miembro del equipo de atención y él o ella se comunicarán con el departamento de Seguridad y protección.

Temperatura de la habitación

Dependiendo de la ubicación de su habitación, la calefacción y aire acondicionado puede administrarse de forma centralizada o puede tener los ajustes en su habitación. Hable con un miembro del equipo de atención si se siente incómodo, y haremos todo lo posible para ajustar la temperatura.

Compañeros de habitación

Hacemos todo lo posible para proporcionar a los pacientes una habitación privada. Sin embargo, es posible que necesitemos emparejarlo con un compañero de habitación. Recuerde que ambos se están curando; mantenga bajo el volumen de su televisor, no hacer ruido y los visitantes al mínimo, con el fin de maximizar su tiempo de curación.

Duchas y baños

Las políticas de las duchas dependen de la unidad, pero por lo general, el médico escribe una orden que indica que el paciente puede ducharse. Para mantener su seguridad, es posible que un miembro del personal deba acompañarlo en el baño.

Llamadas telefónicas

Contamos con teléfonos en todas las habitaciones de nuestros pacientes. Visite la página 3 para consultar nuestro Directorio telefónico.

- **Para marcar un departamento dentro del Centro Médico:** marque los últimos cuatro dígitos del número
- **Para llamar fuera del Centro Médico:** marque 9, 1, el código de área, luego el número

Las llamadas a los pacientes deben dirigirse al **1-415-925-7000**. Una operadora del Centro Médico conectará a la persona que llama a su habitación, según el nombre y el apellido proporcionados.

Televisores

Ofrecemos televisores HD en cada habitación de nuestros pacientes. Sintonice nuestro canal C.A.R.E. (canal 3) para obtener imágenes hermosas de la naturaleza y música instrumental para proporcionarle un entorno curativo. Para obtener una lista completa de las estaciones de televisión, consulte el interior de la portada de esta guía.

Pizarra

La pizarra ubicada en la pared de su habitación sirve como una herramienta de comunicación para usted y para los miembros de su equipo de atención. Esta pizarra se actualiza con regularidad.

Videos educativos y folletos

Obtenga más información sobre cómo cuidarse en casa y en el hospital. Tenemos disponible videos educativos específicos para el diagnóstico, así como folletos que explican los medicamentos que está tomando, consejos para el cuidado en el hogar y mucho más.

Simplemente, dígale a su enfermero lo que le interesa conocer o pregúntele qué recomiendan específicamente para usted.

Campus libre de humo

Nuestros terapeutas respiratorios están disponibles para el asesoramiento de pacientes hospitalizados todos los días. Llame al [1-415-925-7472](tel:1-415-925-7472) para obtener más información o una lista de recursos para dejar de fumar.

¿Sabía usted?

Beneficios de por vida al dejar de fumar

Estos beneficios comienzan de inmediato y duran toda la vida:

- **20 minutos** después de dejar de fumar, disminuye su frecuencia cardíaca y su presión arterial
- **2 semanas** – 3 meses después de dejar de fumar, mejora su circulación y sus pulmones funcionan mejor
- **1 año** después de dejar de fumar, su riesgo de enfermedad cardíaca se reduce a la mitad que el de un fumador
- **5 años** después de dejar de fumar, se reduce a la mitad el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga
- **10 años** después de dejar de fumar, su riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad que el de un fumador
- **15 años** después de dejar de fumar, su riesgo de enfermedad cardíaca es el mismo que el de un no fumador

Cuando deja de fumar, usted:

1. Ahorrará dinero
2. Respirará mejor y toserá menos
3. Tendrá dientes más blancos y un aliento más fresco
4. Dará un buen ejemplo para sus seres queridos
5. Reducirá sus posibilidades de volver a ser hospitalizado

Artículos gratuitos

Si lo olvidó

Queremos que su estadía sea lo más cómoda posible. Además del kit de cortesía proporcionado, informe a su enfermero si necesita alguno de los siguientes artículos:

- Cargador de teléfono (disponible para varios tipos de dispositivos)
- Ear buds (auriculares)
- Estuche para anteojos
- Estuche para dentadura postiza
- Estuche de audífonos
- Artículos de tocador adicionales

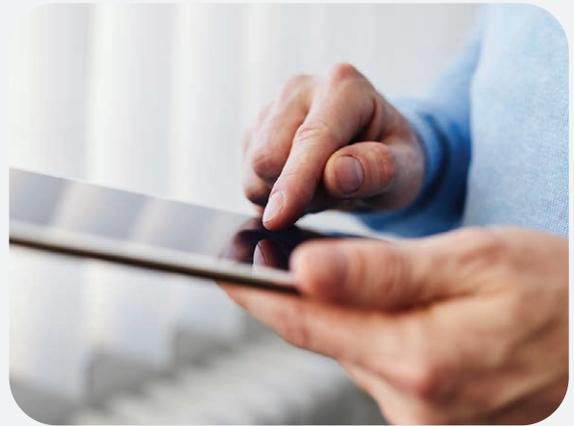
Periódicos

Los periódicos locales son entregados a cada unidad de lunes—viernes por nuestros voluntarios. Informe a su enfermera si desea una copia.

S.M.I.L.E. Cart

High school volunteers come around in the late Los voluntarios de la escuela secundaria vienen por la tarde, de lunes a viernes, con un carrito lleno de artículos, incluyendo Sudoku, crucigramas, sopas de letras, lápices y papel, naipes, bálsamo labial, crema para manos, limas para uñas, revistas y otros artículos.

Si se perdió el carrito, puede pedir cualquiera de estos artículos llamando al [1-415-925-7992](tel:1-415-925-7992).



Wi-Fi gratuito

Conéctese a “MarinHealthGuest” de su lista de redes inalámbricas disponibles.

Tenga en cuenta que esta es una red no segura y la información puede ser visible a otros. MarinHealth Medical Center limita lo que se puede hacer en la red de huéspedes para proteger al Centro Médico de problemas no deseados y actividades maliciosas.

Consejos para la solución de problemas de Wi-Fi

Si tiene problemas para conectarse al Wi-Fi de huéspedes, siga estos pasos:

1. Desconéctese de “MarinHealthGuest” (si tiene un dispositivo Apple, use “Olvide esta red”)
2. Apague el Wi-Fi en su dispositivo
3. Reinicie su dispositivo
4. Vuelva a encender el Wi-Fi
5. Vuelva a conectarse a “MarinHealthGuest”

Recursos gratuitos

Navegadores de atención médica

Los navegadores de atención están disponibles para ayudarlo a guiarlo en su trayecto en la atención médica para diagnósticos específicos:

Cáncer (mama, GI, GU)
[1-415-925-7620](tel:1-415-925-7620)

Atención compleja (condiciones crónicas múltiples)
[1-415-925-7450](tel:1-415-925-7450)

Afirmación de género
[1-415-925-7907](tel:1-415-925-7907)

Reemplazo de articulaciones
[1-415-925-7907](tel:1-415-925-7907)

Cuidados paliativos y planificación anticipada de atención
[1-415-925-7450](tel:1-415-925-7450)

Terapia canina

Los perros de terapia dan rondas en cada piso e incluso ¡están disponibles para visitarlo en su habitación! Comuníquese con nosotros al [1-415-925-7992](tel:1-415-925-7992) para programar una visita.

Comunicación con las personas con problemas de audición

La información sobre el Dispositivo de telecomunicaciones para personas con discapacidades (TDD o TTY) más cercano se da a los pacientes con problemas de audición. Los teléfonos compatibles con audífonos con auriculares intermitentes y diales de control de volumen están disponibles para las habitaciones de nuestros pacientes, y los televisores están equipados con funciones de subtítulos.

Masaje en la habitación

Para mejorar la medicina convencional y ayudar a proporcionar relajación durante la enfermedad y las lesiones, nuestro Integrative Wellness Center ofrece masajes de cortesía. Pida a su enfermero que programe una cita si está disponible y si un masaje es apropiado para su diagnóstico.

Artes curativas integradas/aceites esenciales

Tenemos personal disponible que está capacitado para integrar las artes curativas con el fin de proporcionar cuidado a la persona en su totalidad—mente, cuerpo y espíritu. Esto incluye la presencia compasiva, imágenes guiadas, toques suaves de energía, técnicas de respiración y aceites esenciales. Informe a su enfermero si está interesado.

Intérpretes

Todos los pacientes tienen derecho a servicios de interpretación (incluyendo el lenguaje de señas), de forma gratuita. Pida a un miembro del equipo de atención que lo conecte con un intérprete certificado a través de nuestro servicio en línea de video o audio.

Cuidado espiritual

Nuestro Programa de cuidado espiritual ofrece servicios de apoyo emocional y espiritual para todos los pacientes y sus familiares y amigos. Nuestro personal aborda las necesidades espirituales y religiosas mediante la prestación de servicios de apoyo emocional y espiritual. Es un servicio interreligioso y no sectario que apoya a las personas de todas las religiones y orígenes espirituales, así como a aquellas que no tienen ninguna. Nuestros consejeros espirituales pueden organizar el ministerio del clero del paciente o su familia. Ya sea que la espiritualidad y la fe sean o no parte de la vida de alguien, tener a alguien con quien hablar—especialmente durante la hospitalización—puede ser reconfortante y darle tranquilidad. Puede contactar a un capellán en cualquier momento, llamando al [1-415-925-7000](tel:1-415-925-7000).



Hágase cargo de su cuidado

1. **HABLE.** Haga preguntas y exprese sus inquietudes. Es su cuerpo y usted tiene derecho a saberlo. Si tiene preguntas o inquietudes, tiene derecho a preguntar y obtener una respuesta de su médico o enfermero que tenga sentido para usted.
2. **PONGA ATENCIÓN.** Usted es parte del equipo.
 - Dígale a su enfermero si siente que algo no está bien.
 - Lea y entienda todos los formularios médicos antes de firmar. Pida ayuda si necesita que le expliquen la información.
 - No tema pedir una segunda opinión. Cuanta más información tenga, mejor se sentirá al tomar decisiones.
3. **ENCUENTRE UNA PERSONA DE APOYO.** Un amigo o familiar de confianza puede ser de gran ayuda durante su estadía en el hospital. Seleccione una persona clave para que sea su defensor de la salud. No olvide decirle al personal a quién ha elegido para que sea su persona de apoyo. **Una persona de apoyo puede:**
 - Hacer preguntas en las que quizás usted no haya pensado y anotar la información.
 - Volver a verificar sus medicamentos y tratamientos.
 - Estar atenta a las señales si su condición está empeorando y pedir ayuda.
4. **EDÚQUESE A SÍ MISMO.** Conozca acerca de su afección médica, los exámenes y las opciones de tratamiento para saber por qué es tan importante seguir su plan de atención.
 - Si su tratamiento involucra equipo médico, practique su uso con su enfermera antes de salir del hospital.
 - Solicite imágenes o ilustraciones que le ayuden a conocer su condición.
 - Hable con su médico y su familia sobre si desea que se tomen medidas para salvar su vida.
5. **CONOZCA SUS MEDICAMENTOS.** Comprenda de qué tratan sus medicamentos, por qué los necesita, y cómo tomarlos para obtener los mejores resultados. Consulte las páginas 20 a 23 para obtener una lista de las interacciones comunes entre alimentos y medicamentos y los efectos secundarios de los medicamentos. **Asegúrese de que sus médicos y enfermeros conozcan:**
 - Todos los medicamentos recetados, medicamentos de venta libre y suplementos a base de hierbas o vitaminas.
 - Cualquier alergia que tenga a medicamentos, anestesia, alimentos, látex, etc.
 - Que su nombre coincida con el nombre del medicamento (use su brazalete de identificación para verificarlo).

Encárguese de su comunicación

- **Pregunte sobre la jerga:** si escucha un término médico que no conoce, pregunte qué significa.
- **Enseñe:** después de recibir instrucciones o una explicación, repita lo que pensó haber escuchado para verificar que haya entendido.
- **Tome notas:** escriba cualquier dato clave que le diga su médico para que no olvide.

6. **REVISE ANTES DE IRSE.** Tome una decisión informada al seleccionar servicios de atención médica adicionales. Elija solo proveedores acreditados que cumplan con los estándares de calidad y seguridad del paciente. Vaya a www.qualitycheck.org para obtener más información.
7. **PARTICIPE EN SU CUIDADO.** Nuestro equipo de atención médica está enfocado en usted. Asegúrese de saber lo que está sucediendo en cada paso del camino—desde su admisión hasta el alta. Esto incluye verificar para asegurarse de que el personal confirme su identidad y que todas las personas que lo atienden tengan una credencial de empleado para que conozca su nombre y la función de los miembros de su equipo de atención. Si se someterá a una cirugía, esto también incluye pedirle a su cirujano que verifique que usted es la persona adecuada y que se está sometiendo a la cirugía adecuada en la parte correcta del cuerpo.
 - La pizarra es su guía durante su estadía. **Escriba sus metas y preguntas en la pizarra, así como el número de contacto de un ser querido.**

Ayúdenos a controlar su dolor

Nos esforzamos para que su estadía sea lo más cómoda posible. Usted es el experto de cómo se siente. Asegúrese de informar a su médico o enfermero cuando tenga algún tipo de dolor.

Asegúrese de informar:

- Cómo se siente el dolor — agudo, leve, punzante, con ardor, hormigueo
- Dónde le duele
- Si el dolor es constante o si aparece y desaparece
- ¿Qué disminuye el dolor (si hay algo)?
- ¿Qué aumenta el dolor (si hay algo)?
- ¿Le impide hacer cosas — como dormir, vestirse, comer?

¿Qué tanto dolor siente según esta escala de dolor?



Manteniéndose seguro

¡Llame, no se caiga!

Durante su estadía, es posible que se sienta mareado o débil. Las enfermedades, los procedimientos, los medicamentos o incluso simplemente el estar acostado durante mucho tiempo pueden hacer que se sienta menos estable cuando está de pie. Para mantenerse seguro:

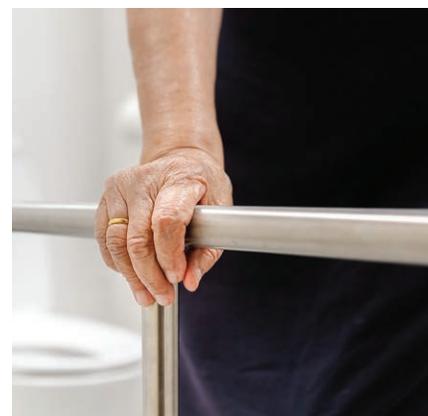
- Utilice el botón para llamar a la enfermera para que le ayuden a levantarse de la cama.
- Pida ayuda para ir al baño o caminar. (Y utilice los pasamanos siempre que hayan.)
- Use calcetines o calzado antideslizante.
- Mantenga los artículos de uso frecuente al alcance de la mano (anteojos, control remoto, pañuelos, etc.).
- Asegúrese de que su silla de ruedas esté bloqueada cuando se suba o se baje de ella. Nunca pise el reposapiés.
- Los pacientes de todas las edades corren el riesgo de sufrir caídas. Es mejor tener más cuidado que arriesgarse a sufrir otro problema médico.

Seguridad contra incendios

Periódicamente realizamos simulacros de incendio. Si escucha una alarma, quédese donde está. En una emergencia real, el personal le ayudará a salir del edificio.

Pequeños visitantes

Los entornos hospitalarios son propensos a posibles gérmenes. Si tiene niños de visita, manténgalos a salvo recordándoles que se laven las manos y haga todo lo posible por mantenerlos lejos del piso. Nuestros voluntarios y embajadores en la recepción tienen artículos para ayudar a mantener a sus pequeños entretenidos, como pegatinas y libros para colorear.



Equipo de respuesta rápida (RRT)

Queremos asociarnos con usted para su seguridad

Si hubiera una emergencia médica o si alguna vez siente que algo no está bien y necesita atención médica inmediata, informe a la enfermera o médico más cercano.

Si sienta que sus inquietudes no están siendo atendidas y su condición empeora rápidamente, llame a nuestro Equipo de respuesta rápida marcando el **x4444** desde cualquier teléfono del hospital e informe a cualquier miembro del personal. Nuestro Equipo de respuesta rápida proporciona una evaluación médica multidisciplinaria de la condición y las necesidades de un paciente en situaciones de emergencia.



Directivas anticipadas de atención médica y POLST

¿Necesito una directiva anticipada de atención médica?

Una Directiva anticipada de atención médica sirve como un registro legal de sus opciones e instrucciones con respecto a su atención en caso de que no pueda comunicarse o tomar sus propias decisiones. Al tener una Directiva anticipada de atención médica, usted o su ser querido pueden estar seguros de que se cumplirán sus deseos.

¿Qué es un POLST?

Los formularios de Orden del médico para el tratamiento de soporte vital (POLST) son apropiados para pacientes con enfermedades graves o terminales. Un formulario POLST es una orden médica para los tratamientos médicos específicos que desea durante una emergencia médica. El formulario POLST deberá completarlo con su médico.

¿Tiene preguntas sobre las Directivas anticipadas de atención médica o POLST?

Comuníquese con Cuidado espiritual, al **1-415-925-7147**.

Higiene de manos y prevención de infecciones

El hospital es un lugar al que viene para recuperarse, pero también puede entrar en contacto con gérmenes que pueden hacer que se sienta peor.

Consejos

- **Lávese las manos con frecuencia** con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol
- **Limite sus visitas** a unos pocos miembros de la familia o amigos cercanos, y **pídales que se laven las manos**
- Si no puede lavarse las manos usted mismo, **pida ayuda al personal**, especialmente antes de comer y después de usar el baño
- **Recuerdo a los miembros de nuestro personal** que se laven las manos si no los ve haciéndolo, y agrádezcales cuando lo hagan
- Usted y sus visitantes deben **evitar tocar** vendajes, bolsas de orina y otros equipos

Para su seguridad, nuestro personal de Servicio de limpieza/ambiental (EVS) limpiarán su habitación todos los días, incluyendo las superficies que se tocan con frecuencia, con el fin de reducir la propagación de gérmenes. También utilizamos a nuestros **Robots Xenex LightStrike™** y **Tru-D UV Light Disinfection** después de algunas limpiezas estándar de habitación con el fin de matar bacterias, esporas, hongos y virus para lograr una desinfección completa de la habitación.



Está bien preguntarme si me lavé las manos.

¿Cuándo debo lavarme las manos?

- Antes de ingerir alimentos (proporcionamos toallitas húmedas en las bandejas de comida para los pacientes)
- Antes de tocar sus ojos, nariz o boca
- Después de usar el baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar— intente toser y estornudar dentro de su codo
- Después de tocar superficies del hospital, como barandas de las camas, mesitas de noche, chapas de puertas, controles remotos o el teléfono

¿Cómo debo lavarme las manos?

Con agua y jabón:

1. Moje sus manos con agua tibia
2. Dispense una cantidad de jabón como el tamaño de una moneda de 25 centavos en la palma de su mano
3. Haga espuma: frote sus manos durante 20 segundos (asegúrese de cubrir todas las superficies de las manos y los dedos, y frote las uñas de su mano opuesta) **Consejo:** ¿Necesita un temporizador? ¡Imagine cantar “Feliz cumpleaños” dos veces!
4. Enjuague bien las manos con agua corriente
5. Seque sus manos con una toalla de papel **Consejo:** use la toalla para cerrar el grifo

Con un desinfectante para manos a base de alcohol:

1. Dispense una bomba (más o menos el tamaño de una ficha de 25 centavos) en la palma de su mano
2. Frote sus manos hasta que se sequen (cubriendo todas las superficies, incluyendo los dedos y las uñas)

Descansar

Es importante recordar que usted está aquí en el hospital para ser monitoreado y para que todos lo vigilemos. Escuchará alarmas, personas, máquinas y nuestra iluminación puede ser más brillante que la que tiene en casa. Esto funciona de esta manera con el fin de mantenerlo seguro y ayudarlo a mejorar.

El descanso es importante para el proceso de curación. Para **Ayudarnos a apoyar la curación** (HUSH, por sus siglas en inglés), haremos todo lo posible para reducir el ruido, especialmente por la noche.

Tiempo de silencio

De 10:00 pm a 6:00 am atenuaremos las luces, minimizaremos nuestra actividad y nuestras conversaciones y, haremos todo lo posible para combinar su atención. Escuchará una señal a las 10:00 pm que indica a nuestro personal que prepare la unidad para un momento de silencio.

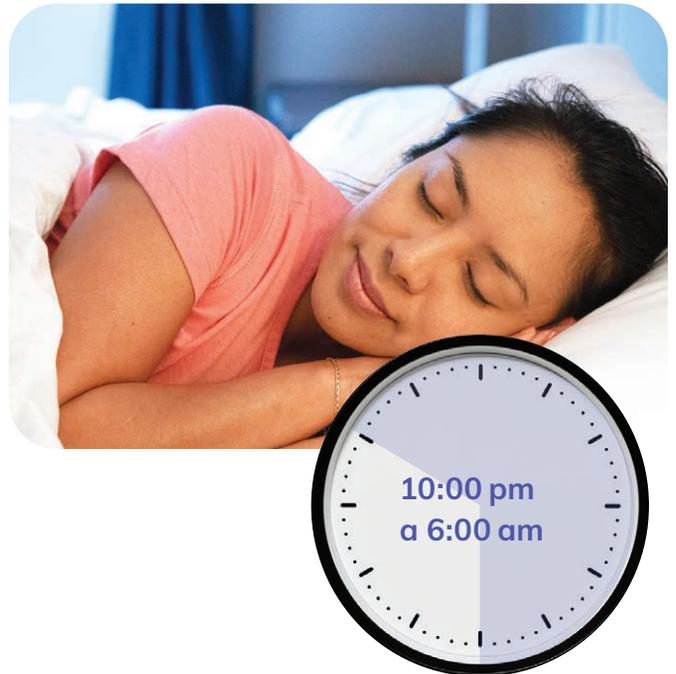
Lo que puede pedir

- Tapones para los oídos (en su kit de amenidades junto a su cama)
- Mascarilla para los ojos (en su kit de amenidades junto a su cama)
- Aceites esenciales (pida a su enfermera)
- Cerrar la puerta (pida a su enfermera)
- Cerrar las persianas (pida a su enfermera)
- Apagar sus luces (pida a su enfermera)

Ayúdenos a crear un ambiente tranquilo

- Apague la televisión una hora antes de acostarse, para ayudar a preparar su cuerpo para dormir
- Use audífonos cuando vea la televisión o sus dispositivos electrónicos personales (pida un par a su enfermera)
- Anime a sus visitantes a mantener el ruido bajo, especialmente por la noche

Háganos saber si hay algo más que necesite y haremos todo lo posible para crear un plan de sueño para usted.



Información para visitantes

Estaciones para cambiar bebés

Hay estaciones para cambiar bebés en todo el hospital. Consulte el mapa en la página 24–25 para obtener una lista de ubicaciones.

Galería de regalos / BabyNook

La Galería de regalos ofrece ropa, joyas, peluches, libros, dulces, flores frescas, batas, obsequios artesanales, anteojos para leer, artículos de tocador, artículos de temporada y más. Todos los ingresos de la Galería de regalos van para beneficio de becas de educación sanitaria y atención al paciente para el personal y los voluntarios.

Ubicación: en la entrada principal

Horario de atención:

Lunes a viernes: 10:00 am – 4:00 pm

Fines de semana y días festivos: cerrado

Hoteles

MarinHealth Medical Center se asocia con los hoteles locales. Si usted es de fuera de la ciudad y necesita un lugar para quedarse, vaya a la sección Pacientes y visitantes de www.mymarinhealth.org.

Horario del Centro Médico

El Lobby principal está abierto de 5:30 am a 7:30 pm (de lunes a viernes) y 7:30 am a 6:00 pm (fines de semana y festivos). Si usted necesita ingresar fuera de este horario, ingrese a través del Departamento de Emergencias.

Estacionamiento

Consulte el mapa en la página 28–29 para conocer el estacionamiento para pacientes y visitantes. Nuestro personal del estacionamiento lo dirigirá a los espacios disponibles.

Baños públicos

Los baños públicos están ubicados en cada unidad y en todo el edificio. Visitantes, por favor no utilicen los baños en las habitaciones de los pacientes; están reservados para los pacientes con el fin de proteger su salud.

Campus libre de humo

Estamos comprometidos a brindar a nuestros pacientes, visitantes y empleados un ambiente libre de humo. No se permite fumar dentro o fuera de las propiedades de MarinHealth.

Salas de espera

Se proporcionan salas de espera para los seres queridos en todas las unidades de enfermería y áreas quirúrgicas. Tenga cuidado y sea cortés con otros visitantes en las áreas de espera. Si planea tener un gran número de personas, hable con un miembro del equipo de atención y trabajaremos para acomodarlo.

Consejo especial para visitantes

Limpie sus manos con desinfectante de manos a base de alcohol o lávelas con agua y jabón al entrar y salir de la habitación de su ser querido.

Usted puede ayudar a su ser querido a lavarse las manos si no puede hacerlo. Asegúrese de higienizar sus manos después.

Comidas y refrigerios

Cafetería: Creekside Café

Nuestra cafetería Creekside Café ofrece ensaladas, pizzas de masa fresca, platos principales, sopas y sándwiches gourmet calientes y empacados, todos elaborados en la cafetería todos los días. Los jugos, batidos y yogures están disponibles en nuestras neveras portátiles para llevar, junto con café recién preparado and una variedad de artículos de conveniencia.

Ubicación: primer piso, Redwood Pavilion

Horario de atención:

Lunes a viernes: 6:30 am – 7:00 pm

Sábados y domingos: 7:30 am – 7:00 pm

Cerrado todos los días entre 10:00 am – 10:30 am por la preparación de almuerzos

Restaurantes / Supermercados

Hay varios restaurantes y supermercados a menos de una milla del Centro Médico, en *Larkspur*, *Greenbrae* y *Kentfield*. Pregunte a nuestro personal de la recepción para obtener más información sobre las opciones locales.

Máquinas expendedoras

Hay máquinas expendedoras con bebidas frías, refrigerios y opciones de comidas ligeras justo afuera del Departamento de Emergencias (nivel del Lobby) y junto a la Biblioteca (segundo piso).



Efectos secundarios e interacción entre alimentos y medicamentos

Clasificación del medicamento	Nombre del medicamento (nombre genérico)	Posibles efectos secundarios	Consejos
Antibióticos	<ul style="list-style-type: none"> - Augmentin (amoxicilina) - Cipro (ciproflaxicina) - Vibramycin (doxiciclina) - Levaquin (levoflaxicina) - Keflex (cefalexina) - Bactrim, Septra (sulfametoxazol-trimetoprim) - Flagyl (metronidazol) - Zítromax (azitromicina) - Ampicilina - Penicilina 	<p>Diarrea o estreñimiento, náuseas, calambres intestinales, erupción cutánea, fotosensibilidad, boca seca, crecimiento excesivo de hongos.</p> <p>Consulte con su médico si experimenta alguna reacción alérgica o diarrea severa.</p>	<p>Evite los antiácidos o productos que contengan calcio durante al menos 2 horas cuando toma doxiciclina. Evite el alcohol, especialmente cuando toma Flagyl. Evite la exposición directa al sol. Practique una buena higiene bucal. Es posible que se reduzca la eficacia de las píldoras anticonceptivas — use un método de respaldo como anticonceptivo. Tome el antibiótico hasta que el frasco esté vacío, incluso si se siente mejor. Los antibióticos deben tomarse con probióticos. Pídale recomendaciones a su médico.</p>
Antipsicóticos	<ul style="list-style-type: none"> - Abilify (aripiprazol) - Haldol (haloperidol) - Eskalith (litio) - Seroquel (quetiapina) 	<p>Aumento de peso, dolor de cabeza, mareos, somnolencia, visión borrosa, erupción cutánea, piel sensible a la luz solar, hinchazón, boca seca, disfunción sexual, estreñimiento.</p>	<p>Evite beber alcohol, comer/ beber productos de toronja y la luz solar directa. Use protector solar. Beba abundante agua. Mantenga la ingesta de cafeína y sal igual que de costumbre (evite el exceso). Pésese todos los días. No deje de tomar el medicamento repentinamente, incluso si se siente bien.</p>
Antiinflamatorios AINEs	<ul style="list-style-type: none"> - Aleve (naproxen) - Celebrex (celecoxib) - Motrin, Advil (ibuprofen) 	<p>Malestar estomacal, diarrea, mareos, sangre diluida, fácil formación de moretones, acidez estomacal.</p>	<p>Tome con alimentos para evitar malestar estomacal.</p>

Clasificación del medicamento	Nombre del medicamento (nombre genérico)	Posibles efectos secundarios	Consejos
Medicamentos para la presión arterial	<ul style="list-style-type: none"> - Coreg (carvedilol) - Cozaar (losartán) - Prinivil, Zestril (lisinopril) - Norvasc (amlodipina) 	Presión arterial baja, dolor de cabeza, cambios en la presión arterial, mareos.	Tome a la misma hora todos los días. Evite la ingesta excesiva de sal. Cambie de posición lentamente. Monitoree su presión arterial y frecuencia cardíaca a diario. Tome Coreg con la comida. No deje de tomar el medicamento repentinamente, incluso si se siente bien.
Diluyentes de la sangre Medicamentos anticoagulantes y antiplaquetarios	<ul style="list-style-type: none"> - Aspirina - Brilinta (ticagrelor) - Coumadin (warfarina) - Effent (prasugrel) - Eliquis (apixabán) - Lovenox (enoxparina) - Plavix (clopidogrel) - Pradaxa (dabigatrán) - Savaysa (edoxabán) - Xarelto (rivaroxabán) 	Los moretones, las hemorragias nasales, las encías sangrantes y el sangrado pueden tardar más en detenerse.	No use navajas de afeitar. Utilice un cepillo de dientes suave para la higiene bucal. Pida a su médico una lista de alimentos que debe evitar si toma Coumadin. Consulte con su médico sobre la frecuencia de hacerse análisis de sangre. Informe cualquier cambio repentino de color de la orina, heces o vómitos. Limite el consumo de alcohol y jugo de arándano. Evite los AINE como el ibuprofeno y naproxeno.
Medicamentos para reducir el colesterol	<ul style="list-style-type: none"> - Crestor (rosuvastatina) - Lipitor (atorvastatina) - Mevacor (lovastatina) - Zocor (simvastatina) 	Heces suaves, dolor en las articulaciones. Llame a su médico si nota dolores musculares inexplicables o debilidad.	Evite comer/beber grandes cantidades de toronja (más de 1 litro por día). No coma salvado de avena dentro de las 2 a 4 horas posteriores a la toma del medicamento.

Este material es solo para uso educativo. Hable con sus médicos antes de realizar cambios en su estilo de vida o el tratamiento..

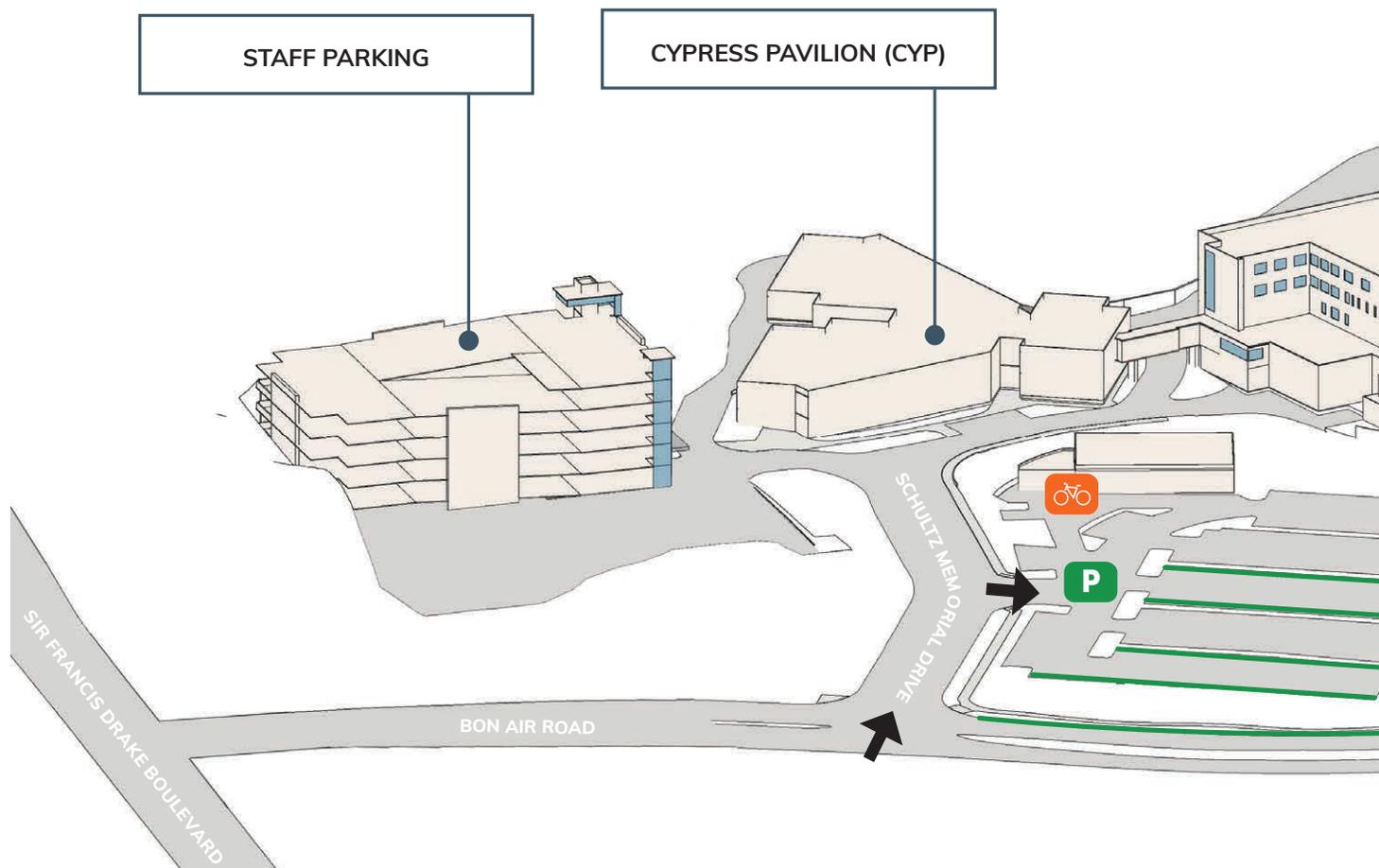
Efectos secundarios e interacción entre alimentos y medicamentos

Clasificación del medicamento	Nombre del medicamento (nombre genérico)	Posibles efectos secundarios	Consejos
Medicamentos del corazón	<ul style="list-style-type: none"> - Carizem (diltiazema) - Cordarone, Pacerone (amiodarona) - Inderal (propranolol) - Lopressor/Toprol XL (tartrato de metoprolol, succinato de metoprolol) 	Fatiga, mareos, presión arterial baja, náuseas, piel sensible a la luz solar, dolor de cabeza, cambios en la presión arterial.	Evite comer/beber toronjas. Puede tomarse con o sin alimentos, pero tomar a la misma hora todos los días. Evite la exposición directa al sol. Use protector solar. Cambie de posición lentamente. Monitoree su presión arterial y frecuencia cardíaca a diario. No deje de tomar el medicamento repentinamente, incluso si se siente bien.
Inmunosupresores	<ul style="list-style-type: none"> - Neoral, Sandimmune (ciclosporina) - Prograf (tacrolimus) - Rapamune (sirolimus) 	<p>Ciclosporina: crecimiento anormal del cabello, malestar estomacal, dolor de cabeza, rubor.</p> <p>Tacrolimus, sirolimus: alteraciones del apetito, estreñimiento, diarrea, dolor abdominal, insomnio, dolor articular, acné.</p>	Evite comer/beber toronjas. Evite los sustitutos de la sal a base de potasio y coma grandes cantidades de alimentos con alto contenido de potasio (almendras, aguacates, bananos, melón, frijoles, naranjas/ jugo de naranja, papas con cáscara, espinacas).
Insulinas	<ul style="list-style-type: none"> - Lantus (insulina glargina) - Humalog (insulina lispro) 	Nivel bajo de azúcar en sangre, ardor/erupción en el lugar de la inyección, aumento de peso.	Lleve siempre consigo comprimidos de glucosa en caso de emergencia. Controle su nivel de azúcar en sangre con regularidad y lleve un registro.
Medicamentos para las náuseas	<ul style="list-style-type: none"> - Compazine (proclorperazina) - Phenergan (prometazina) - Reglan (metoclopramida) - Zofran (ondasetrón) 	Somnolencia, mareos, estreñimiento, boca seca, dolor de cabeza, piel sensible a la luz solar, cambios en la presión arterial.	Evite el alcohol y la luz solar directa. Use protector solar. Cambie de posición lentamente.

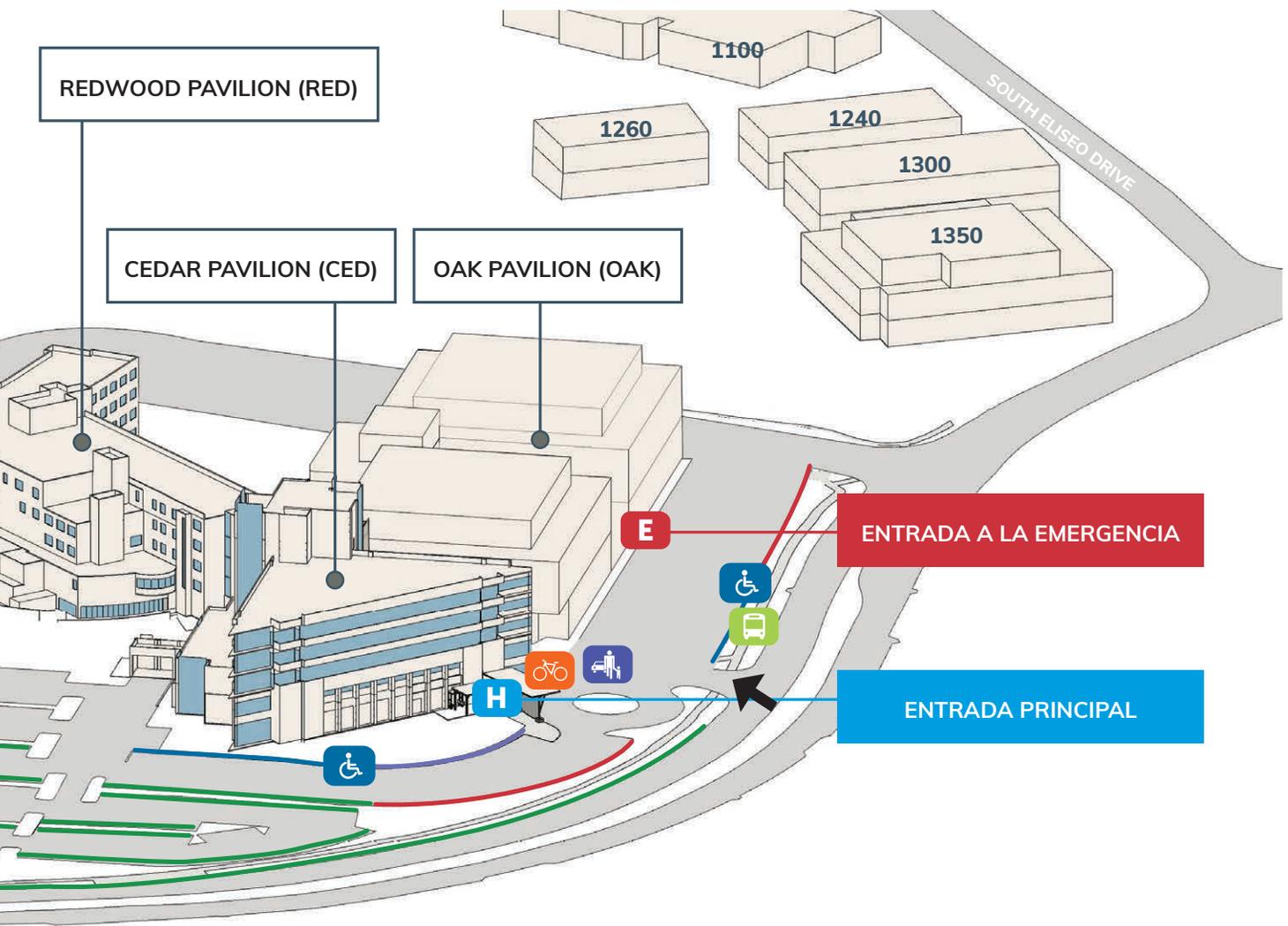
Clasificación del medicamento	Nombre del medicamento (nombre genérico)	Posibles efectos secundarios	Consejos
Analgésicos	<ul style="list-style-type: none"> - Norco, Vicodin (acetaminofén/hidrocodona) - Oxycodone/Percocet (acetaminofén/oxicodona) - Tylenol (acetaminofén) 	Somnolencia, boca seca, estreñimiento, náuseas, dolor de cabeza, erupción cutánea, picazón, cambios en la presión arterial.	<p>Cambie de posición lentamente. Asegúrese de discutir las formas de prevenir el estreñimiento con su equipo de atención. Tome con alimentos para evitar molestias estomacales. Evite el alcohol.</p> <p>No tome más de 3,000 mg de acetaminofén en 24 horas.</p>
Medicamentos anticonvulsivos	<ul style="list-style-type: none"> - Dilantin (fenitoína) - Keppra (levetiracetam) - Solfoton (fenobarbital) 	Boca seca, estreñimiento, visión borrosa, somnolencia, fatiga, dolor muscular, dolor de cabeza, cambios en el apetito.	<p>Evite el consumo de alcohol. Use un método anticonceptivo mientras toma estos medicamentos. Tome a la misma hora todos los días. Evite tomar calcio y antiácidos al mismo tiempo que Dilantin para evitar la interacción de medicamentos. No deje de tomar el medicamento repentinamente, incluso si se siente bien.</p>
Esteroides	<ul style="list-style-type: none"> - Medrol (metilprednisona) - Prednisona 	Insomnio, malestar estomacal, nerviosismo, retención de líquidos y aumento de peso, hiperglucemia.	Tome con el desayuno para evitar malestar estomacal e insomnio.

Este material es solo para uso educativo. Hable con sus médicos antes de realizar cambios en su estilo de vida o el tratamiento.

MAPA DEL CAMPUS



DEPARTAMENTO	PAV Piso	DEPARTAMENTO	PAV Piso	DEPARTAMENTO	PAV Piso
Administración	RED 2	Salón Inverness	OAK Lobby	Infusión ambulatoria	RED 5
Salud conductual	CYP 1, 2	Laboratorio	OAK Lobby	Cuidado pediátrica	OAK 3
Cuidado del corazón	CED 3, 4	Salón Larkspur	RED 1	Centro preadmisión (PAC)	CED Lobby
Centro de conferencias	CED Lobby	Salón Magnolia	CED Lobby	Cuidado progresivo y metabólico	CED 2
Creekside Café	RED 1	Unidad de estabilización de crisis del Condado de Marin	CYP 2	Salón Sausalito	CYP 2
Emergencias y trauma	OAK Lobby	Maternidad	OAK 3	Registro de cirugías y procedimientos	OAK 1
Asesor financiero	RED 2	Servicios de lactancia – pacientes hospitalizados	OAK 3	Extensión quirúrgica	RED 3
Galería de regalos y BabyNook	CED Lobby	Servicios de lactancia – ambulatorio	RED 4	Servicios de voluntariado	CED Lobby
Registro para imágenes y radiología	OAK Lobby	Unidad de cuidado intensivo neonatal (UCIN)	OAK 3	BAÑOS	
Extensión de imágenes y radiología	RED 2	Atención médica y quirúrgica	OAK 3, 4	Baños de género específico	ALL Lobby, 1, 2, 3, 4, 5
Cuidado intensivo (UCI)	OAK 1, CED 2	Jardín de meditación	OAK Lobby	Baños de género neutro	CED 1, 2, 3, 4, 5



P Estacionamiento para pacientes y visitantes	H Entrada principal	Parada de bus	Dejar/recoger pacientes
Estacionamiento para discapacitados	E Emergencia	Estacionamiento para bicicletas	

DEPARTMENT	SOUTH ELISEO DRIVE
Centro de diabetes Braden	1100
Cuidado del cáncer	1350
Audición y habla – ambulatorio	1350
Centro de imágenes para pacientes ambulatorios	1240
Centro de bienestar integral	1350
MRI – Paciente ambulatorio	1260
Fisioterapia – Paciente ambulatorio	1350
Pruebas vasculares	1100

UBICACIONES ADICIONALES QUE NO SE MUESTRAN EN EL MAPA	
Salud mamaria	100A Drakes Landing Road Suite 140, Greenbrae
Servicios financieros para pacientes	3950 Civic Center Drive Suite 200, San Rafael
Registros médicos	mymarinhealth.org/records

Para obtener una lista completa de todas las ubicaciones, incluyendo las oficinas administrativas, consultorios médicos y otros servicios hospitalarios, visítenos en www.mymarinhealth.org

Día del alta: qué esperar

Los pacientes dados de alta deben calcular salir de MarinHealth Medical Center antes de las 11:00 am, a menos que se hayan hecho otros arreglos específicos.

¿Qué sucederá el día del alta?

1. Su médico decidirá si está listo para salir del hospital.
2. Su médico redactará un resumen de alta de su hospitalización, una lista de los medicamentos que tomará, instrucciones para las actividades que deberá realizar, dieta y citas de seguimiento, y la orden de "alta". Estos se colocarán en su carpeta de Pasaporte del paciente, para que los lleve consigo.
3. Su enfermera revisará todas las instrucciones de alta y los medicamentos con usted y con su familia según sea necesario para confirmar que comprende cómo cuidarse después de irse.

Este proceso por lo general tarda de 2 a 3 horas. Si tiene alguna pregunta o no está seguro de algo, pregunte. Queremos que se sienta seguro y cómodo cuando salga del hospital.

Su enfermera, administrador de casos y trabajadora social están disponibles para ayudar con los arreglos de alta y para responder las preguntas que pueda tener sobre su plan de alta.



Después de salir del hospital

Todos se recuperan de manera diferente después de una estadía en el hospital, según la edad, el diagnóstico y otros factores contribuyentes. **Sea amable consigo mismo y permítase tiempo para recuperarse.**

Asegúrese de **recoger sus medicamentos y programar una cita de seguimiento con su médico** lo antes posible. Recuerde traer su carpeta de Pasaporte del paciente (especialmente sus registros médicos) a la cita con su médico.

Después de su estadía, es posible que reciba una **llamada telefónica de una de nuestras enfermeras de apoyo después del alta** para asegurarse de que entiende bien las instrucciones de alta y los medicamentos, y para responder cualquier pregunta que pueda tener. Asegúrese de contestar la llamada cuando la reciba.

También puede recibir una **encuesta en la que se le pregunte sobre su atención**. Estas encuestas son importantes para nosotros—son la libreta de calificaciones de nuestro desempeño. Sea honesto y háganos saber cómo calificamos. A nuestro personal le encanta recibir comentarios positivos. Asimismo, los comentarios constructivos nos ayudan a mejorar. Recuerde, háganos saber durante su estadía si algo no es satisfactorio para usted—agradecemos la oportunidad de abordar cualquier inquietud que pueda tener antes de irse. Nuestro objetivo es superar sus expectativas.

Para comunicarse con el equipo de Coordinación de Cuidados/Gestión de Casos, llame al **1-415-925-7813**.

Recursos adicionales de MarinHealth

Salud conductual

Somos el programa de psiquiatría comunitario más grande de Marin; ofrecemos intervención durante la crisis, evaluación y tratamiento las 24 horas del día, los siete días de la semana. Llame al **1-415-925-8808**.

Centro de diabetes Braden

Un innovador centro de atención ambulatoria para adultos y pacientes pediátricos que ofrece educación, tratamiento y apoyo integrales para quienes viven con diabetes tipo 1, tipo 2, gestacional y prediabetes. Llame al **1-415-925-7370**.

Salud mamaria

Nuestro *Breast Health Center* ejemplifica nuestra dedicación a la atención personalizada y centrada en el paciente tanto en diseño como en servicios. Brindamos atención integral respaldada por tecnología de vanguardia en un ambiente diseñado para la comodidad y conveniencia.

Citas al **1-415-925-7301** | Oficina **1-415-461-4282**

Rehabilitación cardíaca

A los pacientes se les ofrece la opción de dos enfoques distintos basados en la evidencia: rehabilitación cardíaca tradicional y el Programa del Dr. Ornish para revertir las enfermedades cardíacas (*Dr. Ornish's Program for Reversing Heart Disease*®). Llame al **1-415-927-0666**.

Manejo de conmociones cerebrales

Después del alta, puede experimentar problemas para concentrarse, recordar lo que escucha y lee, y sentir mucha sensibilidad a la luz y el sonido, lo que puede afectar su regreso seguro a casa, a la escuela y al trabajo.

Nuestros patólogos del habla pueden ayudar. Para obtener más información, llame al **1-415-925-7220**.

Prevención de caídas: una cuestión de equilibrio

Este curso innovador está dirigido a aquellos que están preocupados por las caídas, a las personas interesadas en ejercicios que mejoren su equilibrio, o personas que pueden tener restricción de actividades debido a preocupaciones de caídas. Para obtener más información, envíe un correo electrónico a injuryprevention@mymarinhealth.org o llame al **1-415-993-2557**.



Ayude a apoyar a MarinHealth

Dé un regalo de gratitud

MarinHealth Foundation se enorgullece de asociarse con nuestros donantes, pacientes y la comunidad para apoyar programas que salvan vidas. Algunas iniciativas recientes que se han beneficiado del apoyo de la comunidad incluyen el nuevo hospital, respuesta y preparación a COVID-19, y muchas de nuestras líneas de servicio y programas, como Salud conductual, Atención del cáncer, Medicina cardiovascular, Atención de la diabetes y Servicios de emergencia y trauma. Para obtener más información sobre las prioridades de recaudación de fondos o las formas de donar, comuníquese con *MarinHealth Foundation* al **1-415-925-7770** o done en línea en www.mymarinhealth.org/foundation.

¡Conviértase en un voluntario de MarinHealth!

Los voluntarios brindan apoyo en toda nuestra organización y brindan miles de horas cada año para mejorar la atención de los pacientes y sus familias. Para obtener más información, comuníquese con el gerente de Servicios de voluntariado, al **1-415-925-7992**.

Health Connection

Regístrese para recibir nuestro boletín electrónico mensual gratuito *Health Connection*, para mantenerse informado sobre sucesos en MarinHealth, recibir invitaciones a eventos, recibir descuentos relacionados con el bienestar, recetas y más! Visite www.mymarinhealth.org/healthconnection para unirse.

Imágenes y radiología

Contamos con centros de imágenes ubicados en todo Marin. Para obtener una lista de ubicaciones, detalles de contacto y servicios ofrecidos, visite www.mymarinhealth.org.

Bienestar integral

Nuestro Centro de bienestar integral brinda un enfoque holístico para la curación a través de una variedad de servicios y programas que incluyen Terapia de nutrición médica, acondicionamiento físico, manejo del estrés, masajes y mucho más. Llame al **1-415-925-7620**.

Red médica de MarinHealth

Los médicos de atención primaria y especializada están convenientemente ubicados en todo North Bay. Si está buscando un médico, llame al **1-888-627-4642**, o visite www.mymarinhealth.org/medicalnetwork.

Embarazo y clases de parto

Ofrecemos clases prenatales y posnatales para madres primerizas y sus parejas, así como grupos de apoyo para lactancia materna y posparto. Para obtener detalles completos, visite www.mymarinhealth.org/pregnancyclasses o llame al **1-888-996-9644**.

Red nacional de relevo y Centro de recursos

El relevo es un cuidado planificado o de emergencia que se brinda a un niño o adulto con necesidades especiales con el fin de brindar un alivio temporal a los cuidadores familiares que cuidan a ese niño o adulto. Visite www.archrespite.org

¡Consejo rápido!

Comuníquese con su aseguradora, Medicare o Medicaid para conocer qué atención y servicios están cubiertos para usted y para obtener ayuda con los costos. También puede hablar con su coordinador de atención o trabajadora social para que le ayude a encontrar la atención adecuada para después salir del hospital.

Servicios de rehabilitación

Ofrecemos una amplia gama de servicios preventivos, restaurativos y de rehabilitación, que brindan terapia física, ocupacional y cognitiva del habla a pacientes de todas las edades.

Terapia física/ocupacional: **1-415-925-7821**

Habla y audiología: **1-415-925-7220**

Grupos de apoyo

Hay una variedad de grupos de apoyo disponibles para los pacientes y sus seres queridos—cáncer, diabetes, reemplazo de articulaciones y más. Para encontrar un grupo, visite www.mymarinhealth.org/events-calendar.

Centro de cuidados de apoyo

Nuestro equipo especialmente capacitado incluye un médico, una enfermera de práctica avanzada, un trabajador social y un consejero espiritual que brindan alivio del dolor, efectos secundario y estrés, que pueden acompañar a una enfermedad grave. El servicio ofrece un apoyo adicional y tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los pacientes con cáncer, demencia y otras enfermedades neurológicas y enfermedad cardíaca, pulmonar, hepática o renal avanzada. Llame al **1-415-925-7450**.

Cómo entender su factura

La factura que reciba de MarinHealth Medical Center reflejará los cargos asociados con su estadía en el hospital (por ejemplo: su habitación, procedimientos, exámenes, atención de enfermería y medicamentos). Si usted está en el hospital y tiene preguntas sobre la cobertura de su seguro, comuníquese con nuestros Asesores financieros, al **1-415-925-7250**.

Si tiene preguntas sobre su factura después de haber sido dado de alta del hospital, comuníquese con Servicios financieros para pacientes, al **1-415-925-7070**.

Este es su **número de cuenta**. Úselo cuando se comunique con MarinHealth Medical Center acerca de su cuenta.

Este es un **resumen** de sus cargos y los pagos o ajustes aplicados.

Este es el **saldo adeudado** y se paga al recibir su estado de cuenta.

Llame al **número de teléfono** impreso en su estado de cuenta si tiene alguna duda sobre su cuenta.

Page 1 of 2



marinhealth.

Statement date: 11/22/2017
 Responsible Party: DAISY TEST
Account Number: 7750003642-0001
Due Date: 12/22/2017

Thank you for choosing MarinHealth for your healthcare needs.

SUMMARY STATEMENT

Account Summary

Patient Name: DAISY TEST
 Patient Account Number: 7750003642-0001
 Date(s) of Service: 06/05/2017
 Statement Date: 11/22/2017
 Total Charges: \$ 634.00
 Self Pay Adjustment \$ 253.60
 Administrative Adjustments: \$ 0.00
 Net Due from Patient: \$ 380.40
 Patient Payments: \$ 0.00

Current Due From Patient \$ 380.40

*Please see back for Summary of Charges

Important Message

Your payment is due upon receipt of this statement. If you have insurance or would like to discuss your account with a representative please contact Patient Financial Services.



For help managing your medical expenses go to www.mymarinhealth.org

Insurance Information

If you have any questions regarding copay, coinsurance and deductible please contact your insurance company.

Primary: SELF PAY
Second: None on File

Payment and Other Information

 For information about payment options, financial assistance and policies visit www.mymarinhealth.org/billing

 If you need to speak with Patient Financial Services, please call 415-925-7070, Monday - Friday, 7:30am - 4:30pm (PST), or email us at pfs@mymarinhealth.org



250 BON AIR ROAD
GREENBRAE, CA 94904

Pay By Mail Account # 7750003642-0001

Amount Due	Due Date	Amount Paid
\$ 380.40	12/22/2017	\$

 **Pay by Credit Card** online at www.mymarinhealth.org/billing 415-925-7070.

MAR155 809395 453286932
 DAISY TEST
 5 ASH LN
 PETALUMA, CA 94952

MarinHealth
 LB#7000179986
 PO BOX 45089
 SAN FRANCISCO, CA 94145





Preguntas o inquietudes sobre su atención

¡Estamos aquí para ayudar!

Si tiene inquietudes sobre la atención que usted o su ser querido está recibiendo, hable con su médico o supervisor de enfermería. Si su problema aún no se resuelve, comuníquese con Atención al paciente:

MarinHealth Medical Center
Patient Relations
250 Bon Air Road
Greenbrae, CA 94904
[1-415-925-7366](tel:1-415-925-7366)
patientcare@mymarinhealth.org

Llame al **1-415-925-7270** para
obtener copias de sus registros
médicos o visite
www.mymarinhealth.org

Usted tiene derecho a la mejor atención

Como paciente, usted tiene derecho a recibir una atención respetuosa y considerada. Además, existen derechos y responsabilidades específicos que tiene durante su estadía.

Usted tiene derecho a:

- Recibir un comportamiento ético considerado y una atención respetuosa en los tratamientos, servicios y prácticas comerciales. Tiene el derecho a que lo acomoden y lo traten con dignidad.
- No sufrir discriminación y ejercer estos derechos sin distinción de sexo, situación económica, antecedentes educativos, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, discapacidad física o mental, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad género, expresión de género, ciudadanía, idioma materno, estado migratorio y/o fuente de pago de la atención.
- Que la organización respete sus necesidades de privacidad, confidencialidad y seguridad.
- Que un familiar (u otro representante de su elección) y su médico sean notificados de inmediato de su admisión al hospital.
- Conocer el nombre del médico que tiene la responsabilidad principal de coordinar su atención y la de otros miembros del equipo de atención.
- Recibir información sobre su estado de salud, el curso de su tratamiento, las perspectivas de recuperación y los resultados de la atención, incluyendo los resultados imprevistos, en términos que pueda entender.

- Participar en las decisiones de atención al final de la vida y la organización abordará sus deseos con respecto a ellas.
- Tomar decisiones con respecto a la atención médica y reciba la mayor información posible sobre cualquier tratamiento o procedimiento propuesto en función de las necesidades de atención médica identificadas que pueda necesitar para dar su consentimiento informado o rechazar un curso de tratamiento.
- Estar informado sobre los requisitos de atención médica continua después del alta del hospital y el derecho a recibir una continuidad razonable de la atención.
- Solicitar o rechazar un tratamiento, en la medida en que lo permita la ley.
- Ser informado si el hospital o el médico se propone participar o realizar experimentación humana que afecte su atención o tratamiento. Tiene derecho a negarse a participar en dichos proyectos de investigación.
- Obtener consentimiento para grabaciones o filmaciones realizadas con fines distintos a la identificación, el diagnóstico o el tratamiento.
- Recibir una comunicación eficaz y respuestas razonables a cualquier solicitud razonable de servicios.
- Recibir la evaluación y el manejo adecuados de su dolor, información sobre el dolor, medidas para aliviar el dolor y participar en las decisiones de manejo del dolor.
- Hacer una Directiva anticipada de atención médica.
- Designe a una persona de su elección, incluyendo una pareja no casada, como su responsable de la toma de decisiones médicas.
- Que se respete la privacidad personal.
- Recibir un trato confidencial de todas las comunicaciones y registros relacionados con su atención y estadía en el hospital.
- Recibir asistencia para pacientes con dominio limitado del inglés (LEP, por sus siglas en inglés) y con problemas de audición sin cargo las 24 horas, los siete días de la semana.
- Acceso a la información contenida en su expediente médico 14 días después de que se haya realizado la solicitud.
- Recibir la atención en un entorno seguro, libre de acoso o abuso verbal o físico.
- Conocer cuáles reglas y políticas del hospital se aplican a su conducta como paciente.
- Estar libre de restricciones y reclusión de cualquier forma que se use como medio de coerción, disciplina, conveniencia o represalia por parte del personal.
- Designar visitantes de su elección, si tiene la capacidad para tomar decisiones, ya sea que el visitante sea pariente consanguíneo o matrimonial, a menos que:
 - ~ No se permitan visitas.
 - ~ El centro determina razonablemente que la presencia de un visitante en particular pondría en peligro a cualquier persona en el edificio o interrumpiría significativamente las operaciones del centro.
 - ~ Usted le ha dicho al personal del hospital que ya no desea que lo visite una persona en particular.
 - ~ MarinHealth Medical Center establece restricciones razonables sobre las visitas, incluyendo las restricciones sobre las horas de visita y el número de visitantes.
 - ~ Que se consideren sus deseos, si no tiene capacidad para tomar decisiones, con el fin de determinar quién puede visitarlo.
- Examinar y recibir una explicación de la factura del hospital independientemente de la fuente de pago.
- Que sus quejas/inquietudes suyas o de su representantes sean atendidas de manera respetuosa, lo antes posible.
- Presentar una queja o reclamo verbalmente, por teléfono o por escrito a un miembro del personal, director de unidad, o el Departamento de Atención al paciente. Puede presentar una queja o reclamo ante MarinHealth o cualquiera de las agencias que se enumeran a continuación, ya sea que utilice o no el proceso de quejas/reclamos del hospital.

continúa en la página siguiente

MarinHealth Patient Relations

250 Bon Air Road
Greenbrae, CA 94904
1-415-925-7366
patientcare@mymarinhealth.org

California Dept. of Public Health

2170 Northpoint Parkway
Santa Rosa, CA 95404
1-866-784-0703
1-707-576-6775

**The Joint Commission
Office of Quality & Patient Safety**

One Renaissance Blvd.
Oakbrook Terrace, IL 60181
1-800-994-6610
patientsafetyreport@jointcommission.org
www.jointcommission.org

**Office of Civil Rights
U.S. Dept. of Health & Human Services**

50 United Nations Plaza
Room 322
San Francisco, CA 94102
1-800-368-1019

Medical Board of California

2005 Evergreen Street, Suite 1200
Sacramento, CA 95815
1-800-633-2322
webmaster@mbc.ca.gov
mbc.ca.gov

Department of Fair Employment and Housing

2218 Kausen Drive, Suite 100
Elk Grove, CA 95758
1-800-884-1684
contact.center@dfeh.ca.gov
dfeh.ca.gov

Una vez recibido, el coordinador de la Atención al paciente enviará una carta al paciente o al representante del paciente en un plazo de siete días acusando recibo de la queja/reclamo.

Todos los problemas serán investigados y resueltos por los directores/gerentes del departamento en colaboración con el Departamento de Atención al paciente. Según corresponda, en la resolución del problema o inquietud subyacente participarán también otros departamentos. Se hará todo lo posible para resolver las quejas dentro de los 30 días posteriores a la recepción, y se notificará al paciente o al representante del paciente por carta. Hay ocasiones en las que la resolución demorará más de 30 días, en cuyo caso se enviará una carta de extensión al paciente o al representante del paciente.

Usted es responsable de:

- Proporcionar al personal los documentos disponibles relacionados con su salud (por ejemplo, Directiva anticipada de atención médica).
- Proporcionar, según su leal saber y entender, una descripción precisa y completa de su estado actual y su historial médico anterior.
- Entender sus necesidades de atención médica y pedirle a su médico u otros miembros del equipo de atención información relacionada con su tratamiento.
- Informar cualquier cambio en su condición a su médico u otros miembros del equipo de atención.
- Informar a quienes le atienden si desea permitir o rechazar un tratamiento específico.
- Asumir la responsabilidad de su bienestar si no sigue las instrucciones del médico o rechaza el tratamiento.
- Seguir las políticas del hospital que afectan la atención y la conducta del paciente.
- Cumplir con las leyes locales, estatales y federales.
- Cumplir con las citas y cooperar con sus médicos y miembros del equipo de atención.
- Cumplir con su compromiso financiero con MarinHealth Medical Center lo antes posible.
- Ser considerado con otras personas y defender los derechos de todos los pacientes.



Información de privacidad y salud

Tiene derechos de privacidad bajo una ley federal que protege su información médica. Esta ley establece límites sobre quién puede ver y recibir su información médica. Es importante que conozca estos derechos.

¿Quién debe cumplir esta ley?

- La mayoría de los médicos, enfermeras, farmacias, hospitales, clínicas, hogares de ancianos y muchos otros proveedores de atención médica y sus distribuidores
- Compañías de seguros médicos, HMOs y la mayoría de los planes de salud grupales de empleadores
- Ciertos programas gubernamentales que pagan por la atención médica, como Medicare y Medicaid

¿Qué información está protegida?

Información que sus médicos, enfermeras y otros proveedores de atención médica ingresan en sus registros médicos:

- Conversaciones que su médico tiene con enfermeras y otras personas sobre su atención o tratamiento
- Información sobre usted en el sistema informático de su aseguradora
- Información de su facturación sobre en su clínica
- La mayoría de otra información médica sobre usted en poder de quienes deben seguir esta ley
- **Según los derechos que usted tiene sobre su información médica, usted puede:**
 - Solicitar ver y obtener una copia de sus registros médicos
 - Pedir que se hagan correcciones a su información médica
 - Recibir un aviso que le diga cómo puede usar y compartir su información médica
 - Decidir si desea dar su permiso antes de que su información médica se pueda usar o compartir para ciertos propósitos, como por ejemplo con fines de comercialización
 - Obtener un informe sobre cuándo y por qué se compartió su información médica para ciertos propósitos
 - Presentar una queja

¿Preguntas?

Si tiene preguntas sobre los derechos y responsabilidades de su paciente, comuníquese con Admisiones, al **1-415-925-7243**.

¿Cuáles son las reglas y los límites sobre quién puede ver y recibir su información médica?

Para asegurarse de que su información médica esté protegida de una manera que no interfiera con su atención médica, su información se puede usar y compartir:

- Para su tratamiento y coordinación de su atención
- Para pagar a médicos y hospitales por su atención médica y ayudar a administrar sus negocios
- Con su familia, parientes y amigos u otras personas que identifique que están involucradas con su atención médica o sus facturas de atención médica, a menos que usted indique lo contrario
- Para asegurarse de que los médicos brinden una buena atención y que los hogares de ancianos estén limpios y seguros
- Para proteger la salud del público, por ejemplo, informando cuando hay gripe en su área
- Para hacer los informes requeridos a la policía, como informar sobre heridas de bala

Sin su permiso por escrito, su proveedor no puede:

- Compartir su información médica a su empleador
- Usar o compartir su información médica con fines publicitarios o de comercialización
- Compartir notas privadas sobre su sesión de asesoramiento sobre salud mental

Sanar a través de escuchar



Eche un vistazo a nuestra estación Pandora y podcasts de sanación.

La música es medicina

Nuestra estación de Sonidos de sanación en Pandora es perfecta para escuchar en cualquier momento que desee sentir un poco de alivio. Cuenta con una mezcla ecléctica de artistas locales, nacionales e internacionales para levantar el ánimo y energizar su cuerpo.

Noticias saludables que puede usar

Ofrecemos una biblioteca de más de 80 podcasts informativos de una variedad de expertos de MarinHealth®. Los temas van desde la prevención y el bienestar hasta el cuidado de enfermedades y lesiones. Agregamos nuevos temas regularmente, así que asegúrese de revisarlos con frecuencia.



Para la estación, busque
“Sonidos de sanación de MarinHealth”



¡Suscríbese hoy!
Busque “MarinHealth” en su
aplicación de podcast preferida.

Un gran cuidado para usted en cada parte de North Bay.

La comunidad de Marin es reconocida por su belleza natural, su estilo de vida activo y sus habitantes conscientes de la salud. Para ayudarle a estar y mantenerse saludable, MarinHealth® | UCSF Health Clinics ofrecen acceso a especialistas expertos y proveedores de atención primaria alrededor de North Bay.

SANTA ROSA

Otorrinolaringología, Cirugía de cabeza y cuello
Medicina vascular

PETALUMA

Medicina cardiovascular
Medicina interna
Urología

SONOMA

Medicina cardiovascular
Atención ortopédica
Atención pediátrica
Atención primaria
Uroginecología
Medicina vascular

NAPA

Medicina cardiovascular
Urología

NOVATO

Atención aguda de adultos
Medicina cardiovascular
Centro de rendimiento cardiovascular
Atención endocrina y de la diabetes
Medicina familiar
Gastroenterología
Cirugía general
Medicina interna
Neurología
Obstetricia, ginecología y partería
Atención ortopédica
Atención primaria
Psiquiatría
Reumatología
Uroginecología
Urología
Medicina vascular

SAN RAFAEL

Medicina familiar
Atención ortopédica
Imágenes ambulatorias
Atención pediátrica
Atención primaria
Atención de urgencias

GREENBRAE

Oncología quirúrgica de la mama
Atención endocrina y de la diabetes
Cirugía ginecológica
Medicina interna
Obstetricia, ginecología y partería
Atención ortopédica
Cuidados de apoyo
Uroginecología
Urología
Medicina vascular

LARKSPUR

Medicina cardiovascular
Cuidado crítico y neumología
Cirugía general y colorrectal
Enfermedades infecciosas
Medicina interna
Atención pediátrica fuera del horario de atención
Atención primaria
Reumatología

CORTE MADERA

Gastroenterología

MILL VALLEY

Medicina interna

SAUSALITO

Neurología
Atención primaria

Abierto para citas por video y en persona. Llame al consultorio de su proveedor para obtener detalles o, si necesita un nuevo proveedor, llame al 1-415-925-8843.



MaderaLas clínicas se enumeran en orden geográfico de norte a sur, según el mapa.

¡Los rompecabezas son divertidos y saludables!

¡También lo es unirse a Health Connection!

Marin es una de las comunidades más saludables en los Estados Unidos — ¡y MarinHealth quiere que siga siendo así! Por eso hemos creado Health Connection, nuestro programa de membresía GRATUITO. ¡Lo mantendremos informado y, además, le enviaremos un boletín electrónico mensual con consejos de salud y eventos, informes de MarinHealth, obsequios y más!



Regístrese en www.MyMarinHealth.org/HealthConnection

Sudoku

Llene las casillas en blanco para que cada fila, cada columna y cada bloque de 3 por 3 contenga todos los dígitos del 1 al 9.

		8	7		4		3	1
7			6			9		
					9	5	7	
1			9				6	7
				1				
2	8				6			3
	4	1	8					
		5			7			9
8	7		5		2	4		

		6		4				
			6					2
9		4			8			1
2	4		3		9	8	7	
	7			5			9	
	5	9	8		1		2	3
4			1			7		8
8					6			
				8		5		

	7	3		4	6	9		
		2			9	3		
		9					7	2
9					8			4
	2						3	
3			7					1
5	9					2		
		1	3			7		
		8	9	1		4	6	

¿Cómo le fue?

Compruebe sus respuestas aquí.

8	7	3	5	9	2	4	1	6
6	2	5	1	4	7	3	8	9
9	4	1	8	6	3	7	2	5
2	8	9	4	7	6	1	5	3
3	6	7	2	1	5	8	9	4
1	5	4	9	3	8	2	6	7
4	1	6	3	8	9	5	7	2
7	3	2	6	5	1	9	4	8
5	9	8	7	2	4	6	3	1

1	6	9	4	2	3	8	7	
8	3	7	5	9	6	2	1	4
4	9	5	1	2	3	7	6	8
6	5	9	8	7	1	4	2	3
3	7	8	2	5	4	1	9	6
2	4	1	3	6	9	8	7	5
9	2	4	7	3	8	6	5	1
7	8	3	6	1	5	9	4	2
5	1	6	9	4	2	3	8	7

7	3	8	9	1	2	4	6	5
2	4	1	3	6	5	7	8	9
5	9	6	4	8	7	2	1	3
3	8	5	7	2	4	6	9	1
6	2	4	5	9	1	8	3	7
9	1	7	6	3	8	5	2	4
4	6	9	8	5	3	1	7	2
8	5	2	1	7	9	3	4	6
1	7	3	2	4	6	9	5	8



MarinHealth Medical Center
250 Bon Air Road, Greenbrae, CA 94904

Operadora del Centro Médico: 1-415-925-7000
Referencia a médicos: 1-888-996-9644

www.mymarinhealth.org

Connect with us      