



**INAROD**  
Instituto Aragonés de la Rodilla

Dr. Emilio L. Juan García  
Traumatología

[Visita virtual](#)



## RECOMENDACIONES PARA TU INGRESO HOSPITALARIO DE CARA A LA CIRUGÍA



# ÍNDICE

- Planificar el Ingreso

  - Gestiones Previas

  - Qué traer

  - Cómo llegar



- Cómo será tu estancia

  - Admisión

  - Habitaciones

  - Comidas

  - Acompañantes y visitas

  - Otros servicios



- Cómo será tu atención

  - Información sobre salud

  - Garantiza tu bienestar

  - Alta hospitalaria

  - Documentación tras el alta

- Recomendaciones de seguridad

  - Identificación

  - Prevención de caídas

  - Lavado de manos

  - Actuación en caso de emergencia

- El día después

  - Dudas

  - Dolor

  - Recetas



## • Planificar el ingreso:

Dr. Emilio L. Juan García  
Traumatología

### Documentación:

Carpeta que te hemos entregado en la consulta preoperatoria  
Autorización correcta de tu compañía aseguradora (si es el caso)  
Consentimientos quirúrgicos entregados en consulta preoperatoria  
Medicación habitual  
DNI y Tarjeta de tu aseguradora (si es el caso)

### Objetos Personales:

Evita lo innecesario (joyas, bolsos...)  
El hospital te facilita pijama-camisón  
Utensilios de higiene personal  
Zapatillas, calcetines, ropa int repuesto, bata, muletas...  
Entretenimiento, libros, ocio, electrónica (respetando al resto)

### La medicación habitual:

Haz una lista lo más clara posible de la medicación que sueles tomar y a qué hora  
Trae los medicamentos que tomas en su caja original  
Haz entrega de tu medicación al personal de enfermería (te lo devolverán)  
No tomes sin autorización ningún medicamento por tu cuenta

### Cómo llegar:

Ten en cuenta que al alta tendrás que irte acompañado  
Taxi: Hospital Viamed Montecanal. C/ Franz Schubert 2, 500012 Zaragoza  
Autobús: Líneas L41 y L54, parada Johan Sebastian Bach  
Teléfono: 876 241818



¿Dónde está  
Viamed-Montecanal?



## • Cómo será tu estancia

Dr. Emilio L. Juan García  
Traumatología

### Admisión:

La entrada principal se abre a las 08:00 y se cierra a las 22:00 h

La entrada de Urgencias está siempre abierta

Acude a admisión principal donde te ayudarán

Presenta las Normas de Ingreso que te hemos dado en la consulta preoperatoria

Llevala carpeta entregada en nuestra consulta preoperatoria

Presenta tu DNI y tu tarjeta de la aseguradora

Te asignarán habitación y podrás subir a ingresar

### Habitaciones:

Todas son individuales con cama para acompañante. Baño completo con ducha

El hospital te facilita pijama-camisón, ropa de cama y toallas.

Tienen timbre en la cabecera para cualquier necesidad

Tienen número de teléfono directo que puede facilitar a sus allegados y evitar la centralita

Hay TV y Wifi, con acceso en las máquinas del recibidor de cada planta.

### Comidas:

Horarios

Desayuno: 08:30-09:00 h

Comida: 13:00 h

Merienda: 17:00 h

Cena: 20:00 h

No hagas comidas por tu cuenta sin permiso del personal de enfermería

Excepto en la primera comida tras el ingreso, puedes elegir con antelación

Si por cualquier motivo precisas comidas especiales o tienes alergias... comunícalo!



### Visitas y acompañantes:

Permitidas, salvo prescripción médica en contra

Hay cama para acompañante y el personal de planta le facilitará la ropa

Comidas: mismo menú del hospital en la habitación (si lo piden con tiempo), máquinas de Vending, cafetería del hospital, reparto de comida (a entregar en Admisión)

### **Normas para las visitas:**

No se dará ninguna información. Las visitas deben saber en qué habitación estás.

Se ruega que no haya más de 2 acompañantes

No se recomienda la visita de niños. Especialmente sensibles a contagios recibidos y transmitidos y suelen ser causa de molestias a otros pacientes

Cerrar la puerta de la habitación por intimidad y evitar molestias al resto

Silencio: No móviles, no voces, no volumen alto TV ... respeto al resto!

Prohibido estar en el pasillo

Respetar al personal de planta y dale su tiempo, pueden estar ocupados.

Si usas las escaleras permites que el ascensor sea más eficiente

### **Habitaciones:**

Todas son individuales con cama para acompañante. Baño completo con ducha

El hospital te facilita pijama-camisón, ropa de cama y toallas.

Tienen timbre en la cabecera para cualquier necesidad

Tienen número de teléfono directo que puede facilitar a sus allegados y evitar la centralita

Hay TV y Wifi, con acceso en las máquinas del recibidor de cada planta.

### **Otros Servicios:**

Puntos de Recarga para coche eléctrico

Ascensores, aunque las escaleras son más saludables y dejan disponible el ascensor

Capilla en planta 0, junto a la cafetería.

Cafetería en planta 0. L-V : 08:00-22:00 h, Sábado: 09:00-22:00h, Dom: 09:00-16:30 h

Máquinas expendedoras vending: café, refrescos, comidas, en planta 1 y 2

TV: 24 h al día. Sé respetuoso con los demás pacientes

Wifi: Se contrata en la misma máquina que TV

Teléfono: con acceso directo marcando 876241818 + nº de habitación

Atención al paciente: extensión 501. Para cualquier duda que pueda surgir

**Personal de la planta:**

El personal de enfermería está a tu disposición para lo que precises.

Pulsa el timbre para llamarlas, te atenderán en cuanto puedan, no vayas a buscarlas.

No acudas a quirófano con joyas, gafas, maquillajes, lentillas, esmaltes....

Ni el personal, ni el hospital, se hacen responsables de los objetos personales

**Nosotros:**

Siempre pasamos visita antes del alta, normalmente al final de la jornada quirúrgica.

Si nos retrasamos...paciencia...no nos hemos olvidado, es que no podemos.

En todo momento estaremos al tanto de tu evolución, aunque no nos veas.

Salvo en menores, la información la damos al paciente directamente

**Garantiza tu bienestar:**

Comunica tus preferencias personales, culturales, religiosas, alergias alimentarias...

Si desea recibir atención religiosa hágalo saber.

Informa al personal si el dolor no se controla con la medicación administrada

Si necesitas cambio de ropa de cama, te aprieta el vendaje, se sale el gotero...informa

**Alta hospitalaria y documentación:**

La carpeta entregada en nuestra consulta preoperatoria te debería ser devuelta con TODA la documentación que aportaste junto con el informe de alta, si no es así pídelas.

En el informe de alta te indicamos los hallazgos y actos quirúrgicos, así como TODA la medicación que debes tomar y recomendaciones que debes seguir, cuándo cambiar vendaje, curar heridas, retirar suturas, cuándo pedir cita para revisar en consultas...

Además te llamaremos tras el alta, por tfo (tenlo operativo) para conocer qué tal has pasado la noche y por si tienes alguna duda. Es posible que el hospital también te envíe una encuesta de satisfacción por SMS o Mail al respecto de su trato

No hacemos recetas médicas en el pase de planta, si no las tienes no nos las pidas. En las Normas de ingreso de la consulta preoperatoria ya se te ha informado de ello. Si no lo hubieras previsto previamente, a pesar de nuestras recomendaciones, pídelas en nuestra consulta o si urge en el servicio de urgencias.

No te vayas sin despedirte del personal de la planta y de admisión, siempre lo agradecen y además puedes tener pendiente entrega de algún documento.

Si quieres copia de alguna prueba realizada en el hospital, pídelas personalmente.

**Identificación del Paciente:**

Durante tu estancia llevarás siempre puesta una pulsera de identificación. Confirma que los datos que indica son correctos. No te la quites!

Te preguntarán en numerosas ocasiones por tu nombre, DNI... para confirmar tu identidad como medida de garantía de tu seguridad. Colabora!

**Prevención de caídas:**

Relativamente frecuentes, es un entorno extraño, estás encamado, medicado...Cuidado!

No te levantes de forma precipitada

Si el suelo está mojado informa.

Lleva calzado adecuado y antideslizante para cuando te levantes de la cama

No dejes objetos por el suelo que puedan facilitar tropiezos

Ten a mano lo que más vayas a usar.

Ten siempre el timbre a mano

Si quieres levantarte de la cama y estás solo, avisa al personal de la planta

**Lavado de manos:**

Es fundamental que tú y tus acompañantes se las laven con mucha frecuencia.

Es la principal baza que está en tus MANOS para evitar una infección nosocomial

Si no puedes levantarte para lavarlas, usa gel hidroalcohólico, hay por todo el hospital

**Actuación en caso de emergencia:**

Aunque nunca ha pasado, siempre hay una primera vez y te puede tocar.

Conserva la calma y actúa con rapidez

Avisa al control de enfermería, el personal está especialmente entrenado.

Antes de abrir una puerta comprueba que no está caliente. Si precisas abrirla hazlo despacio, pegado a la pared que está junto al lado del pomo, nunca de frente.

Muévete agachado. Los gases van por arriba y cuanto más alta tu cabeza peor.

Si se prende tu ropa tírate al suelo y rueda...NO corras

Si huyes del fuego vete cerrando puertas y ventanas que encuentres por el camino

Si te quedas encerrado en la habitación, cierra la puerta, tapa con trapos húmedos las rendijas y hazte ver desde la ventana,...NO la abras !

**Dudas:**

A pesar de que el informe de alta es muy claro, tienes a tu disposición el teléfono de nuestra consulta y el correo electrónico para lo que precisas.

Recuerda que te llamaremos por teléfono precisamente por si tienes alguna duda, tenlo disponible y estate pendiente de ello

No nos pidas que pongamos en el informe de alta cosas que no podamos poner y si quieres que figure algo en especial, comunícalo en la consulta preoperatoria, NO al pasar la visita postoperatoria en la habitación.

Te recomiendo que revises nuestro canal de youtube o nuestra página web, donde hay mucha información que te ayudará a solventar dudas.

En caso de urgencia o complicación, ve al servicio de urgencias de Viamed-Montecanal, con el informe de alta, ellos resolverán la misma y en caso de precisarlo se pondrán en contacto con nosotros directamente

**Dolor:**

Habitualmente prescribimos medicación suficiente para contener el dolor postoperatorio, que es proporcional a lo que sospechamos que te va a doler. No sufras absurdamente y tómala.

Si a pesar de todo lo prescrito no contienen el dolor, puedes llamarnos o pasar por urgencias.

**Recetas:**

La mayoría de la medicación prescrita está financiada por la seguridad social y tu médico de cabecera te la podría incluir con descuento en tu tarjeta sanitaria.

Recuerda que NO hacemos recetas en la visita hospitalaria y que deberías haberlas solicitado en la consulta preoperatoria. Si aún así no lo hubieras hecho, puedes hacerlo posteriormente en nuestra consulta, o si urge en el servicio de urgencias

