



Su hospitalización

Cumplimos sus expectativas



Su hospitalización

Cumplimos sus expectativas

- Qué esperar durante su hospitalización 2
- Establecemos una relación
de aliados para atenderle 3
- Muy atentos a sus necesidades 5
- Acerca del entorno hospitalario 6
- Consejos para ayudarlo a no regresar
al hospital por motivos prevenibles10
- Esperamos siempre atender sus necesidades.....11
- Un mensaje a familiares y amigos12



Qué esperar durante su hospitalización

Su satisfacción es nuestra prioridad

Cuando se está hospitalizado, puede ser difícil tanto para usted como para su familia. Nuestro equipo de profesionales médicos está aquí para brindarle cuidados clínicos excepcionales y la mejor experiencia hospitalaria posible. Estamos contando con que usted y nosotros estableceremos una relación de aliados y que usted nos dirá, en cualquier momento de su estancia en el hospital, si no está plenamente satisfecho con la atención brindada.

Si tiene dudas o preocupaciones en cualquier momento, no tarde en decírselo a su enfermera para que tengamos la oportunidad de satisfacer sus necesidades y promover su bienestar. Instamos a usted y a su familia a hablar con el gerente de la unidad o a enviarnos un email a patientexperience@scrippshealth.org si tiene alguna necesidad insatisfecha mientras se atiende en el hospital.

Durante el proceso de admisión

Al pasar por el proceso de admisión, puede esperar que se le pregunte sobre la forma en que se lleva a cabo su cuidado diario. Este es un buen momento para hacer preguntas, compartir temores o preocupaciones, y comenzar a establecer las expectativas y metas personales para su estadía en el hospital y después. Por favor, siga haciendo preguntas o pídanos que le sigamos aclarando sus dudas hasta que entienda completamente las actividades que formarán parte de su cuidado diario.

Establecemos una relación de aliados para atenderle

Cómo participar más

Consideramos que usted y su familia son nuestros principales aliados en su cuidado. Una forma en que usted puede participar es hablando, compartiendo información que piensa que debemos saber y haciendo preguntas. A veces es útil escribir sus preguntas en una hoja de papel o en la pizarra en su habitación. También puede considerar la elección de un miembro de la familia o amigo para que abogue a favor de usted y para que ayude con la comunicación con los médicos y enfermeras.

Su enfermera

En todo momento durante su estadía en el hospital, usted tendrá una enfermera licenciada (RN) asignada a su cuidado. La RN supervisa su plan de cuidado y coordina a su equipo de profesionales médicos. Puede esperar recibir la visita de una enfermera por lo menos cada dos horas, así como la visita de un líder de enfermeros una vez al día. Durante el cambio de turno se le presentará a la siguiente enfermera que seguirá supervisando su cuidado. Conocerá a otros miembros del equipo de profesionales médicos conforme le vayan atendiendo durante su estancia.

Su equipo de profesionales médicos

Asistentes de enfermería certificados (CNA), técnicos o auxiliares de enfermería le atienden bajo la dirección de la enfermera licenciada (RN) asignada a su cuidado. Ellos están aquí para ayudarle con las actividades de la vida diaria, como bañarse, vestirse, alimentarse e ir al baño. Ellos pueden tomar su presión arterial, la temperatura y el pulso, así como ayudarle a caminar y a cambiarse de cama o silla.

Sus técnicos médicos

Los técnicos y tecnólogos médicos son hábiles profesionales que realizan y ayudan en procedimientos de diagnóstico y a tratar su enfermedad o lesión. Algunos ejemplos son pruebas de sangre, rayos X, ecografías, tomografías computarizadas, imágenes de resonancia magnética, cateterización cardíaca y radioterapia.

Su manejador de caso y navegante

Debido a que el cuidado de la salud y estar hospitalizado con frecuencia puede ser complejo, necesitará tener un manejador de caso y/o navegante del sistema asignado a ayudarle a manejar su transición a través del sistema de cuidado de la salud. La meta de este equipo de gestión de cuidados es brindarle una experiencia sin contratiempos, ya sea que su transición sea a otra ala del hospital, a otra institución o a su propia casa.

Nunca es demasiado pronto para empezar a pensar en irse a casa. Su manejador de caso o navegante le ayudará a conocer más acerca de otras necesidades de cuidado de la salud como por ejemplo, la salud en el hogar, infusiones intravenosas en casa, rehabilitación o equipo médico. Por último, cuando sea hora de que le den de alta, su equipo de profesionales médicos le ayudará a hacer esos arreglos.

También quisiéramos recordarle su derecho a solicitar una evaluación de planes de alta en cualquier momento durante su hospitalización. Avísele a su enfermera si desea una evaluación.

Su trabajador social

Durante su estadía en el hospital, los trabajadores sociales están disponibles para proporcionarle apoyo emocional, asesoramiento y orientación a usted y su





La meta de su equipo de gestión de cuidados es brindarle una experiencia sin contratiempos

familia. Este tipo de apoyo puede ser especialmente útil en el manejo de los asuntos financieros, sociales y emocionales que surgen con su enfermedad u hospitalización.

Su aliado en la atención espiritual

La estancia hospitalaria puede ser estresante y tener a alguien con quien hablar, con frecuencia, es útil. Los aliados en atención espiritual promueven la salud integral de la persona y pueden proporcionar consuelo y apoyo desde su propia fe o tradición espiritual. Si tiene dudas o temores, está teniendo dificultades para tomar una decisión importante o hablar con su familia, o simplemente necesita un buen oyente, pídale a su enfermera que le visite un aliado en atención espiritual.

Sus médicos

Mientras esté en el hospital, usted tendrá al médico encargado de su atención o médico de admisión y también puede ser tratado y atendido por un médico hospitalista o intensivista. Los médicos hospitalistas e intensivistas son médicos que se asocian con el médico encargado de su atención para ayudar a administrar su atención médica hasta que le den el alta.

Sus farmacéuticos clínicos

Sus farmacéuticos clínicos son los expertos en medicamentos y participan activamente en la evaluación de su terapia revisando las dosis e interacciones entre medicamentos. A ellos se les puede consultar acerca de sus medicamentos —

aquellos que empezó a tomar en el hospital y aquellos que se llevará a casa.

Sus aliados de rehabilitación

¿Tiene metas que requieren un cierto nivel de rehabilitación? Mientras esté en el hospital, puede recibir la visita de un terapeuta físico, ocupacional o del habla. Ellos van a platicar con usted sobre sus metas y cómo es que puede alcanzarlas para recuperar el máximo nivel de independencia física.

Su dietista clínico

Lo que usted come puede ayudarle a sanar. Los profesionales de la alimentación y nutrición estarán revisando su dieta y necesidades nutricionales, y haciendo los ajustes necesarios para asegurarse de que usted reciba la cantidad correcta de nutrición curativa mientras que esté en el hospital.

Tras bambalinas

Aquí hay mucha gente trabajando para asegurarse de que usted reciba la mejor atención y servicio durante su estancia. Es posible que tenga la oportunidad de conocer a muchos miembros de nuestro equipo de atención hospitalaria, entre ellos, a nuestro personal de limpieza, finanzas y a nuestros excelentes voluntarios. Todos estamos aquí para atenderle y para ayudarle con su pronta recuperación.



Muy atentos a sus necesidades

La pizarra “My Care Board”

La pizarra en su habitación se utiliza como instrumento de comunicación y para informarle a usted y a su familia acerca de su cuidado diario y qué esperar. La pizarra no pretende ser un informe único sino que se actualiza continuamente con los nombres de sus aliados de cuidado y su plan diario. También se usa para alertar o recordar a sus aliados de cuidado sobre los artículos personales o de comunicación que usted podría necesitar, tales como anteojos, un teléfono de servicio de interpretación, dentaduras o audífonos.

La pizarra es también un lugar perfecto para anotar preguntas que usted pueda tener para su equipo de atención, o información que desee compartir con sus familiares o aliados de cuidado.

Visitas frecuentes

Para su seguridad y satisfacción, uno de sus aliados de cuidado va a visitarle con frecuencia durante el día y la noche. Nosotros queremos comprobar que se están atendiendo sus necesidades, que está cómodo,

seguro, sin dolor y que es capaz de usar el baño (si procede) y que los artículos importantes están a su alcance. Si usted está durmiendo, vamos a seguir visitándole pero trataremos de no despertarle a menos que sea necesario.

Luces de llamado

Por favor, utilice el botón de llamado cuando nos necesite para algo. Nuestro objetivo es responder en 5-10 minutos. Si la ayuda no llega dentro de ese lapso, por favor utilice el botón de llamado para notificarnos de nuevo. Tenga la seguridad de que siempre hay alguien para ayudarle.



Acerca del entorno hospitalario

Cómo descansar como usted necesita

Lograr descansar y conciliar el sueño es importante para su convalecencia. Nos esforzamos por reducir al mínimo los niveles de ruido y ofrecer un ambiente relajante. Coordinaremos nuestras tareas y su cuidado para no perturbar su descanso. Queremos que sepa que podríamos despertarle de vez en cuando para hacerle algún examen o para darle tratamiento. Por supuesto, si tiene preocupaciones específicas, dígame a su enfermera.

Sus visitantes

Como paciente, tiene derecho a escoger a sus visitantes y nosotros respetamos sus decisiones.

El horario de visita es de 8 a.m. a 8:30 p.m. y se limita a dos visitantes al mismo tiempo (aunque esto puede variar en las unidades especializadas).

Nuestra política de visitas se ha diseñado para facilitar el descanso y la convalecencia. Entendemos que muchas personas estarán preocupadas y querrán visitarle durante su estadía en el hospital. Por favor, hable con su enfermera si necesita ayuda para limitar el número de visitantes o los horarios de visita. Si hay restricciones específicas relacionadas con su tratamiento, a usted y a su persona de apoyo o representante se les pondrá al tanto de las circunstancias especiales que limitan la visita. Para apoyar su proceso de convalecencia y su seguridad, también es importante recordar a aquellas personas que están enfermas o que no se sienten bien que pospongan su visita.

El canal CARE

Relájese con el canal de televisión CARE del hospital o con nuestro canal personalizado de relajación, que ofrece imágenes de la naturaleza acompañadas de música suave y relajante. La programación de música continua que cambia para el día o la noche puede ser de ayuda para promover el descanso y el sueño, reducir el estrés

y el ruido, y el control del dolor. Pídale a su equipo de atención que le ayude a encontrar uno de estos canales.

Perros de servicio y terapia con mascotas

Si usted tiene una capacidad diferente para la cual tiene un perro de servicio, por favor avísenos. Nosotros le daremos información que explica nuestras directrices mientras que usted esté en el hospital.

Incluso si usted no tiene un perro de servicio, los estudios han demostrado que los perros pueden hacer sentir bien a los pacientes hospitalizados. Pensando en esto, Scripps creó el Programa de terapia con mascotas. Si desea que uno de nuestros perros de servicio terapéutico le visite, por favor dígame a sus aliados de cuidado.

Entendemos que usted podría estar extrañando a su propio perro mientras está en el hospital. Sin embargo, debido a razones de control de infecciones, y para la comodidad y seguridad de nuestros pacientes y personal, no podemos permitir que perros mascotas, o de compañía, entren a nuestras instalaciones.

Informe a su familia y amigos

En el mundo actual de los sitios Web y las redes sociales, puede ser grato acercarse a los amigos y familiares por vía electrónica. Usted puede hacer esto de una manera controlada mediante Care Pages. Este sitio Web personal y gratuito le permite a un familiar o amigo compartir la información que a usted le gustaría que supieran

Este sitio Web personal y gratuito le permite a un familiar o amigo para compartir la información que a usted le gustaría compartir con los demás.

los demás. Se puede actualizar conforme vaya progresando su caso.

Es fácil empezar un sitio en el portal Care Pages:

1. Visite www.carepages.com.
2. Haga clic en "Create a Care Pages site" y siga las sencillas instrucciones.
3. Dígame a sus amistades y familiares de su sitio en Care Pages.

En Scripps no se fuma

Una de nuestras principales prioridades es crear y mantener un ambiente saludable para usted, su familia, visitantes y nuestro personal. Esto significa que no se permite fumar (incluyendo los cigarrillos electrónicos) dentro de cualquier edificio o inmediaciones de Scripps.

Si usted está preocupado por no tener la posibilidad de fumar en el hospital, pida a su enfermera o médico que le brinde ayuda para no fumar.

Compañeros de habitación

Mientras esté en el hospital, es posible que deba compartir la habitación con otro paciente. Hacemos todo lo posible para satisfacer sus necesidades específicas con respecto a compañeros de cuarto, pero hay algunos consejos que pueden ayudarles a ambos a compartir una habitación y aún así, a descansar lo necesario.

- **Por favor respete** la privacidad y nivel de comodidad de su vecino. Esto podría incluir limitar



el número de visitantes al mismo tiempo en ciertas ocasiones, limitar el uso del teléfono celular en la habitación y evitar los alimentos con olores muy fuertes.

- **Demuestre consideración:** Si su compañero de cuarto está durmiendo o intentando dormir, por favor mantenga los niveles de ruido y de luz bajos. Asimismo, inste a su familia y a otros visitantes a seguir el horario de visitas. Todos los pacientes necesitan descanso apropiado para sanar.
- **Tapones para los oídos:** Considere pedirle a un aliado de cuidado que le dé un par de tapones para los oídos si el nivel de ruido interfiere con su descanso. Pueden resultarle muy útiles para bajar el nivel de ruido.
- **Teléfonos celulares:** Para promover un ambiente de descanso para los pacientes, se les pide a los visitantes limitar el uso de teléfonos celulares en las zonas de atención directa de los pacientes y aplicar el criterio en otras áreas. En consideración a los demás, por favor evite el uso de su teléfono celular en el modo de altavoz.
- **Mantenga el orden:** Anime a la familia, visitantes y aliados de cuidado a mantener su habitación de hospital limpia y ordenada. Los entornos desordenados no promueven la relajación y pueden ser peligrosos. También puede considerar enviar algunas de sus pertenencias innecesarias a casa.

Objetos de valor

Scripps no puede responsabilizarse de sustituirle objetos de valor como joyas, dinero, tarjetas de crédito, reloj, licencia de conducir u otros documentos de identidad. Si usted tiene artículos como éstos en el hospital, le recomendamos que los mande a casa con un familiar o amigo. Si esto no es posible, por favor, pida a un aliado de cuidado que llame a un guardia de seguridad quien pondrá sus objetos de valor en la caja fuerte.

El personal de seguridad está disponible las 24 horas al día, siete días a la semana y puede acceder a la caja fuerte en cualquier momento para recuperar sus objetos de valor si los necesita.

Guarde sus efectos personales

Por favor, mantenga sus efectos personales donde los pueda alcanzar fácilmente, como en el cajón de su mesita de noche. Tenga cuidado de no dejar objetos sueltos en la cama, en los bolsillos de la bata o en la charola de comida, ya que pueden dañarse o perderse fácilmente.

Entre los efectos personales podría haber:

- Pupilentes/lentillas de contacto
- Anteojos
- Teléfonos celulares, dispositivos tablet, reproductores de MP3, computadoras y otros aparatos electrónicos
- Audífonos
- Dentaduras (por favor guárdelas en su caja especial. Si necesita una, pídale).

Dispositivos de asistencia personal

Los dispositivos de asistencia, tales como sillas de ruedas, aparatos ortopédicos, bastones, prótesis y andaderas, se etiquetarán con su nombre y número de control clínico. Si usted no necesita de estos dispositivos mientras está en el hospital, nuestros guardias de seguridad pueden ponerlos en un área de almacenamiento segura hasta que usted los necesite.

Sea nuestro aliado para luchar contra las infecciones

Scripps Health toma muy en serio la prevención de infecciones. Lo más importante que usted puede hacer para ayudar a prevenir las infecciones es lavarse las manos y asegurarse de que toda persona que le toque — entre ellos sus médicos, enfermeras, amigos y familiares — también se las aseen.

Hay desinfectante para manos en gel en las habitaciones de pacientes y en todo el hospital para el uso de pacientes, personal y visitantes. Instamos a las personas a que usen el “gel de entrada y salida”, esto es, siempre que entren y salgan de las áreas de atención a pacientes.

Órdenes para su régimen alimenticio

Su médico dará una orden para el tipo de dieta que necesita mientras esté en el hospital. La buena



nutrición y la buena salud van de la mano y son una parte importante de su tratamiento.

Nuestro Café sólo permitirá que pida lo que es aceptable para la dieta específica ordenada por su médico. Si usted está sujeto a una dieta para diabéticos o saludable para el corazón, por ejemplo, entre las opciones en el menú no habrá alimentos ricos en sodio, calorías o grasa. También contamos con comidas y meriendas que satisfacen las necesidades culturales, religiosas y vegetarianas. Por favor, díganos si tiene una petición especial, ya que vamos a hacer nuestro mejor esfuerzo por complacerle.

Su dieta puede cambiar durante el transcurso de su estadía en el hospital de acuerdo a su plan de tratamiento. A veces podría informársele acerca de un cambio en su dieta antes de que servicios alimentarios procese la orden. Si esto sucede, el equipo de atención se coordinará para ofrecerle lo más rápido posible los alimentos apropiados para su nuevo régimen.

Cómo acceder al In-Room Café

Le ofrecemos la posibilidad de seleccionar platillos de un menú de opciones saludables desde la comodidad de su habitación.

Los pedidos pueden hacerse uno por uno o todos juntos una vez al día. Para garantizar que recibirá los alimentos de su elección, debe llamar para poner la orden del desayuno antes de las 7 a.m.; la orden de la comida antes de las 11 a.m. y la cena antes de las 4 p.m. Marque #MEAL desde el teléfono de su habitación para acceder al In-Room Café. Un empleado de servicios alimentarios estará encantado de ayudarlo con opciones y responderá a todas las preguntas acerca de sus necesidades alimenticias y sus opciones de comida.



Consejos para ayudarle a no regresar al hospital por motivos prevenibles

A menudo, los pacientes salen del hospital sin saber cómo cuidar de sí mismos, lo que provoca que regresen cuando podría haberse evitado. Siga estos 11 consejos para mejorar su convalecencia en casa.

1. Asegúrese de que entiende su enfermedad y la atención que recibió en el hospital. Si usted no entiende por completo, por favor hágale más preguntas a su enfermera.
2. Pregunte si va a necesitar ayuda en casa. ¿Puede bañarse solo? ¿Vestirse? ¿Subir las escaleras? ¿Va a necesitar que se le cambien sus apósitos o que le pongan inyecciones? Si es así, ¿tiene usted una persona que le ayude, o será necesario hacer arreglos para que acuda una enfermera a domicilio?
3. Repítale sus instrucciones de cuidado a su enfermera para verificar que usted las comprende.
4. Pida un plan de alta por escrito que indique sus afecciones, los tratamientos y el plan para su cuidado continuo.
5. Obtenga una lista de todos los medicamentos, cómo usarlos y qué hacer si sufre efectos secundarios. No olvide preguntar si debe continuar los medicamentos que estaba tomando antes de su hospitalización.
6. Pregunte qué síntomas sugieren que usted está empeorando y lo que debe hacer, especialmente si tiene síntomas por la noche o durante el fin de semana.
7. Acuda a todas las citas de control.
8. Planifique con anticipación: ¿tiene quien le lleve a casa, a las citas de control o a la farmacia?
9. Si usted tiene un médico de cabecera, asegúrese de que el hospital le envíe a ese doctor un informe de su hospitalización.
10. Si necesita asistencia financiera para surtir sus recetas de medicamentos o para su atención de control, por favor pídale a su enfermera que le ponga en contacto con un miembro del equipo de planes de alta quien podrá dirigirle a importantes recursos comunitarios.
11. Anote el nombre y número de teléfono de la persona a quien debe llamar si tiene preguntas acerca de su hospitalización o alta.

Esperamos siempre poder atender sus necesidades

Encuesta de satisfacción

Una vez que le den de alta, recibirá una encuesta de una empresa llamada Press Ganey. Esta encuesta nos proporciona información sobre su satisfacción global con su experiencia en el hospital.

Esperamos que pueda tomarse unos minutos para completar la encuesta e incluir comentarios sobre su hospitalización. Esta importante retroalimentación nos ayudará a reconocer a los proveedores de atención destacados y a centrarnos en las áreas que necesitan de nuestro esmero. Nuestros aliados de cuidado están orgullosos de la atención y el servicio que prestan. Esperamos poder leer sus comentarios para entender mejor su experiencia en el hospital.

El Programa del paciente agradecido de Scripps Health Foundation

Nuestro Programa del paciente agradecido es una maravillosa manera de decir “gracias” y reconocer a los compasivos cuidadores que contribuyeron positivamente a su vida mientras estaba bajo nuestro cuidado.

A través del Programa del paciente agradecido usted también puede ayudar a estos proveedores de atención a que sigan ofreciendo sanación y esperanza a más pacientes y a sus familias.

Usted puede hacer un regalo para mostrar su aprecio por un miembro especial del personal, para apoyar uno de los proyectos previstos del hospital o al fondo general, o en honor de un ser querido u ocasión importante. Los miembros del personal que usted mencione recibirán un reconocimiento especial de los líderes de Scripps.

Independientemente de cómo desee donar, puede estar seguro de que se aprecia mucho su generosidad y que ayudará a ejercer una diferencia positiva en las vidas de los pacientes en Scripps Health y de sus familias.

Por favor considere hacer una donación hoy. Póngase en contacto con nosotros al **1-800-326-3776** para más información acerca del Programa del paciente agradecido.



Un mensaje a familiares y amigos

Cómo se puede ayudar

Todos queremos estar presentes cuando un amigo o ser querido nos necesita más, pero puede ser difícil saber cómo ser de utilidad. He aquí algunas maneras creativas en que usted puede ofrecer ayuda, animar o simplemente ofrecer una distracción muy necesaria.

Ofrezca una dosis de distracción: Una vez que haya salido del hospital, lleve a un amigo enfermo o miembro de la familia en una excursión a un lugar muy agradable, como a un jardín botánico, un sendero natural, la playa o reserva forestal. Puede ser una experiencia tranquilizante para el alma.

Las comodidades del hogar: A un miembro de la familia o un amigo que está gravemente enfermo y confinado en casa, pase a dejarle algo de comida, libros o videos, pero que su visita sea corta para no cansarle. Queme un CD para su ser querido o amigo con sus canciones favoritas o una selección de música tranquila y relajante.

Alimento para el alma: Organice que un equipo de cocineros prepare antojos y no olvide organizar a un grupo que los entregue.

Apoye en grupo: Organice una red de atención para un ser querido enfermo. Envíe un email a un grupo de amigos cercanos y establezca un sistema rotativo para ir y ayudar con las tareas del hogar, a preparar comidas o brindar ayuda personal.

Sea un buen amigo: Sea una presencia estable y fiable en la vida de su amigo o ser querido. Hablar con calma y reportarse con frecuencia puede ser un gran consuelo para alguien cuya vida está de cabeza por un problema de salud.

Esté presente: Manténgase en contacto con regularidad a través de correos electrónicos o publicaciones en sitios Web. Diga algo. Diga cualquier cosa. Haga que sepa que no está solo.

¿Está floreado? Con frecuencia, se agradece una planta o pequeño arreglo floral durante el proceso de convalecencia tras una cirugía o enfermedad.

Cuidado de niños: Ofrezca hacer arreglos de cuidado de niños sin ningún costo cuando suceda una enfermedad en una familia que tiene niños pequeños. Una crisis de salud puede crear caos de muchas diferentes maneras.



Recuerde que la gente nos se define por su enfermedad; sigue siendo la misma que siempre fue.



Casa limpia = casa feliz: Envíe a un servicio de limpieza a asear el hogar y restaure la serenidad y el orden.

Siempre es lindo recibir un regalo: Arme una canasta de regalo con fruta, barras de granola, revistas, naipes, caramelos, un paquete de tarjetas de agradecimiento, timbres postales, un cuaderno y un bolígrafo. Envíe una caja de fruta fresca de temporada a través de un proveedor local o nacional.

A volar: Done sus millas o kilómetros en aerolíneas o regale un certificado por un vuelo de cualquier aerolínea a un familiar de un amigo enfermo que quiera visitar y viva lejos.

Una manicura: Contrate a una manicurista o pedicurista que atienda a domicilio a un amigo enfermo.

Regale comodidad: Si su amigo estará encamado o en el hospital por algún tiempo, envíele o llévele unas pantuflas suaves y acolchadas, una almohada mullida, un aerosol con aroma a lavanda para

la ropa de cama, pijamas cómodas, calcetines calentitos o crema para dar masajes en los pies para que se sienta mimado.

Conviértase en chofer: Ofrezca conducir o acompañar a su amigo a sus citas médicas.

Regale un paquete “alíviate pronto”: Prepare un paquete “alíviate pronto” con agua mineral, té verde, pañuelos desechables, fruta, vitamina C y un conjunto de remedios saludables.

Ofrezca inspiración: Empodere a su amigo o ser querido regalándole una caja de libros con mensajes positivos, citas inspiradoras y música.

Ría, platique y comparta: Recuerde que la gente no se define por la enfermedad; sigue siendo la misma que siempre fue. Comparta anécdotas y recuerdos que les hagan sonreír a los dos. La risa favorece la convalecencia.