

After Visit Summary (Discharge Instructions)

for

Rosario R Ferreira-Dejimene

Date of Birth: 7/12/1970

Your Discharging Provider is Xiao Chi Zhang, MD

Your Primary Care Provider is No Pcp

Thank you for choosing Jefferson Health!

Caring for you during your stay has been a privilege! We take your trust in Jefferson very seriously. Every person who meets you recognizes it as our responsibility to you as our patient.

For assistance in scheduling appointments, please call your primary care provider or 1-800-JEFF-NOW.
If you are needing medical records, call 215-955-6627.

If you have any questions about your care, please call: 215-503-4040



CSN166610563

AFTER VISIT SUMMARY

Rosario R. Ferreira-Dejimene Fec. Nac.: 7/12/1970



Jefferson Health

3/4/2023 TJUH ED 215-503-4040

Instrucciones

You were seen in the ED for an fall in the home. You were given advil and had XR of you shoulder, chest, and lower back. No fractures were found. You are stable for discharge. Please continue to use your breathing device to keep your airways open. If you have nausea, vomiting, chest pain, or any other symptoms, please come back to the ED.

Lea la información adjunta

- 1. Acute Back Pain Adult (Spanish)
- 2. Fall Prevention in the Home Adult (Spanish)

Realice un seguimiento con TJUH ED

Por qué: As needed

Especialidad: Emergency Medicine

Contacto: 111 South 11th Street

Philadelphia Pennsylvania 19107

215-503-4040

Visita de hoy

Le ha tratado Xiao Chi Zhang, MD; Daniel C. Njoku, MD

Razón de la cita

Fall

Diagnósticos

- Fall, initial encounter
- Contusion of rib on left side, initial encounter
- Left low back pain, unspecified chronicity, unspecified whether sciatica present

Exámenes de imagen

X-ray chest 2 views, frontal and lateral

X-ray lumbar spine complete 4+ views

X-ray shoulder left 2+ views

Medicamentos administrados

Ibuprofen (ADVIL) Última administración a la(s) 8:06 AM

Presión sanguínea
120/74

BMI (IMC)
29.21

Peso
164 lb 14.5 oz

Altura
5' 3"

Temperatura
97.1 °F

Pulso
77

Respiración
14

Saturación de oxígeno
99%

Tiene alergias a lo siguiente

No tiene alergias

Cambios a su lista de medicamentos

CONSULTE con su médico sobre estos medicamentos

 benzoyl peroxide 5 % external liquid	Wash acne-prone areas in showers once daily. MAY BLEACH FABRICS.
 ibuprofen 400 mg tablet También conocido como: ADVIL	Take 1 tablet (400 mg total) by mouth every 6 (six) hours as needed for mild pain for up to 7 days .
 LEVOTHYROXINE ORAL	Tome 50 mcg por vía oral diariamente.
 naproxen 500 mg tablet También conocido como: NAPROSYN	Take 1 tablet (500 mg total) by mouth 2 (two) times a day with a meal .
 omeprazole 20 mg capsule También conocido como: PriLOSEC	TK 1 C PO QD
 selenium sulfide 2.5 % shampoo También conocido como: SELSUN	Apply topically once a week. Leave on damp scalp 5 minutes, rinse thoroughly showers.

 Pida a su médico o a otro personal médico que le explique cualquier instrucción que no entienda.

MyJeffersonHealth MyChart

MyJeffersonHealth MyChart allows you to send messages to your doctor, view your test results, renew your prescriptions, schedule appointments and more.

Jefferson has over 100,000 active MyChart users. Sign up and join the others already benefiting.

To set up your account, go to my.jeffersonhealth.org and click **Sign Up Now**. Enter your MyChart Activation Code exactly as it appears below:

H2JX5-MR3WS-6BZ8X
Expires: 4/18/2023 6:23 AM

If you have questions, please e-mail **MyChart@Jefferson.edu** or call our Jefferson Health MyChart help line at **215-503-5700**.

Your Providers who took care of you during your treatment.

Provider	Role	Specialty	From	To
Xiao Chi Zhang, MD	Attending Provider	Emergency Medicine	03/04/23 0814	—
Daniel C. Njoku, MD	Resident	Internal Medicine	03/04/23 0709	—

Jefferson Health Urgent Care

Jefferson Health has Urgent Care locations throughout Center City and the Philadelphia area. Our providers have the ability to care for a variety of problems including; lacerations, orthopedic injuries, fevers, cough, cold, flu, and many other conditions. Visit the following link for more information and a list of convenient locations:
<http://hospitals.jefferson.edu/departments-and-services/urgent-care/>

Center City Locations:

- Rittenhouse - 2021 Chestnut Street, Philadelphia PA
- Washington Square - 700 Walnut Street, Philadelphia PA

Northeast Philadelphia Locations:

- Grant Avenue - 2451 Grant Avenue, Philadelphia PA
- Smylie Times - 2607 Rhawn Street, Philadelphia PA

Abington Area Locations:

- Flourtown - 1820 Bethlehem Pike, Flourtown PA

JeffConnect Video Visit

JeffConnect, our telemedicine service, connects you with our doctors - anytime, anywhere - through your cell phone, tablet or computer with a webcam. You can download the free JeffConnect app or go to www.jeffconnect.org, register and do a video call (like facetime) with a Jefferson ER doctor 24/7/365.

Suicidal Ideation

In case of suicidal thoughts, please reach out to family or friends to spend time with you. Let them know how you are feeling. Try not to be alone. Contact your treatment team to let them know what is happening. If things get worse, get to any emergency room or crisis response center, or call 911 to make sure you are safe. The National Suicide Prevention Lifeline is a 24-hour, toll-free suicide prevention service available to anyone in suicidal crisis. **If you need help, please dial 988 (just three digits).**

Jefferson Health Community Resource

Do you need food, medical care, housing, transportation or other services? Check out our searchable database - CommunityResource.JeffersonHealth.org - for free and low-cost services close to you.



The information in this after visit summary is up to date as of: 3/4/2023 10:37 AM.

Dolor de espalda agudo en los adultos

Acute Back Pain, Adult

El dolor de espalda agudo es repentino y por lo general no dura mucho tiempo. Se debe generalmente a una lesión de los músculos y tejidos de la espalda. La lesión puede ser el resultado de:

- Estiramiento en exceso o desgarro de un músculo, tendón o ligamento. Los ligamentos son tejidos que conectan los huesos. Levantar algo de forma incorrecta puede producir un esguince de espalda.
- Desgaste (*degeneración*) de los discos vertebrales. Los discos vertebrales son tejidos circulares que proporcionan amortiguación entre los huesos de la columna vertebral (*vértebras*).
- Movimientos de giro, como al practicar deportes o realizar trabajos de jardinería.
- Un golpe en la espalda.
- Artritis.

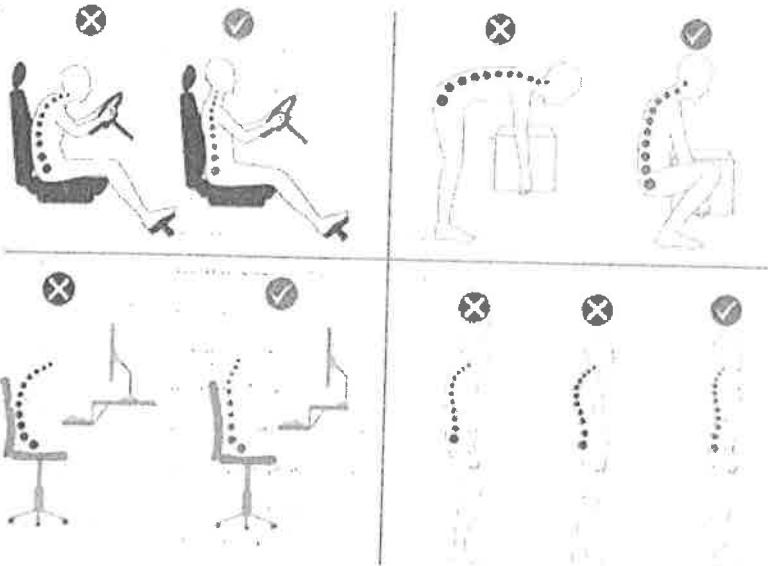
Es posible que le realicen un examen físico, análisis de laboratorio u otros estudios de diagnóstico por imágenes para encontrar la causa del dolor. El dolor de espalda agudo generalmente desaparece con reposo y cuidados en la casa.

Siga estas instrucciones en su casa:

Control del dolor, la rigidez y la hinchazón

- Use los medicamentos de venta libre y los recetados solamente como se lo haya indicado el médico. El tratamiento puede incluir medicamentos para el dolor y la inflamación que se toman por la boca o que se aplican sobre la piel, o relajantes musculares.
- El médico puede recomendarle que se aplique hielo durante las primeras 24 a 48 horas después del comienzo del dolor. Para hacer esto:
 - Ponga el hielo en una bolsa plástica.
 - Coloque una toalla entre la piel y la bolsa.
 - Aplique el hielo durante 20 minutos, 2 o 3 veces por día.
 - Retire el hielo si la piel se pone de color rojo brillante. Esto es muy importante. Si no puede sentir dolor, calor o frío, tiene un mayor riesgo de que se dañe la zona.
- Si se lo indican, aplique calor en la zona afectada con la frecuencia que le haya indicado el médico. Use la fuente de calor que el médico le recomienda, como una compresa de calor húmedo o una almohadilla térmica.
 - Coloque una toalla entre la piel y la fuente de calor.
 - Aplique calor durante 20 a 30 minutos.
 - Retire la fuente de calor si la piel se pone de color rojo brillante. Esto es especialmente importante si no puede sentir dolor, calor o frío. Corre un mayor riesgo de sufrir quemaduras.

Actividad



- **No** permanezca en la cama. Hacer reposo en la cama por más de 1 a 2 días puede demorar su recuperación.
- Mantenga una buena postura al sentarse y pararse. No se incline hacia adelante al sentarse ni se encorce al pararse.
 - Si trabaja en un escritorio, siéntese cerca de este para no tener que inclinarse. Mantenga el mentón hacia abajo. Mantenga el cuello hacia atrás y los codos flexionados en un ángulo de 90 grados (*ángulo recto*).
 - Cuando conduzca, siéntese elevado y cerca del volante. Agregue un apoyo para la espalda (*lumbar*) al asiento del automóvil, si es necesario.
- Realice caminatas cortas en superficies planas tan pronto como le sea posible. Trate de caminar un poco más de tiempo cada día.
- **No** se siente, conduzca o permanezca de pie en un mismo lugar durante más de 30 minutos seguidos. Pararse o sentarse durante largos períodos de tiempo puede sobrecargar la espalda.
- **No** conduzca ni use maquinaria pesada mientras toma analgésicos recetados.
- Use técnicas apropiadas para levantar objetos. Cuando se inclina y levanta un objeto, utilice posiciones que no sobrecarguen tanto la espalda:
 - Flexione las rodillas.
 - Mantenga la carga cerca del cuerpo.
 - No se tuerza.
- Haga actividad física habitualmente como se lo haya indicado el médico. Hacer ejercicios ayuda a que la espalda sane más rápido y ayuda a evitar las lesiones de la espalda al mantener los músculos fuertes y flexibles.
- Trabaje con un fisioterapeuta para crear un programa de ejercicios seguros, según lo recomiende el médico. Haga ejercicios como se lo haya indicado el fisioterapeuta.

Estilo de vida

- Mantenga un peso saludable. El sobrepeso sobrecarga la espalda y hace que resulte difícil tener una buena postura.
- Evite actividades o situaciones que lo hagan sentirse ansioso o estresado. El estrés y la ansiedad aumentan la tensión muscular y pueden empeorar el dolor de espalda. Aprenda formas de manejar la ansiedad y el estrés, como a través del ejercicio.

Instrucciones generales

- Duerma sobre un colchón firme en una posición cómoda. Intente acostarse de costado, con las rodillas ligeramente flexionadas. Si se recuesta sobre la espalda, coloque una almohada debajo de las rodillas.
- Mantenga la cabeza y el cuello en línea recta con la columna vertebral (*posición neutra*) cuando use equipos electrónicos como teléfonos inteligentes o tablets. Para hacer esto:
 - Levante el teléfono inteligente o la tablet para mirarlo en lugar de inclinar la cabeza o el cuello para mirar hacia abajo.
 - Coloque el teléfono inteligente o la tablet al nivel de su cara mientras mira la pantalla.
- Siga el plan de tratamiento como se lo haya indicado el médico. Esto puede incluir:
 - Terapia cognitiva o conductual.
 - Acupuntura o terapia de masajes.
 - Yoga o meditación.

Comuníquese con un médico si:

- Siente un dolor que no se alivia con reposo o medicamentos.
- Siente mucho dolor que se extiende a las piernas o las nalgas.
- El dolor no mejora luego de 2 semanas.
- Siente dolor por la noche.
- Pierde peso sin proponérselo.
- Tiene fiebre o escalofríos.
- Siente náuseas o vómitos.
- Siente dolor abdominal.

Solicite ayuda de inmediato si:

- Tiene nuevos problemas para controlar la vejiga o los intestinos.
- Siente debilidad o adormecimiento inusuales en los brazos o en las piernas.
- Siente que va a desmayarse.

Estos síntomas pueden representar un problema grave que constituye una emergencia. No espere a ver si los síntomas desaparecen. Solicite atención médica de inmediato. Comuníquese con el servicio de emergencias de su localidad (911 en los Estados Unidos). No conduzca por sus propios medios hasta el hospital.

Resumen

- El dolor de espalda agudo es repentino y por lo general no dura mucho tiempo.
- Use técnicas apropiadas para levantar objetos. Cuando se inclina y levanta un objeto, utilice posiciones que no sobrecarguen tanto la espalda.
- Tome los medicamentos de venta libre y los recetados solamente como se lo haya indicado el médico, y aplíquese calor o hielo según las indicaciones.

Esta información no tiene como fin reemplazar el consejo del médico. Asegúrese de hacerle al médico cualquier pregunta que tenga.

Document Revised: 04/06/2022 Document Reviewed: 04/06/2022

Prevención de caídas en el hogar, en adultos

Fall Prevention in the Home, Adult

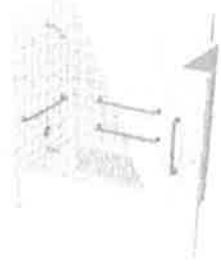
Las caídas pueden causar lesiones y afectar a personas de todas las edades. Hay muchas cosas simples que puede hacer para que su casa sea un lugar seguro y ayudar a prevenir las caídas. Pida ayuda cuando haga estos cambios, si la necesita.

¿Qué medidas puedo tomar para prevenir caídas?

Indicaciones generales

- Use una buena iluminación en todos los ambientes. Sustituya las bombillas que se queman, encienda las luces si está oscuro y utilice luces nocturnas.
- Coloque los objetos que usa con frecuencia en lugares de fácil acceso. Baje los estantes de toda la casa de ser necesario.
- Disponga los muebles de modo de que haya espacio para caminar a su alrededor. Evite cambiar los muebles de lugar.
- Quite las alfombras y todo lo que sea un riesgo de tropiezo.
- Evite caminar sobre pisos mojados.
- Arregle las superficies desparejas del piso.
- Añada pintura o cinta de contraste de colores a las barras para sostén y los pasamanos en su casa. Coloque tiras de contraste de color en el primer y el último escalón de las escaleras.
- Cuando use una escalera de mano, asegúrese de que esté abierta por completo y de que los lados y apoyos estén bien asegurados. Pídale a alguien que sostenga la escalera mientras usted la esté usando. **No** suba a una escalera de mano cerrada.
- Sepa dónde están sus mascotas cuando se desplace por su casa.

¿Qué puedo hacer en el baño?



Mantenga el piso seco. Seque de inmediato cualquier derrame de agua en el piso.

- Elimine con frecuencia la acumulación de jabón en la bañera o la ducha.
- Utilice alfombras o pegatinas antideslizantes en el piso de la bañera o ducha.
- Asegure las alfombras del baño con una cinta antideslizante doble faz para alfombras.
- Si necesita sentarse mientras se ducha, use un banco plástico antideslizante.
- Instale barras para sostén al lado del inodoro, en la bañera y en la ducha. **No** use los toalleros como barras de apoyo.

¿Qué puedo hacer en el dormitorio?

- Asegúrese de tener una luz de fácil acceso al lado de la cama.
- **No** use ropa de cama muy grande que llegue al piso.
- Tenga una silla firme con apoyabrazos para usar cuando se vista.

¿Qué puedo hacer en la cocina?

- Limpie de inmediato cualquier derrame.
- Si necesita alcanzar algo que esté alto, use un banco escalera firme con una barra de apoyo.
- Mantenga los cables eléctricos fuera del camino.
- **No** use un pulidor o cera para pisos que dejen los pisos resbaladizos. Si debe usar cera, asegúrese de que sea cera antideslizante para pisos.

¿Qué puedo hacer con las escaleras?

- **No** deje ningún objeto en las escaleras.
- Asegúrese de tener un interruptor de luz en la parte superior e inferior de las escaleras. Si no lo tiene, instale uno.
- Asegúrese de que haya pasamanos en ambos lados de las escaleras. Repare los pasamanos que estén flojos o rotos. Asegúrese de que los pasamanos tengan la misma longitud que las escaleras.
- Instale peldaños antideslizantes en todas las escaleras de su casa.
- Evite colocar alfombras en la parte superior o inferior de las escaleras, o asegure las alfombras con cinta adhesiva para alfombras a fin de evitar que se muevan.
- Para las escaleras, elija un diseño de alfombra que no oculte el borde de los escalones.
- Verifique que las alfombras estén bien adheridas a las escaleras. Arregle las alfombras flojas o gastadas.

¿Qué puedo hacer en el exterior de mi casa?

- Use una iluminación brillante en el exterior.
- Repare periódicamente los bordes de las aceras y las calzadas, así como las grietas.
- Retire los umbrales altos.
- Recorte los arbustos en el camino principal de ingreso a su hogar.
- Verifique con frecuencia que los pasamanos estén bien ajustados y en buen estado. Ambos lados de los escalones deben tener pasamanos.
- Instale barandillas de protección en los bordes de las terrazas o galerías elevadas.
- Elimine los residuos y las cosas amontonadas en los pasillos, lo que incluye herramientas y piedras.
- Limpie regularmente las hojas, la nieve y el hielo.
- Utilice arena o sal en los pasillos durante los meses de invierno.
- En el garaje, limpie de inmediato cualquier derrame, incluidos los derrames de grasa y aceite.

¿Qué otras medidas puedo tomar?

- Use calzado cerrado en los dedos que le quede bien y le amortigüe los pies. Use calzado con suela de goma o taco bajo.
- Utilice dispositivos de movilidad, como bastones, andadores, patinetes con soporte para el pie y muletas.
- Revise los medicamentos con el médico. Algunos medicamentos pueden causar mareos o cambios en la presión arterial, lo que aumenta el riesgo de caídas.

Hable con el médico sobre otras maneras de reducir el riesgo de caídas. Esto puede incluir trabajar con un fisioterapeuta o un entrenador para mejorar la fuerza, el equilibrio y la resistencia.

Dónde buscar más información

- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), STEADI: www.cdc.gov
- National Institute on Aging (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento): www.nia.nih.gov

Comuníquese con un médico si:

- Tiene miedo de caerse en su casa.
- Se siente débil, somnoliento o mareado en su casa.
- Se cae en su casa.

Resumen

- Hay muchas cosas simples que puede hacer para que su casa sea un lugar seguro y ayudar a prevenir las caídas.
- Algunas formas de garantizar la seguridad en su casa incluyen eliminar cosas que representen un riesgo de tropiezo e instalar barras para sostén en el baño.
- Pida ayuda cuando haga estos cambios en su hogar.

Esta información no tiene como fin reemplazar el consejo del médico. Asegúrese de hacerle al médico cualquier pregunta que tenga.

Document Revised: 08/25/2021 Document Reviewed: 08/25/2021
Elsevier Patient Education © 2022 Elsevier Inc.

March 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2	3	4 TJUH RIS ER XR 15 6:55 AM (15 min.) TJUH Radiology ER Jefferson University Hospital Imaging
						5 TJUH RIS ER XR 15 7:00 AM (15 min.) TJUH Radiology ER Jefferson University Hospital Imaging
						6 TJUH RIS ER XR 15 8:30 AM (15 min.) TJUH Radiology ER Jefferson University Hospital Imaging
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

