

Después de un accidente de tráfico, tú decides dónde recuperarte

Guía práctica para actuar correctamente, cuidar tu salud y conocer tus opciones de recuperación

Un accidente de tráfico puede generar dudas, nervios e incertidumbre. **Saber qué hacer desde el primer momento puede ayudarte a proteger tu salud**, iniciar la recuperación adecuada y tomar decisiones informadas



1 Lo primero: mantén la calma y protege la zona

Después de un accidente, lo más importante es **evitar nuevos riesgos**. Antes de pensar en trámites o recuperación, asegúrate de que todas las personas implicadas están fuera de peligro.



Detén el vehículo en un lugar seguro, si es posible

Activa las luces de emergencia y evita permanecer en zonas de riesgo.



Señaliza el accidente

Utiliza el chaleco reflectante y señala el accidente conforme a la normativa vigente, siempre que puedas hacerlo sin ponerte en peligro.



Comprueba si hay personas heridas

Si alguien presenta dolor intenso, pérdida de conciencia, dificultad para moverse o cualquier síntoma preocupante, solicita ayuda de inmediato.



Llama a emergencias si es necesario

Explica con claridad dónde ha ocurrido el accidente, cuántas personas están implicadas y cuál es la situación.



No muevas a una persona herida salvo que exista un peligro inmediato

Mover a una víctima sin valoración puede empeorar algunas lesiones.



Proteger la zona y pedir ayuda a tiempo puede marcar la diferencia

2 Si has sufrido el accidente: no lo dejes pasar

Aunque el accidente parezca leve, es recomendable prestar atención a cómo te encuentras en las horas posteriores. Algunas lesiones pueden no manifestarse de inmediato.

Qué debes evitar

- ✗ **No te automediques sin valoración profesional.** Tomar medicación por tu cuenta puede ocultar síntomas importantes.
- ✗ **No minimices las molestias.** Dolor cervical, lumbar, muscular, mareos o rigidez pueden aparecer después del golpe.
- ✗ **No retrases la valoración médica si notas síntomas.** Cuanto antes se revise tu estado, antes podrás iniciar el seguimiento adecuado si lo necesitas.

Qué debes hacer

- ✓ **Acude a una valoración médica.** Un profesional sanitario podrá revisar tu estado, valorar posibles lesiones y determinar si necesitas pruebas o tratamiento.
- ✓ **Explica cómo ocurrió el accidente.** Indica si hubo impacto por detrás, lateral, frontal, si llevabas cinturón, si ibas como conductor, pasajero, peatón o motorista.
- ✓ **Guarda toda la documentación.** Parte amistoso, informes médicos, datos de la aseguradora, matrícula de los vehículos implicados y cualquier comunicación relacionada con el accidente.



Aunque hoy no te duela, tu cuerpo puede empezar a avisarte horas después

3 Lesiones que pueden aparecer después del accidente

Después de un accidente de tráfico, el cuerpo puede reaccionar de forma progresiva. La tensión del momento, la adrenalina o el impacto pueden hacer que algunas molestias no sean evidentes al principio.

Síntomas frecuentes a los que debes prestar atención:



Dolor cervical



Dolor lumbar



Rigidez muscular



Dolor en hombros, espalda o extremidades



Mareos o sensación de inestabilidad



Dolor de cabeza



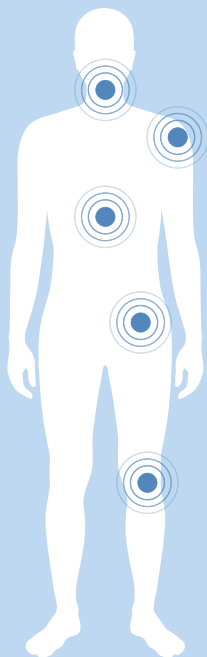
Hormigueos



Limitación de movimiento



Molestias al caminar o realizar actividades habituales



Una valoración temprana ayuda a iniciar la recuperación de forma más ordenada

4 Una decisión importante: dónde quieres recuperarte

Después de un accidente, muchas personas creen que la aseguradora decide automáticamente dónde deben recibir atención médica o rehabilitación.

Sin embargo, es importante que **conozcas tus opciones** y te informes antes de decidir dónde recibir atención médica y realizar tu recuperación, según las circunstancias de tu caso.



La aseguradora puede orientarte o proponerte centros

Pero antes de iniciar el proceso, conviene que conozcas tus opciones.



Puedes pedir información antes de decidir

No tienes por qué quedarte con dudas sobre dónde recibir atención, cómo iniciar la rehabilitación o qué pasos seguir.



El centro que elijas puede influir en tu comodidad durante el proceso

Contar con valoración médica, pruebas diagnósticas, rehabilitación, fisioterapia y seguimiento en un mismo lugar puede facilitar la recuperación.



Tu recuperación también empieza con una decisión informada

5 Qué documentación conviene conservar

Después del accidente, la documentación puede ayudarte a ordenar el proceso asistencial y administrativo.

Guarda, siempre que sea posible:

-  Parte amistoso o atestado, si lo hubiera
-  Datos de los vehículos implicados
-  Datos de la aseguradora
-  Informes médicos
-  Pruebas diagnósticas realizadas
-  Justificantes de asistencia sanitaria
-  Comunicaciones con la aseguradora
-  Citas, derivaciones o indicaciones de tratamiento
-  Fotografías del accidente o daños, si las tienes
-  Datos de testigos, si los hubiera

No es necesario tenerlo todo para pedir orientación, pero cuanta más información puedas aportar, más sencillo será revisar tu caso.



Ordenar la documentación facilita los siguientes pasos

6 **Cómo puede ayudarte Hospital La Paloma**

En Hospital La Paloma contamos con un **Servicio de Lesionados de Tráfico** preparado para acompañarte durante el proceso posterior al accidente.

Nuestro objetivo es que recibas atención médica, orientación y seguimiento de forma coordinada, para que puedas centrarte en tu recuperación.

En un mismo hospital puedes contar con



Valoración médica

Revisión inicial de tu estado tras el accidente



→ Pruebas diagnósticas →

Radiografías u otras pruebas complementarias según indicación médica



Especialistas

Atención por profesionales sanitarios según las lesiones o molestias que presentes



Rehabilitación y fisioterapia

Tratamiento y seguimiento para favorecer tu recuperación funcional



→ Gestión administrativa →

Gestión administrativa

Orientación y ayuda con los trámites relacionados con tu asistencia



→ Seguimiento

Acompañamiento durante las distintas fases del proceso



**Atención, diagnóstico, rehabilitación y
seguimiento en un mismo centro**

7 Ventajas de realizar la recuperación en un mismo centro

Tras un accidente, la recuperación puede implicar varias fases. Tenerlas coordinadas en un mismo hospital puede hacer que el proceso sea más cómodo para el paciente.



Más coordinación

Los profesionales implicados pueden trabajar con una visión más completa del caso.



Menos desplazamientos

El paciente evita ir de un centro a otro para cada parte del proceso.



Más comodidad

Atención médica, pruebas, rehabilitación y seguimiento pueden integrarse en un mismo circuito asistencial.



Más claridad

El paciente sabe dónde acudir, a quién consultar y qué pasos seguir.



Acompañamiento durante el proceso

No se trata solo de la primera consulta, sino de avanzar de forma ordenada hasta el alta.



Después del accidente, no solo importa que te atiendan. Importa cómo te acompañan hasta recuperarte

8 Preguntas frecuentes



¿Puedo elegir dónde recuperarme tras un accidente de tráfico?

Puedes informarte sobre las opciones disponibles y decidir dónde recibir atención médica y rehabilitación, teniendo en cuenta las circunstancias de tu caso. Si tienes dudas, solicita orientación antes de iniciar el proceso.



¿La aseguradora puede indicarme un centro?

Sí, la aseguradora puede proponerte opciones o centros asistenciales. Lo importante es que conozcas tus posibilidades y no tomes una decisión sin información.



¿Qué hago si ya he empezado la rehabilitación en otro centro?

Puedes consultar tu caso. Nuestro equipo podrá orientarte sobre los pasos disponibles si deseas valorar continuar tu recuperación en Hospital La Paloma.



¿Debo acudir al médico si el accidente ha sido leve?

Es recomendable solicitar valoración médica si notas dolor, rigidez, mareos, molestias musculares o cualquier otro síntoma posterior. Algunas molestias pueden aparecer horas después.



¿Hospital La Paloma me ayuda con los trámites?

Sí. Nuestro equipo te orienta y te ayuda con la gestión administrativa vinculada a tu asistencia tras el accidente.



¿Qué servicios puedo necesitar durante la recuperación?

Dependerá de cada caso, pero puede ser necesaria valoración médica, pruebas diagnósticas, seguimiento, fisioterapia o rehabilitación.



**Si tienes dudas, consúltanos
antes de decidir**

Tu recuperación. Tu decisión.

Después de un accidente de tráfico, actuar a tiempo, recibir valoración médica y conocer tus opciones puede ayudarte a iniciar una recuperación más ordenada.

En Hospital La Paloma **te acompañamos desde el primer momento** con atención médica, diagnóstico, rehabilitación, fisioterapia, seguimiento y gestión administrativa.

Servicio de Lesionados de Tráfico Hospital La Paloma

Llámanos y consulta tu caso

📞 928 23 44 66

