



Guía para pacientes y familiares de la Unidad de Cuidados Intensivos

Un espacio de lucha constante por la vida

Hospital Cruz Roja de Córdoba

Cada vez más cerca de las personas

 Cruz Roja Española

- SOBRE ESTA GUÍA
- UCI: ESPACIO DE LUCHA CONSTANTE POR LA VIDA
- CONOCIENDO NUESTRA UCI
- ¿QUIÉN ES QUIÉN EN LA UCI?
- CUANDO UN SER QUERIDO INGRESA EN UCI
- BUSCANDO APOYO
- ¿QUÉ ESPERAR DURANTE LA ESTANCIA EN UCI?
- DINÁMICA Y NORMATIVA DE NUESTRA UCI
- CUIDANDO TAMBIÉN DE USTED
- TRAS EL ALTA DE UCI
- COMPRENDER QUÉ ME HA SUCEDIDO Y SUPERARLO
- HERRAMIENTAS Y RECURSOS
- ¿QUÉ DUDAS TENGO?
- MI HISTORIA PERSONAL



Centralita: 957 420 666
Citas o consultas: 957 420 666 - 647 455 129
Síguenos en:
@HcrCordoba
www.facebook.com/HospitalCRCordoba/

UCI: espacio de lucha constante por la vida

La palabra UCI, en la mayoría de las ocasiones, se asocia a un proceso de enfermedad sin retorno y a sensaciones de temor, inseguridad, vulnerabilidad, etc.

Si su ser querido ha necesitado ser ingresado en nuestra unidad, no debe olvidar que estamos aquí POR y PARA ÉL/ELLA, para luchar juntos, cuidarle y hacer lo más agradable posible su paso por este servicio. Recuerde que nunca estará solo/a, nos tendrá siempre a su lado y también cerca de ustedes, familiares y amigos.

Vamos a procurar que borren de su mente el cocepto de la UCI como “infierno” o muerte asegurada. Nuestra UCI tiene unas tasas de supervivencia que superan el 95%. Por tanto, recuerde que a partir de este momento, tanto su ser querido como ustedes, se encuentran en un ESPACIO DE LUCHA CONSTANTE POR LA VIDA.

Sobre esta guía

Esta Guía nace de la colaboración de todos nuestros profesionales y con estos objetivos:

- Darle a conocer lo qué es una UCI, aquello que puede ver y escuchar, qué sensaciones puede experimentar, cuál va a ser la atención recibida y cómo podrá desarrollarse la recuperación de su ser querido.
- Acercarle a la dinámica y normativa de nuestra UCI, así como a los recursos que tiene a su disposición.
- Ofrecerle consejos útiles para que usted y su familia vivan este proceso de la forma más comfortable posible.

Si tras leer detenidamente esta guía necesitara información más precisa o individualizada, no dude en ponerse en contacto con el personal asistencial de nuestro servicio. Igualmente, si tiene algún comentario o sugerencia, nos gustaría conocerlo.

LUCHA

esperanza

Sé amable

VIVE

Respira

Bienestar

AMA

Calma

Confía

Gracias

Conociendo nuestra UCI

Nuestra Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) es un área especializada ubicada en la primera planta de este hospital, anexa al Servicio de Urgencias y a las sala de Hemodinámica.

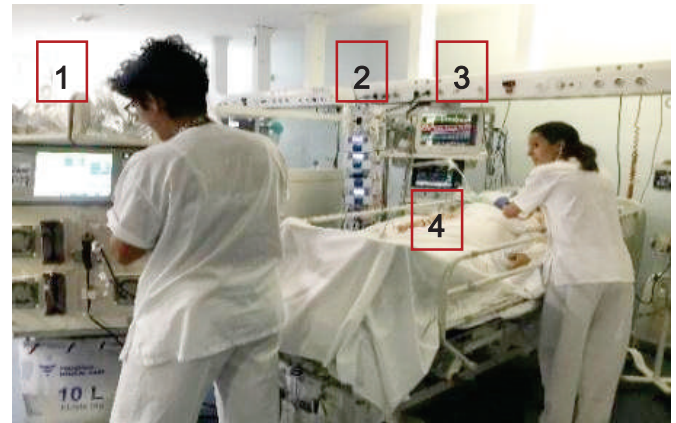
En ella ingresan personas que presentan enfermedades o lesiones graves y potencialmente mortales, que precisan de tratamiento, vigilancia y cuidados específicos continuados. Recibe pacientes procedentes de diversas áreas como Urgencias, Hospitalización, Hemodinámica y Quirófano, así como traslados procedentes de otros hospitales.

Disponemos de una sala de espera compartida con el servicio de Urgencias donde pueden permanecer, si no tienen asignada habitación, hasta ser avisados por el equipo asistencial a través de megafonía. En ella dispondrán de medios audiovisuales, que les mantendrán informados sobre las últimas novedades de nuestro hospital.

La UCI es un servicio que funciona como unidad independiente, de tal manera que durante la estancia de su familiar, sus cuidados y tratamiento, quedarán bajo la responsabilidad directa del equipo de cuidados intensivos, siempre en contacto estrecho con los especialistas que derivan a los pacientes, si éste fuera el caso.

Cada BOX está dotado de material específico que puede resultarle desconocido. Algunos de estos aparatos, cuya visión inicial puede ser difícil de asimilar, estarán conectados a su familiar al ser necesarios para garantizar el soporte, vigilancia y tratamiento precisados por él/ella.

A continuación le mostramos un ejemplo de lo que puede ver:



1. Máquina de diálisis
2. Bombas de infusión
3. Monitor
4. Respirador

Este aparataje dispone de unas alarmas que informan de todas las variaciones paramétricas que puedan producirse. Pueden sonar por distintos motivos, no estando siempre relacionados con situaciones de urgencia. Además, estos dispositivos están conectados a un monitor central que permite al personal asistencial observar de forma continuada el estado clínico de su familiar. Por tanto, no se asuste si esto ocurre.

Nuestra unidad también presenta un área específica de Reanimación que consta de tres boxes adaptados a las necesidades de los pacientes intervenidos para su atención y cuidados postoperatorios inmediatos.

¿Quién es quién en la UCI?

Nuestra Unidad de Cuidados Intensivos cuenta con personal médico, de enfermería, técnicos auxiliares, celadores y otros profesionales que atienden de forma continuada durante las 24 horas del día.

Todos ellos ofrecerán una asistencia de calidad y un trato humano y personalizado. No le quepa la menor duda de que este equipo hará todo lo que esté en su mano para atender sus necesidades y las de su ser querido.

Ante cualquier duda, acuda a nuestro personal que estará encantado de darle respuesta. Con el fin de facilitarle este proceso, al final de esta Guía va a ver que dispone de un espacio para sus anotaciones.

Listado del personal de UCI

Su familiar se encontrará bajo el cuidado de los siguientes profesionales:

Personal Celador

D. Diego Rubí Medina
D. Enrique Ruiz-Gallegos Romero
D. Manuel González Millán
D. Rafael Gallardo Vega
D. Rafael Secilla Barona
D. Eloy Gcía-Cuevas Ruiz
D. Antonio Rodríguez Morina
D. David Tirado Ollero
D. Javier Fernández Gutiérrez
D. Pedro Míguez Márquez

D. Fco. Ruiz-Gallegos Romero
D. José Carlos Herrera Tapia

Personal Técnico Auxiliar de Enfermería

Dña. Inmaculada de la Cruz Aranda
Dña. Inmaculada Rivera Comet
Dña. M^a Dolores Morales Sarmiento
Dña. M^a Jesús González Mejías
Dña. Trinidad Arjona Cañas

Personal de Enfermería

DUE Carmen Cobo Calahorro
DUE Cristina Onieva Llamas
DUE Lucía Pilar Navas Medina
DUE M^a Ángeles Moreno Fernández
DUE M^a Dolores Aguilar Aguilar
DUE Manuel Jesús Osuna García
DUE Marcela Serrano Peinado
DUE Miguel Ángel Morilla Rodríguez
DUE Pilar de la Torre Gómez
DUE Rafael González Velasco
DUE Sheila Pulgarín Vilches
DUE Sol de Isabel López Moreno

Personal Médico

Dra. Irma Lucía Armira Camey
Dr. Francisco Javier Caballero Gueto
Dr. José Manuel Rengifo Cruz
Dr. José María Dueñas Jurado
Dr. Juan Camilo Barrios Torres
Dra. Noelia Muñoz Guillén
Dr. Rafael Artacho Ruiz
Dra. Rosa Díaz Pernalete

Cuando un ser querido ingresa en UCI

El ingreso de su ser querido en la UCI puede ser debido a diferentes motivos de los que les informarán el personal médico y de enfermería en el momento de su llegada a la Unidad. Constantemente serán informados acerca de aquellos cambios importantes que éste pueda experimentar durante su estancia en la UCI.

Ver a su ser querido en un BOX de UCI por primera vez puede ser muy angustiante. Es probable que esté conectado a una serie de máquinas y goteros y es posible que lo vea muy diferente a como lo ve normalmente.

Desde el ingreso hasta el alta, su ser querido podrá pasar por diferentes situaciones. Es normal que se sienta indefenso y desesperado, tanto por recibir información como por saber qué va a pasar a posteriori.

A menudo, muchos de ustedes encuentran útil sentarse al lado de su familiar para cogerle la mano, hablarle, leerle o, simplemente, estar con él/ella. Nuestros pacientes suelen alegrarse al escuchar una voz familiar y sentir su presencia física. Si se siente incómodo o inseguro sobre si tocarle o hablarle, pregúntele al personal de la Unidad, ellos le guiarán. De igual forma, si no está seguro del tiempo que debe permanecer a su lado, podrán ayudarle a decidir.

Buscando apoyo

Tener un miembro de la familia en la UCI puede ser una experiencia aterradora, llena de incertidumbre y ansiedad. Deben darse tiempo y contar con un espacio para expresar sus emociones. El equipo de UCI puede informarle si hay una habitación privada y silenciosa disponible si la precisan.

Es importante que no olviden que no están solos en esto, que hay muchas personas que quieren ayudarles, ya sea un amigo cercano o un miembro de la familia, un asesor de atención espiritual, un médico, una enfermera o un voluntario. Hay mucha gente con la que puede hablar. Pregúntele a un miembro del equipo de atención médica si desea hablar con una de estas personas. Puede resultarle útil orar, llorar o reflexionar sobre la vida de su familiar o amigo, juntos.

DIARIO: Mi experiencia en UCI

Ha resultado siempre muy útil para muchas personas, sentarse a escribir un diario sobre aquellas sensaciones, eventos y experiencias clave vividas durante la estancia en UCI de un familiar. Es más, cuando los pacientes se despiertan tras superar su enfermedad crítica, muchos no recuerdan lo sucedido y les resulta muy valioso leer sobre lo que ocurrió durante su estancia en nuestra unidad, para comprender y recordar qué es lo que ha sucedido. También puede servirle a usted con el fin de procesar esta experiencia y dar sentido a lo que está sucediendo.

¿Qué esperar durante la estancia en UCI?

El día a día de su familiar en la UCI

¿Cómo respira mi familiar?

No es de extrañar que los pacientes que ingresan en esta Unidad precisen de un aporte suplementario de oxígeno. Puede que su familiar lleve un tubo o una cánula de traqueostomía, una mascarilla o unas gafas nasales. Inicialmente puede necesitar estar conectado a un respirador de manera continua para, progresivamente, empezar a respirar por sí mismo retirando paulatinamente la ayuda aportada por el mismo. De igual modo, ocurrirá con otros dispositivos de soporte respiratorio. En cualquier caso, siempre se les informará acerca del estado actual, evolución y planificación de las medidas a seguir.

¿Puede comer y beber?

Si su familiar tiene un tubo en la garganta, no podrá comer ni beber por vía oral. En estas situaciones, es posible que lleve una sonda colocada a través de la nariz y dirigida al estómago por donde le administraremos alimentos y agua.

Si su familiar lleva ventilación mecánica no invasiva (mascarilla que ocupa boca y nariz) podrá comer cantidades pequeñas y beber en los periodos de descanso, siempre y cuando no esté contraindicado.

Si lleva traqueostomía, es posible que pueda empezar a comer alimentos triturados y de textura pastosa para evitar que se atragante.

Es habitual que los pacientes refieran tener sensación de sed. Para disminuir esa sensación, en caso de no poder tolerar el agua, podemos ofrecerles

unos bastoncillos impregnados de glicerina y ácido cítrico. Si lo requiere, no dude en solicitarlo a nuestro personal.

Asimismo, contamos con un magnífico servicio de Cocina que les ofrecerá platos cuidadosamente elaborados. Intentaremos en todo momento que se adapten a las preferencias de su familiar, pero tengan en cuenta que siempre primará aquello que mejor se adecúe a la situación clínica del mismo.

Recuerde traerle las prótesis dentales si las necesita, previa comunicación al personal de la Unidad.

¿Puedo tocarle?

Movilización y rehabilitación

Sí, usted puede tocar a su familiar pero siempre tras realizar una adecuada higiene de manos antes y después de hacerlo. Solo en aquellos casos en los que por prevención precisen de aislamiento, deberán seguir las instrucciones que les indique el personal al cargo.

Cuando un paciente está ingresado en la UCI, el personal asistencial se encargará de movilizarlo con la finalidad de evitar úlceras en la piel y proporcionarle confort. Por este motivo, es posible que durante las visitas encuentre a su familiar colocado en diferentes posiciones, alternando un lado y otro.

Por otro lado, puede que detecte que su familiar va perdiendo tono y fuerza en la musculatura. Esto suele deberse a múltiples factores, entre los que están la inmovilidad o la situación de estrés clínico. Nuestro equipo de rehabilitación y fisioterapia trabajarán activamente para evitar que esto ocurra o si ya ha ocurrido, que se recupere lo antes posible.

¿Qué esperar durante la estancia en UCI?

¿Cómo se puede comunicar conmigo?

Si su familiar está despierto pero se encuentra con un tubo en la boca y conectado a un respirador, le puede resultar difícil comunicarse con él. Tenga paciencia e intente formularle preguntas sencillas y que se puedan responder con un “sí” o un “no”. Poco a poco, tanto usted como los profesionales que le cuidamos, nos comunicaremos con mayor fluidez. En caso de estar con ventilación mecánica no invasiva (mascarilla que ocupa boca y nariz) es preferible que no le haga hablar mientras la tenga puesta, ya que si lo hace, se escapará el aire y es posible que tenga más sensación de que éste le falta.

Como alternativa, siempre que su familiar esté despierto, puede traer una libreta o una pizarra para facilitar la comunicación. En caso de que no lo tenga, nosotros les facilitaremos un panel comunicativo. Recuerde traerle las gafas y audífonos si son necesarios.

Toma de decisiones compartida

Con el fin de empoderar al paciente en su proceso de enfermedad, siempre que esté consciente y capacitado, el personal médico le informará y ofrecerá con claridad todas aquellas opciones terapéuticas posibles, permitiéndole que tome su propia decisión. También respetamos a aquellas personas que prefieran “no saber”, siendo la familia en tal caso, la interlocutora.

El equipo médico querrá revisar con usted los objetivos generales de la atención y puede pedirle que tome algunas decisiones sobre las opciones de tratamiento. En ocasiones necesitaremos un consentimiento oral y/o escrito para determinados procedimientos. Ello se realiza en defensa de los

derechos del paciente y garantiza su conformidad tras haber recibido y entendido toda la información necesaria para tomar una decisión. Sin embargo, muchos pacientes en la UCI no pueden tomar sus propias decisiones médicas. Tomar decisiones por otra persona puede ser un momento difícil y estresante. En estas situaciones, saber si ya han comunicado sus deseos o los han escrito, puede ser útil para tomar decisiones sobre los tratamientos o limitaciones que su familiar desea recibir. Si éste dispone de un documento de instrucciones previas o voluntades anticipadas o desea dejar constancia de sus preferencias en relación a algún aspecto específico de la asistencia, comuníquese a su personal médico y/o de enfermería de la UCI.

Cuidados e higiene personal

Diariamente y siempre que sea preciso, el equipo asistencial realizará los cuidados de higiene personal a su familiar.

Control y mantenimiento de la temperatura

Hay determinadas circunstancias que pueden provocar cambios de temperatura en el paciente, lo que hará que precise estar más o menos cubierto así como bajo tratamiento médico o medidas físicas, que ayuden a mantener la temperatura dentro de los parámetros normales.

Eliminación urinaria y fecal

Mientras su familiar esté ingresado, puede que precise una sonda urinaria para controlar la cantidad de orina generada. Es frecuente que, debido a la inmovilidad, la situación crítica, situación nutricional o resucitación con sueros, retenga líquidos y lo vea más hinchado. Por eso es importante controlar la cantidad de líquidos que bebe o se le administran

¿Qué esperar durante la estancia en UCI?

y los eliminados. Esta “hinchazón” desaparecerá a medida que se vaya recuperando del grave proceso que le condujo hasta la UCI.

Como consecuencia también de la inmovilización, procedimiento quirúrgico o enfermedad grave, no es raro que los primeros días, su familiar pueda sufrir estreñimiento. Por el contrario, debido al efecto de algunos medicamentos puede aparecer diarrea y, en algunos casos, es preciso colocar una sonda que recoja las heces, evitando así la irritación o infección de posibles úlceras o heridas.

Reposo y sueño

Uno de nuestros objetivos es permitir el descanso nocturno a nuestros pacientes, permitiéndoles mantener un ritmo sueño/vigilia adecuado. Si bien es cierto que la UCI es un área de urgencias y emergencias y puede recibir nuevos ingresos a cualquier hora del día o de la noche. Si esto sucede por la noche, puede incomodar a algunos pacientes. Esperamos que lo comprendan y trabajaremos siempre en pro de evitar que esta situación les repercuta.

Por este motivo y otros relacionados con la edad, la pérdida de la noción del tiempo, la propia enfermedad o la medicación administrada o retirada, es frecuente que durante la estancia en la UCI a su familiar, le cambie el ritmo de sueño. Este hecho puede favorecer la aparición de un estado temporal de confusión y desorientación llamado “delirio” que hace que, a veces, pueda comportarse de forma rara. Para prevenir este estado, es importante que durante las visitas le recuerde donde está y le reoriente en el tiempo. Explíquelo el día y la hora que es y relaciónelo con actividades cotidianas de

su día a día. Como complemento, puede traerle un reloj, un calendario, fotos o dibujos.

Ocio y diversión

Si su familiar está despierto, agradecerá que le proporcione una radio, el periódico, un libro o alguna revista que sea de su agrado para hacer más llevadera la estancia en la UCI. Pregunte al personal de enfermería por la posibilidad de traerle aparatos electrónicos (con auriculares), como por ejemplo: ordenadores portátiles, teléfono móvil o tabletas (recuerde que no pueden tener cámara).

Creencias y valores

Si su familiar o usted necesitan traer algún objeto con significado religioso o espiritual, consulten con el personal y buscaremos el sitio más adecuado para ponerlo. Así mismo, si precisa de otros servicios religiosos, no dude en consultarnos.

A tener en cuenta...

Puede haber ocasiones en que el personal le pida que se retire de la cama del paciente. Esto se debe a que algunos de los procedimientos médicos necesarios no son agradables y pueden molestarle o emocionarle y, al tiempo, le permite ofrecer mayor espacio al personal para trabajar.

Por ejemplo, si su familiar está conectado a un respirador, el personal de enfermería deberá limpiar, si es necesario, el cofre de secreciones. Lo hacen colocando un tubo más delgado en el tubo de respiración para aspirar la mucosidad. Esto es bastante ruidoso y puede hacer que el paciente tosa o presente arcadas. No se preocupe, pasará enseguida.

¿Cómo puedo ayudar?

La colaboración de la familia es muy importante para nosotros pues nos ayuda a proporcionar los mejores cuidados a la persona ingresada. Su implicación incrementará no solo su propia satisfacción, sino también la recuperación de su ser querido y la comprensión del proceso de su enfermedad.

Ayuda al paciente

El personal auxiliar o de enfermería pueden pedirle que traiga algunas de las pertenencias personales del paciente para ayudarlo a recuperarse, como su perfume o música favorita. Hablar con él/ella también puede ayudar. Mantener una conversación unilateral puede resultar difícil, pero hablar sobre experiencias compartidas de vacaciones y buenos momentos, también puede hacerle sentir mejor. También puede intentar leerles un periódico, revista o libro. Incluso si el paciente está consciente, puede resultarle difícil comunicarse con él. Si no pueden hablar, pueden escribir o deletrear palabras señalando algunas letras, números y palabras comunes que haya escrito en una hoja de papel.

Ayuda al personal

A algunos familiares les resulta útil involucrarse más en el cuidado del paciente cuando se está recuperando. Es posible que pueda colaborar dándoles de comer, ayudando en el aseo corporal y/o bucal, peinándoles o masajeando e hidratando sus manos y pies. Llevar a cabo estas acciones dependerá del estado de gravedad de su familiar y no siempre será posible, pero si quiere ayudar de esta manera consulte al personal, pues somos conscientes del enorme valor y amor que un familiar aporta a cualquiera de ellas.

Puede ayudar al personal de cuidados intensivos eligiendo a un familiar o amigo para que sea el contacto principal.

El personal puede decirle al contacto principal cómo está evolucionando el paciente, pudiendo éste así mismo transmitir la información a otros miembros de la familia. Esto ahorrará tiempo para el personal y los familiares.

Prevención de las infecciones

Los pacientes muy críticos pueden tener dificultades para combatir las infecciones, pudiendo esto empeorar su situación clínica.

Ayúdenos a salvar vidas lavándose las manos con el gel desinfectante que encontrará a la entrada y salida de la UCI y en el box de su familiar. Hágalo, por favor, antes y después de su visita.

¡Muchas gracias!



Dinámica y normativa de nuestra UCI

Acompañamiento familiar

Se pueden realizar visitas en las que pasen dos familiares por paciente, pudiendo éstos intercambiarse durante este tiempo con el resto de familiares que asistan al hospital. Los horarios de visita establecidos son los siguientes:

- 9:00h – 9:30h
- 13:00h – 13:30h (información médica)
- 19:30h – 20:00h
- 22:30h – 23:00h

En cualquier caso, siempre que sea en beneficio del paciente, si así lo decide el personal médico, puede permitírsele la visita fuera de estos horarios.

Es importante que mantengan un tono bajo al conversar con su familiar y entre ustedes, para limitar el nivel de ruido en la unidad evitando, de esta manera, molestar a las personas ingresadas. Del mismo modo, es importante respetar la intimidad de los pacientes ingresados, evitando entrar en otros boxes.

Traslados intra e interhospitalarios

Durante su estancia en UCI, es posible que por necesidad de su patología, el paciente deba ser trasladado para la realización de pruebas diagnósticas o terapéuticas a otra área, dentro o fuera de nuestro hospital. Si es así, se realizará bajo las mayores garantías de seguridad.

Por otro lado, cuando su situación médica se haya estabilizado y no requiera los cuidados de la UCI, será trasladado a planta de Hospitalización, siempre bajo previo contacto con sus familiares, de tal forma que nunca se trasladará un enfermo sin que sus familiares se encuentren en la habitación de destino.

Visitas de menores

No está permitida la entrada de menores de 12 años y en cualquier caso, se tendrá en cuenta lo siguiente:

- La decisión de que el/la menor entre, será de sus padres o tutores legales consensuado con el equipo médico.
- Si desean que el/la menor entre, es necesario informar al personal responsable del paciente para que pueda atenderle adecuadamente durante la visita.
- El/La menor entrará, en todo caso, acompañado/a de un adulto que le apoye, vigile y ayude a que la visita se realice satisfactoriamente.
- Se recomienda que los/las menores no circulen en zonas no permitidas.

Uso de dispositivos móviles y realización de fotografías

Actualmente no se permite el uso de dispositivos móviles, ni de ningún otro aparato que posea cámara dentro de nuestra Unidad, con el fin de preservar la privacidad de nuestros pacientes. De igual forma, les agradeceríamos que en su caso:

- Mantenga el móvil silenciado durante la visita.
- Si desea hablar a través de su móvil, procure hacerlo fuera de la unidad.

Les informamos que, para garantizar la privacidad de los pacientes y el buen funcionamiento de las prestaciones e instalaciones sanitarias, la toma de fotografías y la grabación de vídeos a través de cualquier dispositivo están prohibidas en este centro tal y como establece la regulación del derecho a la propia imagen, desarrollado por la Ley 5/1982 de 5 de mayo, sobre el derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen.

Por otro lado, esta normativa se acoge a la Ley 14/1986, del 25 de abril, general de sanidad: Carta de derechos y deberes de la ciudadanía con relación a la salud y la atención sanitaria. Deberes relacionados con el acceso al sistema sanitario: deber de utilizar de manera responsable las instalaciones y los servicios sanitarios, así como respetar los horarios programados y las normas de los centros donde los atienden. Derechos relacionados con la intimidad y la confidencialidad.

El resto de su vida no se detiene cuando un familiar es ingresado en UCI. Es posible que tenga compromisos laborales, una casa que mantener u otros familiares y mascotas que cuidar. Es importante que durante este período continúe durmiendo, comiendo y haciendo ejercicio.

Dormir

Los familiares y amigos de un paciente de UCI, pueden llegar a agotarse. Dormir es importante para poder pensar con claridad. El sueño más reparador suele producirse en su propia cama o en un entorno familiar. Incluso si tiene dificultades para dormir profundamente, simplemente recostarse le proporcionará descanso. Recuerde que el equipo de atención médica cuida atentamente a su familiar incluso de noche. Le supervisará y cuidará mientras usted descansa, y le mantendrá informado sobre cualquier cambio en la evolución de su enfermedad.

El Hospital tratará de ofrecerle una habitación para que la tengan a su disposición mientras su ser querido se encuentre ingresado en UCI, facilitándoles así el descanso.

Actividad física

Algunas familias refieren que el ejercicio les ayuda a sobrellevar el estrés de esta situación. Un simple paseo fuera del Hospital al aire libre, puede ayudarle a recargar fuerzas y a recuperar la concentración.

Hidratación y alimentación

Es importante que se tome un tiempo para las comidas. Incluso si no tiene hambre, trate de comer algo nutritivo. Además, el Hospital es un ambiente muy seco, así que recuerde hidratarse.

Soporte espiritual

Cuando un ser querido no se encuentra bien, puede experimentar muchas emociones e incluso puede comenzar a reflexionar sobre las "grandes preguntas" de la vida o explorar su propio sentido de la espiritualidad. Si tiene una práctica espiritual y/o religiosa o una comunidad de apoyo, puede ser útil continuar con estas prácticas o rituales y comunicarse con personas que puedan apoyarle. Nuestro Hospital cuenta con profesionales del cuidado espiritual disponibles para apoyarle en sus preocupaciones religiosas.

Informar a familiares y amigos

Mantener informados a sus amigos y familiares sobre la condición médica de su familiar, puede ser muy estresante. Es agotador emocionalmente repetir todos los días los detalles del último progreso del tratamiento y los resultados de las pruebas. Puede ser útil tomar notas que pueda compartir con otros o diversificar la responsabilidad de la información.

Si su ser querido no sobrevive

A pesar de los mejores esfuerzos del personal de la UCI, a veces los pacientes están demasiado enfermos y no sobreviven. Una persona muere cuando su corazón deja de latir o presenta muerte cerebral. Existen algunas circunstancias en las que los médicos, puede contactar con los familiares para hablar sobre la donación de órganos. Conocer los deseos del paciente con respecto a la donación de órganos puede ayudar a tomar la decisión correcta para su familiar. Si tiene conocimiento de que su familiar haya cumplimentado el documento de voluntades anticipadas, hágaselo saber al personal médico. La mayoría de las familias que aceptan donar uno o más de los órganos del paciente consideran reconfortante que algo bueno saldrá de su pérdida.

Tras el alta de UCI

A medida que comience a mejorar su ser querido, no necesitará las máquinas que le ayudaron a respaldar las funciones normales de su cuerpo y controlar su condición. El fisioterapeuta probablemente hará con él/ella ejercicios para ayudarle a fortalecer sus músculos y así pueda moverse con desenvoltura nuevamente. Estará muy débil y se cansará fácilmente al principio. Es posible que deba volver a aprender a hacer cosas simples como caminar, comer, beber o incluso respirar por sí mismo. Esto puede ser aterrador, pero es normal en este momento en su recuperación.

A medida que pueda hacer más por sí mismo, es posible que le trasladen a una sección diferente de la UCI o lo transfieran a planta de Hospitalización. Este puede ser un momento difícil para los pacientes y familiares. No se preocupe, está en muy buenas manos y todo irá bien. Seguiremos muy atentos a ustedes.

Cuando sea trasladado a planta, habrá un plan escrito que incluye: un resumen de su atención y tratamiento mientras estuvo en la UCI, un plan de tratamientos y cuidados para asegurarse de que continúe recuperándose y detalles de sus necesidades de rehabilitación física y psicológica. A partir de este momento, el personal de planta lo atenderá, pero podrán hablar con el personal de la UCI si es necesario.

Su patrón de sueño normal puede estar alterado debido a la actividad constante mientras estaba en la UCI. Esto vuelve a la normalidad al poco tiempo.

Comprender lo que me ha pasado y superarlo

Las personas sienten de manera diferente su tiempo en cuidados intensivos.

Para algunos, la experiencia no es más preocupante que cualquier otra estancia en el hospital; otros no lo tienen claro o pueden intentar olvidarlo y para otras personas, estar tan enfermo puede ser una experiencia muy traumática que les llevo tiempo aceptarlo.

La propia gravedad de la enfermedad superada, así como la medicación que el personal de la UCI tuvo que brindarle para tratarle, han podido afectar a su cuerpo y mente. Es común que los pacientes en una UCI experimenten alucinaciones, pesadillas o sueños que pueden parecer reales y muy estremecedores. A veces, puede que se haya sentido un poco consciente, pero sin saber dónde estaba o qué estaba sucediendo. Todo esto también irá desapareciendo.

Recomendaciones para ayudar a superarlo

- Puede ser muy útil volver a UCI y ver dónde estaba y averiguar más sobre lo que le sucedió.
- Anotar lo que pueda recordar, puede ayudarle a reunir sus recuerdos e incluso puede ser útil preguntarle a su familia y amigos qué recuerdan al respecto.
- Si sus familiares o visitantes mantuvieron un diario mientras estaba en UCI, leerlo puede ayudarle a comprender lo que sucedió. Puede pasar un tiempo antes de que se sienta listo para leerlo, y puede ser muy emotivo, pero muchos pacientes que han leído el diario de su familiar descubren que les ayuda a comprender aquello por lo que han pasado.

Herramientas y recursos

Si usted necesitara un justificante del ingreso de su familiar o algún informe clínico, puede solicitarlo en el servicio de Admisión en horario de 8:00h a 22:00h, de lunes a domingo, ubicado en la segunda planta del Hospital. Le recordamos que, para ello, es imprescindible que lleve el Documento Nacional de Identidad.

Según la Ley Orgánica 15/1999, del 13 de diciembre, sobre protección de datos de carácter personal, sus datos se destinarán únicamente a la finalidad médico-sanitaria que los usuarios requieran.



Mi historia personal

Detrás de cada paciente, hay siempre una persona con una historia propia. En nuestra Unidad creemos en el trato cercano y respetuoso hacia nuestros pacientes. Es por ello que les presentamos una nueva herramienta de comunicación diseñada para ayudarnos en nuestro empeño de humanizar la experiencia vivida en UCI y desterrar la creencia generalizada de UCI como “infierno”. Su cumplimentación es totalmente voluntaria, pero recuerde que le llevará menos de 5 minutos y nos permitirá conocer mejor a la persona que se encuentra a nuestro cuidado.

¿Cómo me gusta que me llamen?

¿Con quién convivo habitualmente?

¿Cuáles son mis hobbies?

¿Qué tipo de música / programa de TV/ lectura me gusta?

¿Cuál es mi color favorito?

¿Cuál es mi comida favorita?

¿Cómo me gusta la temperatura del agua?

¿Qué necesito saber antes de un procedimiento?

¿Qué me ayuda a conciliar el sueño?

Otras cosas importantes que conocer de mí

Mi experiencia pasada en el hospital

¿Qué me reconforta y me ayuda a calmarme?

Mi rutina de aseo diario





Guía para pacientes y familiares de la Unidad de Cuidados Intensivos



Centralita: 957 420 666
Citas o consultas: 957 420 666 - 647 455 129

Síguenos en:
@HcrCordoba
www.facebook.com/HospitalCRCordoba/

www.hospitalcruzrojacordoba.es

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad