

GUIA INFORMATIVA DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS

**INFORMACION DIRIGIDA A FAMILIARES/
ACOMPAÑANTES Y CUIDADOR/A PRINCIPAL**

CLINICA IMQ ZORROTZAURRE

UCI

INFORMACIÓN DIRIGIDA A FAMILIARES/ ACOMPANANTES Y CUIDADOR/A PRINCIPAL

- 1 INTRODUCCIÓN
- 2 CARACTERISITICAS DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS
- 3 ¿QUÉ PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS SE REALIZAN EN UNA UCI?
- 4 EL DÍA A DÍA DE SU FAMILIAR EN LA UCI
- 5 DINÁMICA Y NORMATIVA DE LA UCI
- 6 TENGO A MI FAMILIAR INGRESADO EN LA UCI, ¿CÓMO ME ENCUENTRO YO?
- 7 BIBLIOGRAFIA

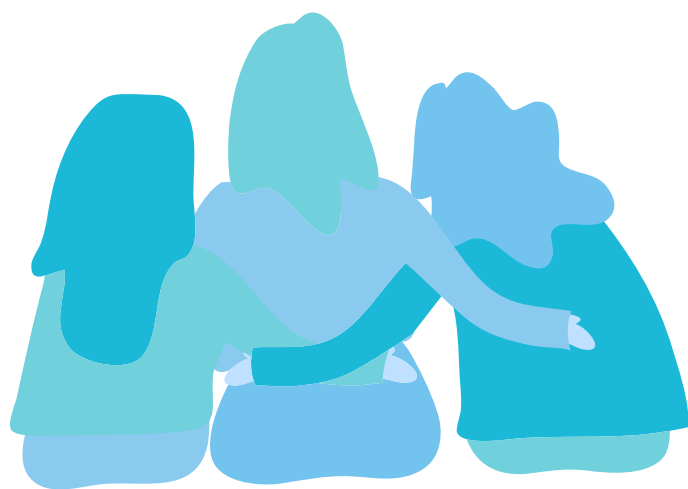
1

INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

Sabemos que una de las necesidades más importantes de la familia del paciente ingresado en una Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) es la de sentirse informada.

Con el fin de satisfacer esta necesidad, se ha creado esta guía informativa sobre los aspectos más generales relacionados con el ingreso de su familiar en el Servicio de Medicina Intensiva.



Concretamente esta guía tiene como objetivo informarle sobre:

- Las características especiales de una UCI.
- La dinámica y normativa de la unidad.
- Los recursos que tiene a su disposición.
- Consejos útiles para que usted y su familiar vivan este proceso de la forma más confortable posible.



Lea con atención esta guía. Le recomendamos que la conserve durante el ingreso de su familiar para que pueda consultarla cada vez que lo necesite.

Si tras leer este documento le surgieran dudas o necesitara información más precisa e individual, consulte al equipo asistencial de la UCI.

**ES IMPORTANTE QUE LEA CON DETENIMIENTO
ESTA GUÍA Y SI TIENE CUALQUIER DUDA
CONSULTE AL EQUIPO ASISTENCIAL DE LA UCI**



2

CARACTERISTICAS DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS (UCI)

CARACTERÍSTICAS DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS (UCI) 1/3

MEDICINA INTENSIVA



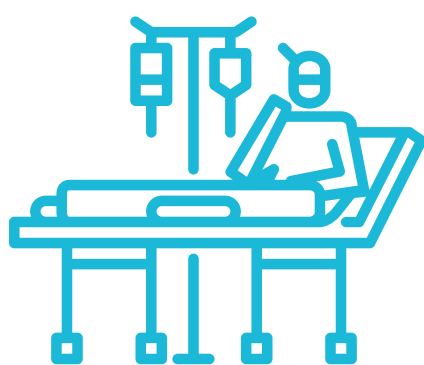
La Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) es un área de la clínica que pertenece al Servicio de Medicina Intensiva y atiende a personas que se encuentran en situación crítica con enfermedades o procesos que requieren tratamiento y/o vigilancia intensiva continuada.

TECNOLOGIA DE VANGUARDIA

Es un espacio hospitalario especial donde se concentra la más alta tecnología y el personal más cualificado para el cuidado de enfermos en situación crítica, con la capacidad de respuesta inmediata para intentar solucionar los problemas graves que puedan surgir en la evolución de dichos pacientes.



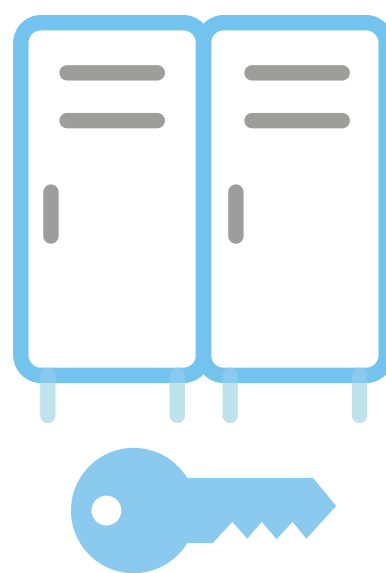
14 BOXES INDIVIDUALES



La UCI se encuentra ubicada en la primera planta del edificio de Hospitalización, a la izquierda de la salida de los ascensores, consta de 14 boxes individuales a las que usted accederá a través de la sala de espera. Los boxes están enumerados y se atiende a personas con diferentes patologías y niveles de gravedad.

Durante la estancia en la UCI puede que la clínica le deje por cortesía reservada una habitación en una planta de hospitalización o ponga a su disposición una taquilla con llave para guardar sus pertenencias. Dicha taquilla está ubicada dentro de la unidad y será el personal de la UCI quien le facilitará la llave y le indicará dónde se encuentra.

Al traslado a la planta de hospitalización, deberá devolver dicha llave al personal de la unidad.



SALA DE ESPERA

Disponen de una sala de estar contigua a la entrada de la unidad, donde pueden reunirse con otros familiares y esperar hasta ser avisados por el equipo asistencial.

EL EQUIPO ASISTENCIAL

La Unidad de Cuidados Intensivos dispone de médicos, enfermeras, auxiliares, celadores y otros profesionales que atienden de forma continuada a su familiar durante las 24h del día. Igualmente se cuenta con el apoyo de la mayoría de las especialidades médicas y quirúrgicas, así como de otro profesionales (fisioterapeutas, administrativos y personal de limpieza). El objetivo de todos estos profesionales es ofrecer una asistencia de calidad, un trato humano y personalizado.



EL EQUIPO DE TRABAJO DE LA UCI HARÁ TODO LO QUE SE PRECISE PARA ATENDER SUS NECESIDADES.



MATERIAL Y APARAJE ASISTENCIAL

Cada box está dotada de material específico que puede resultar desconocido. Estos aparatos, cuya visión inicial puede ser difícil de asimilar, van conectados a su familiar y son necesarios para garantizar la vigilancia y el tratamiento que se le proporciona.



MONITORIZACIÓN CENTRAL

Los Boxes disponen de unas alarmas que informan de todas las variaciones que puedan producirse. A veces estas alarmas pueden sonar por distintos motivos, que no siempre están 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 de su familiar sin necesidad de estar dentro del box.

2 CARACTERÍSTICAS DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS (UCI) 3/3

MATERIAL Y APARAJE ASISTENCIAL

A continuación le mostramos algunos de los aparatos médicos que puede encontrarse en el box de su familiar, y hacemos una breve descripción de los mismos.



MONITOR DE CABECERA

Este aparato registra de forma continuada los signos vitales y detecta los cambios que se producen.



RESPIRADOR

El respirador proporciona aire y oxígeno a su familiar y le ayuda a respirar, ya sea a través de un tubo colocado en la boca, en la traqueotomía o quizás, mediante una mascarilla especial.



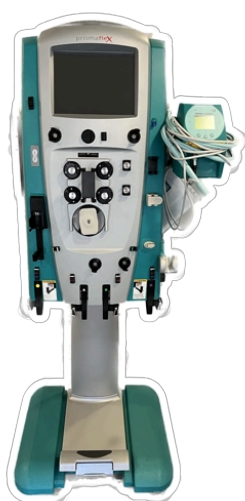
BOMBAS DE INFUSION

Son las máquinas que se utilizan para administrar la medicación, los sueros o la dieta de forma continua y segura.



MARCAPASOS

Su familiar puede precisar la colocación de un aparato que le ayude a mantener el ritmo del corazón; se trata de un marcapasos temporal. Esto no significa que necesariamente vuelva a casa con un marcapasos permanente.



MAQUINA DE DIALISIS

Este aparato sustituye temporalmente la función del riñón y ayudará a su familiar a eliminar líquido y toxinas de la sangre. Para su funcionamiento es necesario que la sangre pase a través de un catéter hasta la máquina que la filtrará y la devolverá depurada.



Ahora bien, **no todas las personas ingresadas en la UCI van a llevar todos estos dispositivos** ya que cada uno de éstos se indica según las necesidades de cada paciente.

3

**¿QUÉ
PROCEDIMIENTOS Y
TÉCNICAS SE
REALIZAN EN UNA UCI?**

¿QUÉ PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS SE REALIZAN EN UNA UCI? (1/2)

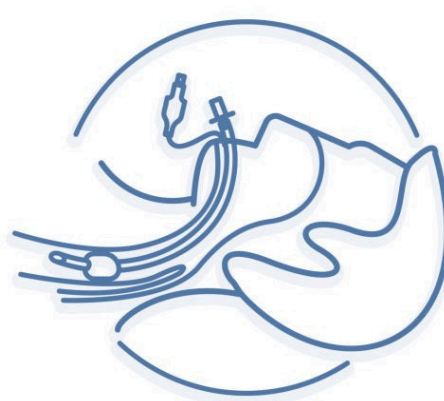
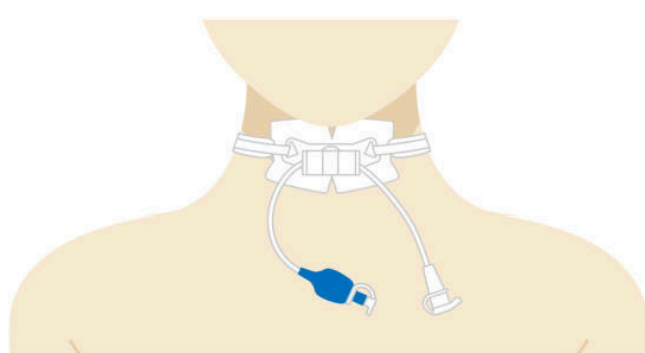
Durante la estancia en la UCI es posible que a su familiar se le realicen diferentes técnicas, siempre dependiendo de su estado y características. A continuación procedemos a realizar una breve descripción de las técnicas y procedimientos más relevantes.

Oxigenoterapia



Existen varios dispositivos para administrar oxígeno a su familiar:

- Mascarilla Ventimasck
- Gafas nasales
- Gafas nasales con humidificador y oxigenoterapia de alto flujo



Intubación

Consiste en la inserción de un tubo a través de la boca hasta los pulmones conectado a un respirador para ayudar a respirar a su familiar. Para realizar esta técnica se administran fármacos para dormir, como una anestesia. Posteriormente, su familiar estará conectado al respirador y también llevará medicación para que esté confortable. En ocasiones puede necesitar estar dormido durante varios días. Es importante que recuerde que mientras esté intubado su familiar no podrá hablar.

Traqueotomía

Consiste en la inserción de un tubo en el cuello. Es una pequeña intervención quirúrgica que se realiza en el quirófano y en la que durante el procedimiento se administran fármacos para mantener al paciente dormido. Con la traqueotomía su familiar estará más confortable y se facilitará la desconexión del respirador.

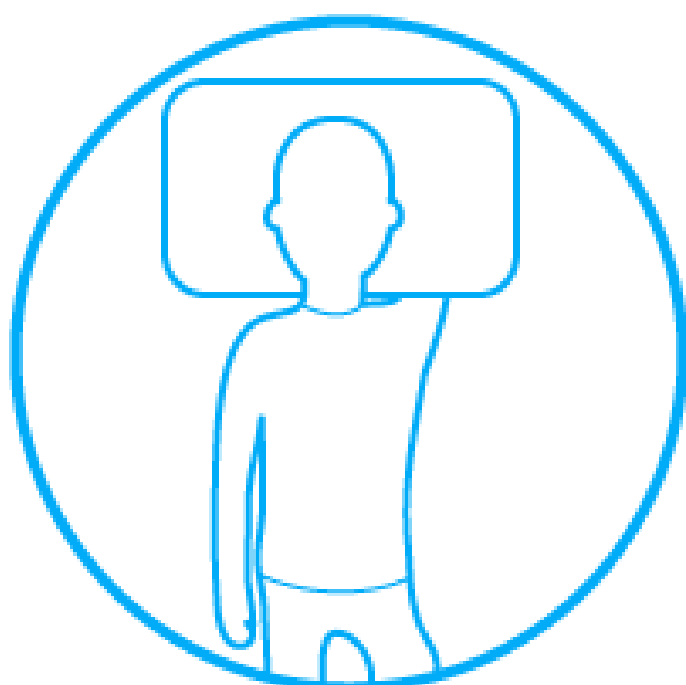
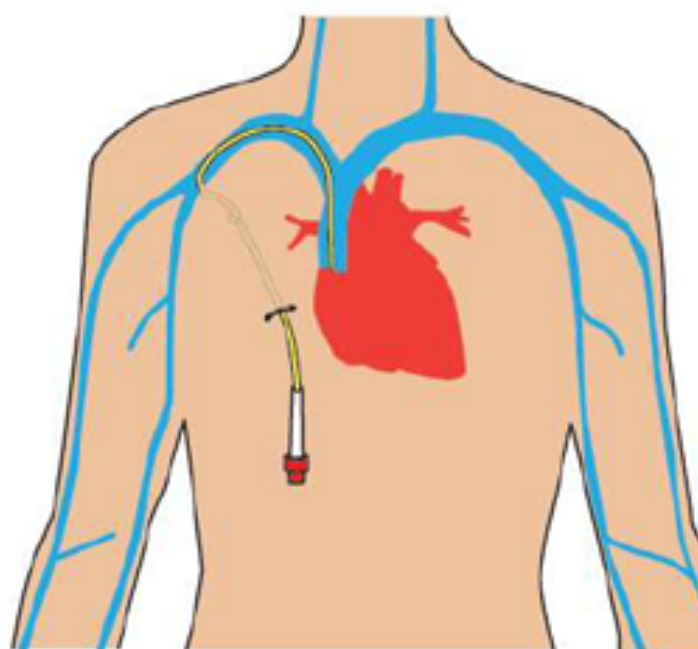
¿QUÉ PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS SE REALIZAN EN UNA UCI? (2/2)

Catéteres y drenajes

Al ingreso y durante la estancia en la UCI, su familiar precisará de la colocación de catéteres para asegurar la administración de los medicamentos y la extracción de análisis de sangre.

También, y en función de las necesidades de cada persona, su familiar puede llevar drenajes.

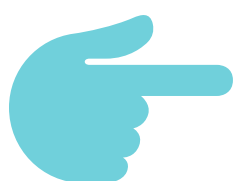
Los drenajes son tubos que, colocados en diferentes partes del cuerpo (tórax, cabeza, abdomen), sirven para recoger líquidos o aire y extraerlos al exterior. Puede que alguno de estos dispositivos haga ruido.



Decúbito prono

En algunas situaciones muy concretas, es posible que el médico le informe de la necesidad de colocar a su familiar boca abajo en la cama. Esta técnica se denomina decúbito prono y sirve para mejorar la ventilación de los pulmones.

En esta posición es frecuente que se hinchen la cara y los párpados pero esta inflamación es temporal y se resuelve al cambiar de nuevo de posición.

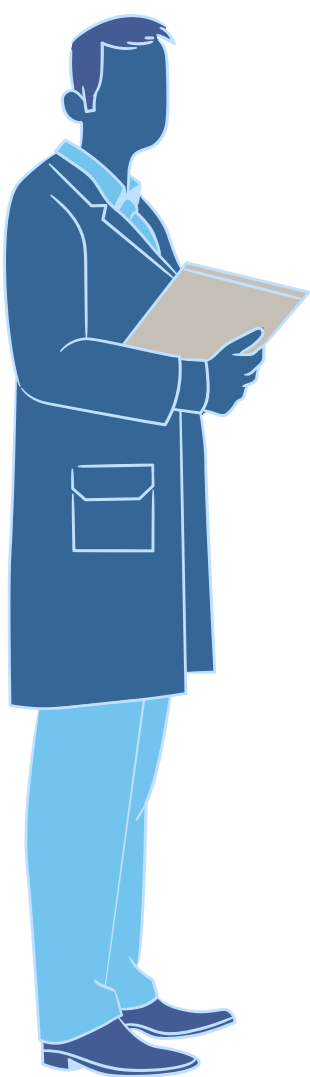


Recuerde que se trata de una descripción de las técnicas y procedimientos más comunes de realización en una UCI, pero **no todas las personas ingresadas en la UCI van a ser sometidas a cada una de estas técnicas** o procedimientos descritos.

4

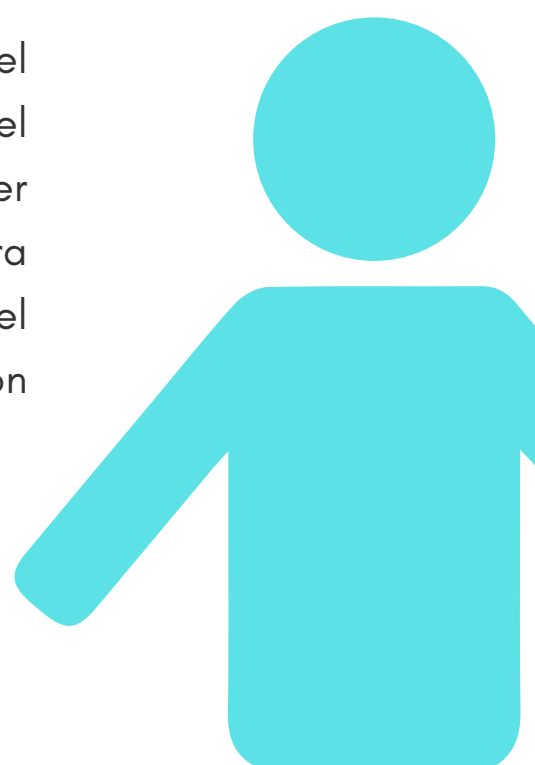
**EL DÍA A DÍA DE SU
FAMILIAR EN LA UCI**

EL DÍA A DÍA DE SU FAMILIAR EN LA UCI (1/5)



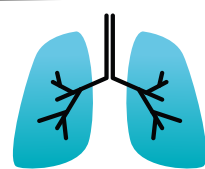
Desde el ingreso hasta el alta, su familiar pasará por diferentes situaciones que afectarán a sus actividades de la vida diaria. La colaboración de la familia en esta situación ayuda a proporcionar los mejores cuidados a la persona ingresada.

Al ingreso en la UCI, se le solicitará el nombre y el número de teléfono del **cuidador principal** con el fin de tener una persona de referencia para orientarles en los cuidados del paciente y para poder contactar con ustedes en caso de necesidad.



Suelen ser muchas las preguntas que rondan a los familiares sobre cómo es "el día a día" de los pacientes ingresados en estas unidades especiales, cómo respiran, si se les puede tocar, cómo se elimina la orina, de qué se alimentan... A continuación, se recogen las preguntas más frecuentes que los familiares nos plantean.

¿Cómo respira su familiar?



Generalmente, los pacientes que ingresan en la UCI precisan de un aporte suplementario de oxígeno.

Puede que su familiar lleve unas gafas nasales, mascarilla conectada al oxígeno o un tubo/cánula de traqueotomía conectado a un respirador. Inicialmente puede necesitar el respirador de manera continua y, progresivamente, empezará a respirar por sí mismo de manera que se podrá ir retirando la ayuda del respirador y el tubo para respirar.



EL DÍA A DÍA DE SU FAMILIAR EN LA UCI (2/5)

¿Puede comer y beber?



Si su familiar lleva ventilación no invasiva quizá pueda comer cantidades pequeñas y beber en los periodos de descanso, siempre y cuando no esté contraindicado.

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

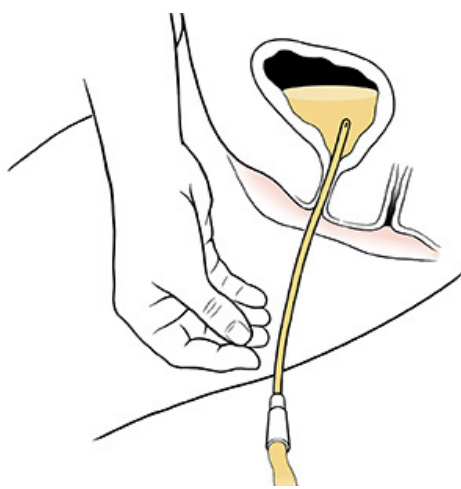
Recuerde traerle las prótesis dentales si las necesita. Cuando empiece a comer, el equipo asistencial se las solicitará.

Si su familiar está intubado no podrá comer ni beber por vía oral. Es posible que lleve una sonda a través de la nariz hasta el estómago por donde le administraremos alimentos y agua. Es habitual que los pacientes refieran tener sensación de sed. Para mejorar esa sensación, puede solicitar a la enfermera unos bastoncillos fríos con sabor a limón que disponemos en la unidad.

¿Cómo orina y/o defeca?

Mientras su familiar esté ingresado puede que lleve una sonda para controlar la cantidad de orina.

Es frecuente que debido a la inmovilidad, la ventilación y la cantidad de sueros, retenga líquidos y lo vea más hinchado. Por eso es importante controlar la cantidad de líquidos que bebe.



Debido a la inmovilización, normalmente los primeros días, su familiar puede sufrir estreñimiento. Por ello, es frecuente que se le administren laxantes. 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.

Si ayuda a su familiar tras la eliminación, consulte con la enfermera ya que es necesario valorar la cantidad y aspecto de la eliminación.



¿Cómo es la higiene personal?



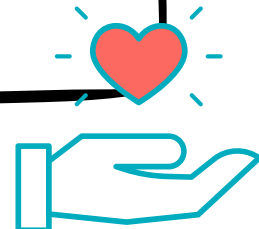
Diariamente el equipo asistencial realizará los cuidados de higiene personal a su familiar.

Si usted desea participar en su cuidado personal consulte a la enfermera responsable que le orientará sobre qué puede hacer y cuál es la mejor manera de hacerlo.

EL DÍA A DÍA DE SU FAMILIAR EN LA UCI (3/5)



¿Puedo tocar a mi familiar?



Si, usted puede tocar a su familiar, cogerle la mano, acariciarle la cara, peinarle... siempre atendiendo a la situación de su familiar y a las recomendaciones del equipo asistencial.

Mobilización y rehabilitación

Cuando un paciente está ingresado en la UCI el personal asistencial se encarga de movilizarlo, con la finalidad de evitar úlceras en la piel y proporcionarle confort.

Es posible, que durante las visitas encuentre a su familiar colocado en diferentes posiciones alternando un lado y otro.

Además, es frecuente que durante el ingreso detecte que su familiar va perdiendo tono y fuerza en la musculatura debido, principalmente, a la inmovilidad y a la situación de estrés.

Para prevenirlo, un fisioterapeuta realiza fisioterapia respiratoria y motora todos los días siempre que esté indicado. Durante las visitas usted puede colaborar moviéndole los brazos y las piernas. No obstante, antes de hacerlo, consulte siempre con la enfermera responsable.

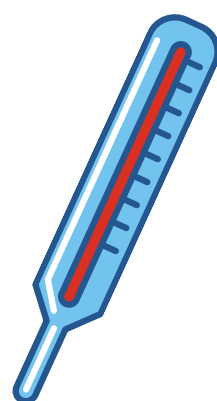
¿Cómo es su reposo y sueño?



Aún así, Las Clínicas IMQ estamos adheridas al Proyecto SueñOn® trabajando en iniciativas para mejorar el descanso y confort de nuestros pacientes.

Es frecuente que durante la estancia en la UCI le cambie el ritmo de sueño a su familiar. Este hecho puede favorecer la aparición de un estado temporal de confusión y desorientación llamado "delirio".

¿Por qué tiene cambios de temperatura?



Hay determinadas circunstancias que pueden provocar cambios de temperatura en su familiar, lo que hará que precise estar más o menos tapado así como el tratamiento con compresas de agua fría o mantas de aire caliente que le ayuden a mantener la temperatura dentro de los límites normales.

EL DÍA A DÍA DE SU FAMILIAR EN LA UCI (4/5)

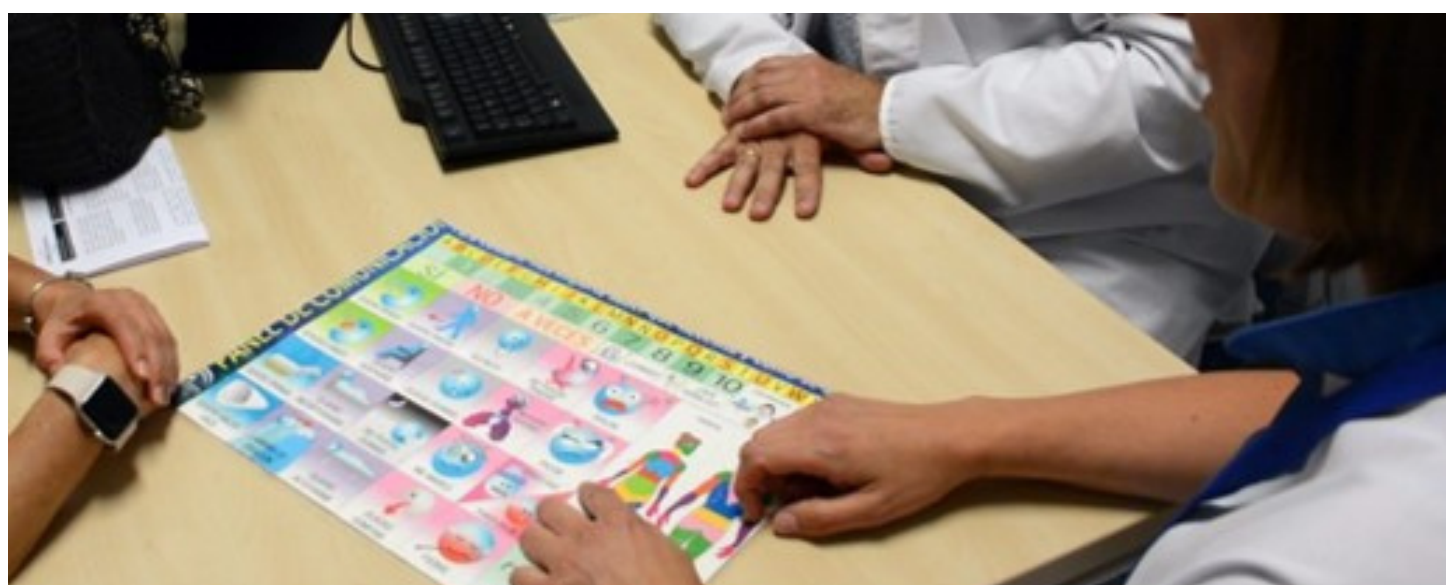
¿Cómo se puede comunicar conmigo?

Si su familiar se encuentra **intubado** 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”. Con los días, tanto usted como el personal asistencial que atiende a su familiar nos comunicaremos con más fluidez.



En caso de estar con **ventilación no invasiva** es preferible que no le haga hablar mientras lleva la máscara o las gafas nasales, ya que si lo hace se escapará el aire y es posible que tenga más sensación de que le falta.

Como alternativa, siempre que su familiar esté despierto, puede **solicitar al personal** una libreta, una pizarra o un abecedario para facilitar la comunicación. Recuerde traerle las gafas y audífonos en caso de necesitarlos (el equipo asistencial se lo solicitará).



Equipo asistencial de UCI enseñando a un familiar en las medidas alternativas de comunicación

¿Le puedo traer una Tablet o una radio?

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 a su enfermera la posibilidad de traerle aparatos electrónicos (con auriculares), como por ejemplo: ordenadores portátiles, teléfono móvil o tabletas.

En la UCI, también disponemos de televisores, radios y libros para aquellos pacientes que los solicitan.



EL DÍA A DÍA DE SU FAMILIAR EN LA UCI (5/5)

¿Qué más puedo hacer para ayudar?



Conforme su familiar **se vaya despertando** es probable que no se acuerde de donde está y se ponga nervioso.

La retirada de los fármacos sedantes, la falta de sueño y la pérdida de la noción del tiempo (no saben si es de día o de noche) son factores que predisponen a la confusión y a la desorientación. Para prevenirlas es importante que durante las visitas le recuerde **donde está** y lo reoriente en el tiempo. Explíquelo el **día y la hora** que es. Como complemento puede traerle un calendario, fotos o dibujos..

A pesar de estas medidas puede que siga desorientado e incluso, a veces, que no le reconozca. Si este es el caso, intentaremos reorientarlo **hablando con él** y mantenerlo tranquilo con medicamentos.

Es posible, en algún caso, que les llamemos por **teléfono** para que vengan a estar con él si de esta manera se tranquiliza. Si a pesar de estas medidas sigue inquieto y confuso, lo valoraremos (siempre como último recurso) la necesidad de colocar contenciones mecánicas para prevenir que se autolesione.



Para evitar que pueda hacerse daño, siempre, antes de irse, avise para que se suban las barandillas de la cama.

Por otro lado, recuerde que siempre, al entrar y salir de la habitación, debe aplicarse gel con alcohol en las manos. Es la medida más importante para prevenir la infección.

La mascarilla quirúrgica es recomendable. La colocación de calzas y batas no son necesarias a no ser que el personal así se lo indique.

En situaciones en las que su familiar requiera alguna medida especial de protección, el equipo de enfermería le indicará cuál es.

(* Situaciones COVID, ver recomendaciones específicas)

5

DINÁMICA Y NORMATIVA DE LA UCI

Valores y creencias

Si su familiar o usted necesitan traer algún objeto con significado religioso o espiritual, consulten con la enfermera responsable y buscaremos el sitio más adecuado para ponerlo.

Debe saber que la clínica cuenta con los servicios de un capellán y personas de otras religiones de quienes pueden disponer avisando al personal previamente.

Visitas

El horario general de visitas de la unidad de cuidados intensivos es el siguiente:

PACIENTES SIN AISLAMIENTO

12:00 - 14:00 horas.

17:00 - 19:00 horas.

PACIENTES CON AISLAMIENTO

13:30 - 14:00 horas.

18:30 - 19:00 horas.



No obstante, si usted necesita **flexibilizar** estos horarios podrá acordarlo con el médico y la enfermera responsable en base al estado, necesidad de descanso y opinión del paciente; las necesidades familiares y la dinámica del servicio.

Los horarios pactados pueden ser modificados en cualquier momento debido a cambios puntuales de estas necesidades.

Cuando visite a su familiar fuera de los horarios generales, le agradeceríamos que avisara a la enfermera responsable antes de pasar.

Puntualmente y por necesidades organizativas, se podría reducir o interrumpir el tiempo de la visita de los familiares.

Se intentará flexibilizar el acceso al interior del BOX de los familiares de pacientes en aislamiento (COVID y NO COVID) según el protocolo actual, situación clínica del paciente y las condiciones operativas de la Unidad, consultando antes a la enfermera responsable.

En época de no pandemia, se podrán intercambiar los familiares durante el horario de visitas, rogándoles que los cambios se hagan con la menor molestia posible para el resto de los pacientes y el trabajo del personal.

Durante la visita:

- Les rogamos que mantengan un tono bajo al conversar para limitar el nivel de ruido en la unidad evitando, de esta manera, molestar a las personas ingresadas.
- Como medida importante para prevenir las infecciones es preciso que recuerden lavarse las manos con el gel alcohólico antes de entrar y al salir de la habitación.
- En situaciones en las que su familiar requiera alguna medida especial de protección, la enfermera le indicará cuál es.



Visitas de menores a la UCI

No está prohibida la entrada de niños y menores en la Unidad de Cuidados Intensivos, aunque no se recomienda la entrada a los menores de 14 años.

No obstante, se tendrá en cuenta que:

- La decisión de que el niño entre será de sus padres o tutores legales.
- Si desean que el niño entre, es necesario informar a la enfermera responsable del paciente para que pueda atenderlo adecuadamente durante la visita.
- El menor entrará, en todo caso, acompañado de un adulto que le apoye, vigile y ayude a que la visita se realice satisfactoriamente.
- Es preciso que el niño no invada la zona de otras personas ingresadas ajenas a él.



Si se valora la opción de que entre un menor a la UCI, disponemos de una **Guía Informativa dirigida a niños y adolescentes**, que recomendamos se la solicite al equipo de UCI.

Información médica

- La información asistencial se dará diariamente de 12:00 a 14:00.
- La información médica será proporcionada por parte del médico intensivista siempre en persona y preferiblemente al cuidador principal con el fin de dar una continuidad a la información.
- A su vez, la enfermera le informará sobre los cuidados y las necesidades de su familiar.
- Además durante los otros periodos de visita de tarde, la enfermera les proporcionará, si lo desean, información más actualizada sobre las necesidades y los cuidados de su familiar, y les ayudará a resolver las dudas que tengan.

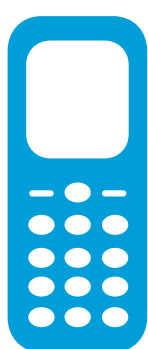


Con el fin de mantener la confidencialidad del estado de su familiar, no se dará información vía telefónica, salvo haberlo pactado antes con el equipo asistencial. En caso de producirse un cambio importante en el estado de su familiar o cuando sea necesario su consentimiento para realizarle algún procedimiento, sí que se les contactará por esta vía.

Los datos de su familiar ingresado en la UCI se incluirán en una base de datos para el control de la actividad del servicio, así como para el seguimiento de diferentes tipos de enfermedades, la evolución, los efectos o eventos adversos, entre otros, con la finalidad de aumentar la calidad de la atención.

Estos datos serán tratados con extrema confidencialidad, sin posibilidad de identificación del paciente de forma directa. En concordancia con la Ley de protección de Datos, debe hacernos saber su deseo de que sea excluido de dicha base en caso de no querer que figure en ella.

Utilización de dispositivos móviles y realización de fotografías



Se permite el uso responsable del móvil para preservar el descanso y la intimidad de los pacientes:

- Mantengan el móvil silenciado en todo momento.
- Si desea hablar a través de su móvil le rogamos que lo haga 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. 3) 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. 4) Derechos relacionados con la intimidad y la confidencialidad.

Justificantes e informes

Si usted necesita un justificante del ingreso de su familiar o algún informe clínico puede dirigirse a Admisiones, que está ubicada en la planta 0 (enfrente del mostrador de información).

El horario de atención al público es de lunes a viernes, de 7:30 a 20:00 horas. 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 medico-sanitaria que los usuarios requieran.



Traslados

Durante su estancia en la UCI, su familiar puede ser trasladado para realizar **pruebas diagnósticas**, a **quirófano** (si lo necesitara) o a una **planta de hospitalización** cuando su situación médica se haya estabilizado y no requiera los cuidados de la UCI.

En cualquier caso serán informados del traslado con anterioridad siempre que sea posible. Es probable que contactemos con ustedes por **vía telefónica** para informarles de que se va a realizar el traslado. No obstante, en las ocasiones en las que no podamos hacerlo, es posible que cuando ustedes vengán a visitar a su familiar no lo encuentren en el box. En este caso, no se alarmen, inmediatamente el personal sanitario les informará de donde se encuentra y resolverán cualquier duda al respecto.

Para realizar determinadas pruebas diagnósticas o tratamientos, si su familiar no estuviera en condiciones de hacerlo, les pediremos su **consentimiento informado** por escrito. Quedan excluidas de este tipo de consentimiento los procedimientos urgentes. Este tipo de situaciones obligarían a actuar incluso sin preaviso o autorización familiar.

6

**TENGO A MI FAMILIAR
INGRESADO EN LA UCI**

**¿CÓMO ME
ENCUENTRO YO?**

6

TENGO A MI FAMILIAR INGRESADO EN LA UCI (1/4)

¿CÓMO ESTOY YO?

La familia es un sistema compuesto por personas con una historia en común, relacionadas profundamente de tal manera que, cuando a uno de sus miembros le afecta una situación desfavorable, esto repercute en los demás de forma negativa: altera la estructura de la familia, su rutina diaria y su funcionamiento habitual.



Este desequilibrio de la dinámica familiar junto con el no saber qué tiene o qué va a pasar con su familiar puede hacer que presente, según el momento: sentimientos de shock (no saber qué hacer ni cómo reaccionar), negación (creer que lo que pasa no es verdad), enfado, preocupación, esperanza, culpa, ansiedad y miedo.



Por esta razón, el equipo de profesionales que trabajamos en la UCI nos esforzamos en cada momento por dar una asistencia de calidad a su familiar, pero también nos preocupamos por usted, por disminuir estos sentimientos negativos (si los tiene) y por ayudarle a pasar esta situación de la mejor manera posible.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR?

A pesar de que los profesionales realicemos lo que está en nuestra mano para ayudarle, es importante que lea los siguientes consejos que pretenden contribuir a pasar de forma más liviana el proceso de hospitalización de su familiar.



El descanso es importante



Sabemos que una de las necesidades de las familias es la de estar junto a su ser querido, por esta razón disponemos de horarios de visita flexibles que se pueden adaptar según las propias necesidades, la opinión y el estado de su familiar, las necesidades particulares de cada familia y la dinámica de la unidad.

Sin embargo, usted ha de procurar tomarse pequeños espacios de tiempo para desconectar y dormir lo suficiente para sentirse descansado. Cuando una persona está cansada, es más propensa a sentirse nerviosa, a ver las cosas desde un punto de vista pesimista, le cuesta resolver problemas e incluso puede aumentar la sensación de dolor o descompensar enfermedades crónicas como la diabetes. Además es más difícil tomar decisiones y ayudar a su familiar para que se recupere.

Es posible que debido a las preocupaciones que tiene en estos momentos le cueste conciliar el sueño.

Para hacerlo con mayor facilidad puede pedir consejo a la enfermera o bien consultar la web de la Enfermera Virtual

(https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/reposar_y_dormir) donde encontrará hábitos saludables que le pueden ayudar.

Si tiene dificultades para dormir que se prolongan en el tiempo, y no se solucionan con los consejos enfermeros, le recomendamos acudir a su médico de familia



¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR?



Coma equilibradamente

Seguir una dieta equilibrada le ayudará a sentirse más fuerte. Evite consumir frecuentemente bocadillos, comida precocinada y abusar de bebidas excitantes o con gas como el café y los refrescos.

Tómese su tiempo para comer, coma fruta y verdura cada día y beba al menos 1,5 litros de agua al día (excepto si su médico le ha indicado otra cantidad).

Si sigue una dieta especial procure no saltársela ya que hacerlo de forma frecuente puede descompensar enfermedades como la hipertensión arterial o la diabetes.

No se quede con dudas: pregunte siempre lo que quiera saber

Los profesionales de la UCI a través de esta guía y de conversaciones diarias con usted lo mantendrán informado. No obstante, es importante que todas aquellas dudas que tenga, las pregunte.

En ocasiones, según el tema a tratar (en especial todo lo que se relaciona con el diagnóstico, pronóstico y tratamiento de la enfermedad de su familiar) será el médico el profesional indicado para responder a sus preguntas. En cambio, si requiere otro tipo de información, la enfermera podrá explicarle aquello que desee.



No tenga miedo de preguntar, es habitual tener dudas o necesitar explicaciones sobre determinados temas. Es importante entender todo para poder tomar decisiones (si fuera necesario), más fácilmente.

Le recomendamos que escriba todas las dudas que desea preguntar para no olvidarlas en el momento en que sea informado/a.

6

TENGO A MI FAMILIAR INGRESADO EN LA UCI (4/4)

¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR?

Expresa sus sentimientos y necesidades



Es importante que exprese cómo se siente y qué necesita para sentirse mejor. No se lo guarde por miedo a preocupar o a dar trabajo, la mayoría de las veces contarle ya alivia y, además, ayuda a encontrar soluciones a diferentes problemas. Hable con sus familiares o amigos, e incluso con el personal de la UCI, nosotros estamos formados para ayudarle.

Si le gusta escribir también puede llevar un pequeño diario de lo que pasa y siente cada día. Los diarios pueden contribuir a ordenar las ideas y, si lo cree conveniente, se pueden utilizar cuando su familiar se recupere para “llenar” los días u horas que no recuerda por haber estado dormido.



¿Tiene la necesidad de hacer algo por su familiar?

Si usted desea colaborar en el cuidado de su familiar indíqueselo a la enfermera responsable del mismo. Esta enfermera le indicará cuáles son los cuidados que puede realizar de forma segura en cada momento, por ejemplo: dar masajes con crema, dar de comer, mover piernas o brazos, etc.



Y sobre todo, recuerde, que usted no se encuentra solo, puede contar con el equipo de profesionales de la UCI para lo que necesite.

7

BIBLIOGRAFIA

7

BIBLIOGRAFIA

Esta guía es una adaptación de: de la Cueva-Ariza, L. (coord.). Guía de información de los familiares. Unidad de Cuidados Intensivos [Internet]. Barcelona, 2017. ISBN: 978-84-697-4108-5 Disponible en: https://proyectohuci.com/wp-content/uploads/2017/06/guia_familiares_general_definitiva2.pdf

GUIA INFORMATIVA DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS