



Hospital Universitario Infanta Elena

GUIA DE ACOGIDA DE FAMILIARES

Avenida Reyes Católicos, 21
Valdemoro - 28342 Madrid
Tel. información 91 894 84 10
www.hospitalinfantaelena.es

INDICE

1. INTRODUCCION

2. CARACTERISTICAS DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS

- 2.1. Información general de la Unidad
- 2.2. Equipo asistencial
- 2.3. Material de la habitación
- 2.4. Técnicas y procedimientos

3. EL DÍA A DÍA DE SU FAMILIAR EN LA UCI

- 3.1. ¿Cómo respira su familiar?
- 3.2. ¿Puede comer y beber? Eliminación urinaria y fecal
- 3.3. ¿Puedo tocarlo? Movilización y rehabilitación
- 3.4. Reposo y sueño
- 3.5. Cuidados e higiene personal
- 3.6. Control y mantenimiento de temperatura
- 3.7. Prevenir riesgos
- 3.8. ¿Cómo se puede comunicar? Ocio y diversión
- 3.9. Creencias y valores

4. DINÁMICA Y NORMATIVA DE LA UNIDAD

- 4.1. ¿Cuándo puedo visitar a mi familiar?
- 4.2. Información médica en UCI
- 4.3. Escuela de Familias y Visita Guiada en UCI
- 4.4. Visitas de menores a las unidades de cuidados intensivos. Mascotas en la UCI.
- 4.5. Información Online.
- 4.6. Uso de dispositivos electrónicos y realización de fotografías.
- 4.7. Procedimientos y Traslados del paciente durante su estancia en UCI.

5. RECURSOS

- 5.1. Justificantes e informes

6. TENGO A MI FAMILIAR INGRESADO EN LA UCI

- 6.1. ¿Cómo estoy yo?
- 6.2. ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?
- 6.3. ¿Qué debo hacer antes de entrar en la unidad?

INTRODUCCIÓN

Esta guía busca facilitar la adaptación y ubicación de los familiares con pacientes ingresados en la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Universitario Infanta Elena. Nuestro objetivo es apoyarles y acompañarles el tiempo que dure la estancia de su familiar en nuestro servicio.

Concretamente esta guía le informará sobre:

- Las características especiales de la UCI
- La dinámica y normas 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 comfortable.

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 mas información, consulte al equipo asistencial de la unidad.

CARACTERÍSTICAS DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS

INFORMACION GENERAL

El servicio de Medicina Intensiva del Hospital Universitario Infanta Elena es una unidad de cuidados intensivos polivalente (médico-quirúrgica y coronaria) cuyo objetivo principal es el cuidado del paciente grave en edad adulta.

Se encuentra situado en la segunda planta y dispone de una amplia sala de estar, a disposición de los familiares del paciente, para facilitar su tiempo de espera fuera del horario de visitas. Está dotada de TV, conexión WIFI, múltiples dispositivos de conexión eléctrica y máquinas dispensadoras de comida y bebidas no alcohólicas para facilitar su estancia en nuestro centro.



Nuestra unidad dispone de 9 Boxes individuales y un box con dos camas, lo que hace un total de 10 camas de UVI junto con 6 habitaciones dotadas con telemetría, las cuales se encuentran fuera de la Unidad. Todos los boxes están equipados con un sistema avanzado de monitorización que hace posible la vigilancia continua de su familiar.

De esta manera su familiar está controlado las 24h del día incluso cuando el personal del servicio no se encuentre dentro del Box, ya que los monitores disponen de unas alarmas visuales y auditivas que informan de todas las variaciones que puedan producirse. A veces, incluso pueden sonar por distintos motivos que no siempre están relacionados con situaciones de urgencia.



Las habitaciones están dotadas de TV y conexión WIFI por lo que su familiar puede traer dispositivos electrónicos para hacer su ingreso más confortable.

EQUIPO ASISTENCIAL

La Unidad de Cuidados Intensivos dispone de médicos, enfermeros, auxiliares de enfermería y otros profesionales como los servicios de fisioterapia y psicología que atienden de forma continuada a su familiar durante las 24 h del día. El objetivo de todos estos profesionales es ofrecer una asistencia de calidad junto con un trato humano y personalizado.

Además, nuestro sistema organizativo de trabajo en la unidad, promueve la continuidad asistencial de cuidados, procurando que los profesionales que atienden a su familiar sean de referencia para ustedes, siempre teniendo en cuenta eso sí, su turno de trabajo. El equipo de la Unidad de Cuidados Intensivos hará todo lo que se precise para atender a sus necesidades.

MATERIAL DE LA HABITACIÓN



MONITOR DE CONSTANTES



Esta máquina registra de forma continuada las constantes vitales y detecta los cambios que se producen.

VENTILADOR

El ventilador o respirador artificial proporciona aire y oxígeno a su familiar y le ayuda a respirar, ya sea a través de una máscara o un tubo colocado en la boca o en la tráquea (paciente traqueostomizado).



BOMBAS DE INFUSION

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

MAQUINA DE DIALISIS (HEMOFILTRO)

Este aparato sustituye temporalmente la función del riñón y ayudará a su familiar a eliminar líquido y sustancias tóxicas de la sangre. Para su funcionamiento es necesario canalizar un catéter, a través del cual sale la sangre y llega a la máquina que se encargará de filtrarla y devolverla depurada.

Es importante saber, que 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.

TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS

Durante la estancia en la UCI es posible que a su familiar se le realicen diferentes técnicas, siempre dependiendo de su estado y características.

VENTILACION INVASIVA

Consiste en administrar aire y oxígeno hasta los pulmones mediante un ventilador conectado a una máscara que puede cubrir nariz y boca o toda la cara. Durante este procedimiento es necesario que la máscara esté bien ajustada a la cara para que no se escape el aire.

INTUBACION

Esta técnica se basa en la inserción de un tubo a través de la boca / nariz hasta los pulmones para ayudar a respirar a su familiar. Esta técnica no se realiza con el paciente despierto, se administran una serie de fármacos que ayudan a dormir a su familiar como son los sedantes. Tras la técnica de intubación, su familiar estará conectado al ventilador y también llevará medicación para que esté confortable y el tubo no le ocasione malestar. En ocasiones puede necesitar estar dormido durante varios días. Es importante que recuerde que mientras esté intubado no podrá hablar.



TRAQUEOTOMIA

El procedimiento se basa en la inserción de un tubo temporal (cánula) a la altura de la tráquea que ayuda en a respirar a su familiar. El médico le planteará la necesidad de realizar la traqueotomía si su familiar lleva muchos días intubado. Es una pequeña intervención quirúrgica que se realiza en el mismo BOX de la UCI y en la que, durante el procedimiento, al igual que en la intubación se administran fármacos para dormir. Es frecuente que después observe un ligero sangrado e incluso las mucosidades teñidas de sangre es normal tras la cirugía. Con la traqueotomía su familiar estará más comfortable ya que es un dispositivo mejor tolerado que el tubo. Generalmente, mientras lleve la cánula, no le saldrá la voz.

Existe un equipo especializado que facilitará los cuidados de la traqueotomía, así como su manejo y el de las secreciones.

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.

En ocasiones los pacientes ingresan tras cirugías en las que se les realiza estomas intestinales como colostomías o ileostomías, así como estomas de descarga urinaria. La unidad dispone de un equipo de enfermería que le ayudará al cuidado, manejo y aprendizaje de estas.

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 ventilación 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.

EL DÍA A DÍA DE SU FAMILIAR EN LA UCI

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.

¿CÓMO RESPIRA SU FAMILIAR?

Generalmente, los pacientes que ingresan en la UCI precisan de un aporte suplementario de oxígeno. Puede que su familiar lleve un tubo o una cánula de traqueotomía, una mascarilla conectada al ventilador o una mascarilla conectada a un sistema de oxígeno.

Inicialmente puede necesitar el ventilador de manera continua y, progresivamente, empezará a respirar por sí mismo con el objetivo de ir retirando la ayuda del ventilador y el tubo de respirar.

¿PUEDE COMER Y BEBER?

- 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 mojarle los labios con una gasa empapada en agua. También disponemos de unos bastoncillos con sabor a limón que les puede aliviar esa sequedad.
- Si su familiar lleva ventilación no invasiva podrá 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.

ELIMINACIÓN URINARIA Y FECAL

Mientras su familiar esté ingresado llevará una sonda vesical 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.

Si su familiar se encuentra encamado, durante los primeros días de estancia 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 rectal que recoja las heces con el fin de evitar que se produzcan heridas en los glúteos.

¿PUEDO TOCARLO? MOVILIZACIÓN Y REHABILITACIÓN

Sí, usted puede tocar a su familiar, y muy especialmente aquél que esté sedado y encamado durante largo tiempo. En estos casos, el personal asistencial de la unidad 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 7 diferentes posiciones alternando un lado y otro (cambios posturales del paciente encamado).

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. Durante las visitas usted puede colaborar moviéndole los brazos y las piernas. No obstante, antes de hacerlo, consulte siempre con la enfermera responsable.

REPOSO Y SUEÑO

Es frecuente que durante la estancia en la UCI le cambie el ritmo de vigilia – sueño a su familiar. Este hecho puede favorecer la aparición de un estado temporal de confusión y desorientación llamado “delirio”. Para su información disponemos en nuestra unidad de un protocolo para facilitar el sueño y descanso nocturno de nuestros pacientes, que incluye medidas farmacológicas y no farmacológicas.

CUIDADOS E 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.

En el momento del ingreso la enfermera responsable de su familiar le informará de la posibilidad de traer una bolsa de aseo (crema, desodorante, colonia fresca, peine, espuma y maquinilla de afeitar...).

CONTROL Y MANTENIMIENTO DE LA TEMPERATURA

Hay determinadas circunstancias, que pueden provocar cambios de temperatura en su familiar, tanto al alza como a la baja. Estas situaciones pueden provocar que precise estar más o menos tapado, así como otros tratamientos que nos ayuden a regular esta temperatura: compresas de agua fría, mantas de aire caliente o frío.

PREVENIR RIESGOS

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.

Explíqueme el día y la hora que es. Como complemento puede traerle un reloj, 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 consultaremos con usted y 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, tiene que asegurarse de que las barandillas de la cama están levantadas.

El uso de las calzas, mascarilla quirúrgica y la colocación de batas no son necesarias a no ser que el personal sanitario, 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.

¿CÓMO SE PUEDE COMUNICAR?

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 ya que si lo hace se escapará el aire y es posible que tenga más sensación de fatiga. Como alternativa, siempre que su familiar esté despierto, podemos ofrecerles 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).

Además, la Unidad posee un sistema de comunicación alternativo tipo pictograma con el fin de facilitar la comunicación con su familiar.



OCIO Y DIVERSIÓN

Si su familiar está despierto, agradecerá poder disfrutar de una radio, el periódico, un libro o alguna revista que sea de su agrado para hacer más llevadera la estancia en la UCI. Además en nuestro servicio disponen de un servicio de biblioteca de préstamo gratuito, situada en la sala de estar de la unidad, que se encuentra al alcance del paciente y de los familiares, mientras dure su estancia entre nosotros.

Las habitaciones están dotadas de TV y conexión WIFI por lo que su familiar puede traer dispositivos electrónicos de uso personal (con auriculares), por ejemplo: ordenadores portátiles, tablet, ó teléfono móvil, para hacer su ingreso más comfortable.

La unidad dispone de conexión WIFI que puede consultar con nuestro personal de la unidad.

CREENCIAS Y VALORES

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 con el fin de no entorpecer el trabajo con el paciente y además evitar el riesgo de extravío.

Por otro lado disponen de capilla católica y atención religiosa en el centro (planta 0), y si requiere atención espiritual en algún otro tipo de credo, comuníquelo igualmente, por favor en la Unidad, para que podamos prestarle apoyo en este aspecto.

DINÁMICA Y NORMATIVA DE LA UCI

¿CÚANDO PUEDO VISITAR A MI FAMILIAR?

En nuestra unidad, disponemos de una flexibilidad de horarios para visitar a su familiar, por ello, le animamos a comunicar al personal sanitario sus circunstancias personales a este respecto, para poder ayudarle en este aspecto.

Con carácter general, el horario de visita se realizará de 13-21H de manera ininterrumpida, todos los días de la semana. En el Box de su familiar se permitirá únicamente la presencia de dos familiares aunque estos se podrán intercambiar las veces que deseen con otros familiares, siempre fuera de la unidad, en la sala de espera.

Durante la noche es fundamental el descanso nocturno de nuestros pacientes, de ahí que salvo a petición por parte del personal sanitario, el acceso está más restringido a la unidad.

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.

Además, existen a disposición de los familiares unas taquillas en las que podrán dejar sus pertenencias si lo desean.

Finalmente en nuestra unidad, y como una medida importante a cumplir, 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.

INFORMACIÓN MÉDICA EN UCI

La información médica del estado de su familiar será proporcionada diariamente, por parte del equipo médico / enfermera responsable del paciente. A su vez, la enfermera le informará sobre los cuidados y las necesidades de su familiar. Haciéndose partícipe a las familias de las decisiones que se lleven a cabo en las sesiones diarias del servicio.

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, sí que se les contactará por esta vía.

ESCUELA DE FAMILIAS Y VISITAS GUIADAS EN UCI

La unidad dispone de la **Escuela de Familias** su función está enfocada principalmente en realizar sesiones informativas para familias para que estas puedan participar en los cuidados básicos de su familiar, ya sea higiene, alimentación u otros cuidados más específicos.

Por otro lado, se ofrecen sesiones online a las que pueden acceder a través del código QR por un lado sobre la higiene de manos, muy importante para prevenir infecciones y por otro lado se ofrece también una visita virtual a través de nuestra unidad destinadas a todo aquel paciente que vaya a ingresar en la unidad de forma programada, con el fin de minimizar el estrés que genera un ingreso en unidad de críticos.

VISITAS DE MENORES A LAS UNIDADES DE CUIDADOS INTENSIVOS Y POSIBILIDAD DE MASCOTAS EN UCI

No está prohibida la entrada de menores en la Unidad de Cuidados Intensivos, sin embargo, no se recomienda la entrada a los menores de 12 años. No obstante, se tendrá en cuenta que:

- La solicitud de acceso a la Unidad vendrá dada por los de sus padres o tutores legales.
- Cada caso será evaluado por el equipo multidisciplinar específico (Escuela de Familias), quien determinará la procedencia o no del acceso del menor en la unidad. En caso necesario, se solicitará la interconsulta a especialistas (psicólogo infantil, psiquiatras) para la decisión más adecuada.
- Si se acuerda que el menor acceda a la unidad, 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.

En nuestra unidad se contempla la posibilidad de acceso de mascotas domésticas, se dispone de un espacio específico para ello, pero siempre bajo criterio y supervisión del equipo médico, en un tiempo de visita limitado, y cuando las condiciones del paciente lo permitan.

INFORMACION ONLINE

La unidad le ofrece información online de su familiar a través de la WEB del Hospital Universitario Infanta Elena (portal del paciente): “www.hospitalinfantaelena.es y para ello se les facilitará una clave de acceso individual por parte de su médico responsable. Si está interesado en este servicio debe comunicarlo y será su médico responsable quien le facilite las claves de acceso a este servicio, sabiendo que para ello precisa de una estancia mínima del paciente en la unidad, mayor de 96 h (4 días).

USO DE DISPOSITIVOS ELECTRONICOS Y REALIZACIÓN DE FOTOGRAFÍAS

Le solicitamos un uso responsable del móvil para preservar el descanso y la tranquilidad de los pacientes que se encuentran ingresados en la unidad:

- Mantengan el móvil silenciado en todo momento.
- Si desea hablar a través de su móvil procure hacerlo fuera de la unidad, en la zona de la sala de estar de UCI, a ser posible.

Además, se permite el uso de otros dispositivos electrónicos como son: Tablet, libro electrónico ó e-book y ordenadores portátiles.

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.

PROCEDIMIENTOS Y TRASLADOS DURANTE LA ESTANCIA EN UCI

En nuestra unidad se contempla y permite a los familiares acompañar al paciente en determinados procedimientos cuando es solicitado, con el correspondiente registro en un formulario específico, y para ello se precisa de la autorización del equipo médico que le atiende, así como del consentimiento por parte del paciente.

Además, durante su estancia en la UCI, su familiar puede ser trasladado para realizar pruebas diagnósticas, 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, e incluso podrían acompañarle junto al personal sanitario que lleve a cabo este traslado fuera de la unidad.

Es probable que contactemos con ustedes por vía telefónica para informarles de que se va a realizar el traslado a planta (Alta de UCI). 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 de UCI. En este caso, no se alarmen, inmediatamente el personal sanitario les informará de donde se encuentra y resolverán cualquier duda al respecto.

RECURSOS

JUSTIFICANTES E INFORMES

Si usted necesita un justificante del ingreso de su familiar o algún informe clínico puede dirigirse al Servicio de Información que está ubicada en el hall de entrada principal del hospital (planta 1ª).

TENGO A MI FAMILIAR INGRESADO EN LA UCI

¿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 de la realidad (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.

Dieta equilibrada

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.

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.

¿Tiene la necesidad de hacer algo por su familiar?

Si usted desea colaborar en el cuidado de su familiar indíquesele 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.

Ayuda psicológica especializada para familiares y pacientes

El ingreso de una persona en una Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), resulta una experiencia estresante para los pacientes y sus familiares, y puede suponer un gran impacto emocional y psicológico, dónde tanto el paciente como los familiares se enfrentan a una situación que supone una quiebra en su trayectoria vital y una amenaza para su integridad física y psicológica que les obliga adaptarse a una situación que les confronta con la pérdida de control, la indefensión, la propia vulnerabilidad, el miedo, la soledad, la incertidumbre, la desorientación, y en muchos casos la muerte.

La asistencia psicológica en muchos casos puede resultar necesaria para facilitar respuestas adaptativas y la vuelta a la normalidad tras haber vivenciado una experiencia que ha supuesto una ruptura en su trayectoria vital y potencialmente traumática tanto para los pacientes como para los familiares.

La atención psicológica a familiares para las que supone un gran impacto psicológico el ingreso de su familiar en UCI, puede facilitar que se conviertan en un elemento indispensable para el apoyo, soporte y contención del paciente.

Existe un procedimiento de atención psicológica para familiares de pacientes de UCI, que nos permite favorecer el soporte a las necesidades emocionales psicológicas y espirituales de los pacientes; durante el ingreso de su familiar en la unidad, les facilitaremos información para que puedan recibir ayuda, si así lo desean.

¿QUÉ DEBO HACER ANTES DE ENTRAR EN LA UNIDAD?

Es fundamental antes de entrar en la unidad, una correcta higiene de manos con solución hidroalcohólica presente en los dispensadores. Las manos, por su forma presentan zonas de acumulo de suciedad: muñecas, uñas, pulgares y espacios interdigitales. El objetivo del lavado de manos con solución hidroalcohólica es llegar a todas las partes de la misma. La importancia de éste radica en impedir que microorganismos externos lleguen a su familiar, así como que usted no se lleve microorganismos a su domicilio. Por ello es necesario realizar esta higiene antes de entrar en la UCI y al salir.

Recuerde que siempre, al entrar y salir de la habitación ó box de UCI, debe aplicarse gel con alcohol en las manos, disponible en los dispensadores situados en la puerta de acceso de cada uno de los boxes. Es la medida más importante para prevenir la infección.

El uso de guantes no exime de esta higiene de manos.

En ocasiones, su familiar podrá tener algún tipo de aislamiento que vendrá señalizado con un cartel en la puerta de entrada. Cuando esto se produzca tendrá que utilizar medidas de protección personal (bata, calzas, mascarilla etc.). Si tiene alguna duda puede preguntar al personal de enfermería de la unidad que tipo de precauciones hay que tomar antes de entrar. En todos estos casos, y una vez finalice su visita se quitará su equipo de protección personal antes de salida del Box de su familiar dejando este en el contenedor de basura correspondiente y tras salir de la misma realizará nuevamente higiene de manos.

En todos estos casos, y una vez finalice su visita se quitará su equipo de protección personal antes de salida del Box de su familiar dejando este en el contenedor de basura correspondiente y tras salir de la misma realizará nuevamente higiene de manos.

Procedimiento de Higiene de manos

