

Vida después de pasar por Cuidados Intensivos

Información para los pacientes

Estudio “Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud física, mental y social de sobrevivientes de cuidados intensivos, sus familiares y los profesionales tratantes: estudio de cohorte prospectiva con componente cualitativo”

Financiado por la Universidad del Desarrollo. Aprobado por el Comité Ético Científico Clínica Alemana Universidad del Desarrollo.

Folleto revisado y aprobado por el CEC el día 01 de octubre 2020-Acta 2020-78

Después de estar severamente enfermo, en especial si fue por mucho tiempo, se va a demorar en sentirse de nuevo como era antes. Como se sienta y cuánto tiempo tome en volver a su vida normal va a depender del tipo de enfermedad que tuvo, así como que tan enfermo estuvo.

Este folleto aborda algunos problemas comunes que la gente experimenta cuando es dada de alta después de pasar por cuidados intensivos. Sin embargo, todos somos diferentes y puede ser que usted no experimente ninguno de estos problemas. Si usted es de aquellos que los presenta, le damos algunas opciones donde buscar ayuda. Por favor, hable con su enfermera o médico antes de irse del hospital si tiene preocupaciones o dudas específicas.

Síndrome post UCI

Término creado el 2010 para referirse al grupo de complicaciones asociadas a la estadía en UPC (Unidad de Paciente Crítico)

Es un conjunto de secuelas **funcionales, psicológicas y cognitivas**, que impactan la calidad de vida del paciente y su familia, con consecuencias que pueden durar hasta 5 años post-alta

Secuelas físicas

Extra pulmonares

Debilidad muscular

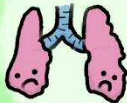


En especial la de cuádriceps y la de agarre, e incluye la musculatura respiratoria

Rigidez articular



Pulmonares



Patrón restrictivo

Disminuyen los volúmenes de aire del pulmón

Atrapamiento nervioso



Disfunción vesico-intestinal

Trastornos de voz y deglución





Si tiene dificultades para comer, comidas más pequeñas intercaladas con snacks nutritivos puede ser de ayuda.

Problemas para dormir son comunes después de pasar por cuidados intensivos. A medida que retome sus actividades, su sueño debería normalizarse. También mucha gente sufre de cambios de humor, como mucha irritabilidad, ganas de llorar o falta de ganas. Es importante aceptar que la recuperación física y psicológica toma tiempo.

A veces establecer metas realistas puede ayudarle a ver cuánto ha progresado y ser un incentivo para sentirse mejor. Algunos pacientes mantienen un registro escrito de sus logros para dar seguimiento a sus avances. Algunos pacientes encuentran meditar útil para relajarse y mantener expectativas realistas.

Si en el futuro, se le detectara discapacidad física, se le dará una interconsulta a kinesiología para que pueda acceder a rehabilitación en su centro asistencial.

Aquí hay algunas opciones que puede acceder mientras tanto desde su casa:

Telerehabilitación en tu celular

¡El futuro es ahora!
Aquí te dejamos apps de smartphone útiles en esta cuarentena *

Rehabilitación motora

- NeuroRHB
- Physiotec
- RME

Rehabilitación EESS

- dcmenni
- ReHand
- NeuroRHB

Trastornos del lenguaje

- dcmenni
- 1000 Palabras
- Talk Around It Español
- AnagrApp

Entrenamiento AVD

- Hospital POVISA
- NeuroRHB

Rehabilitación cognitiva

- NeuroRHB
- Lumosity
- Recu Coach
- Imentia
- Stimulus
- Neuro Nation

*Si bien están pensadas para ACV, pueden ser útiles en muchas otras patologías

@rehabciona

El sitio <https://www.rehabilitacionpostcovid.cl/> también provee consejos sobre potenciales secuelas y algunas alternativas de rehabilitación que puede realizar desde su hogar. El sitio <https://www.gob.cl/saludablemente/> provee consejo para mantener y mejorar el bienestar emocional, tanto de personas que han estado enfermas como de sus familiares.

De ser necesario, puede contactarse con sus profesionales para recibir atención o puede contactarlos por WhatsApp al número +569 3710 0023.