Planificación del alta hospitalaria: síndrome posterior a la septicemia—lo que los supervivientes deben saber

Quality Improvement Organizations
Sharing Knowledge. Improving Health Care.
CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

HSAG HEALTH SERVICES ADVISORY GROUP

¿Qué es la septicemia? La septicemia es una complicación causada por la respuesta fulminante y potencialmente mortal del organismo a una infección, que puede provocar daño en los tejidos, insuficiencia orgánica y la muerte.

¿Cómo me sentiré cuando regrese a mi hogar?[1,2]

Usted ha tenido una grave enfermedad, y su cuerpo y su mente necesitan tiempo para recuperarse. Quizás tenga los siguientes síntomas físicos cuando regrese a su hogar:

- Debilidad y cansancio
- Falta de aliento
- Dolores o molestias corporales
- Dificultad para moverse
- Dificultad para dormir
- Pérdida de peso, falta de apetito, los alimentos parecen no tener el sabor normal
- Piel seca con picazón que puede llegar a descamarse
- Uñas y cabello quebradizos
- Siente inseguridad
- No le importa su aspect
- Desea estar a solas, evita a sus amigos y familiares
- Flashbacks, malos recuerdos
- Confunde la realidad (p. ej., no sabe con seguridad qué es real y qué no)
- Siente ansiedad, más preocupación de lo habitual
- Falta de concentración
- Siente depresión, enojo, falta de motivación
- Siente frustración por no poder realizar las tareas cotidianas

Pasos para la recuperación

Después de haber tenido septicemia, la rehabilitación suele comenzar en el hospital. El propósito de la rehabilitación es que usted recupere su estado de salud anterior o lo más parecido posible. Comience su rehabilitación aumentando sus actividades lentamente, y descanse cuando se agote.

- Siga el plan de tratamiento que su proveedor de atención médica le indique.
- Propóngase metas pequeñas y realizables cada semana.
- Respete las restricciones en las actividades, como no conducir vehículos ni manejar maquinaria, según lo recomendado por su proveedor de atención médica o farmacéutico, especialmente si está tomando analgésicos.
- Descanse y recupere la fuerza. Intente dormir por lo menos entre 7 y 9 horas cada noche.
- Siga una dieta saludable.
- Beba la cantidad suficiente de líquidos para que la orina sea de color amarillo claro, a menos que le indiquen que limite los líquidos.
- Haga una lista de preguntas para hacerle a su médico en la visita de control.

Citas

- Asista a las citas de seguimiento, incluso a aquellas programadas para pruebas de rutina.
- Hable con su proveedor sobre las dudas o temores que tenga.

Medidas para reducir el riesgo de infecciones y septicemia

- Vacúnese contra las enfermedades evitables, como la gripe, la neumonía, la meningitis o el sarampión.
- Preste atención a los primeros síntomas de septicemia, y no dude en llamar a una ambulancia: el tratamiento precoz salva vidas.
- Lleve un estilo de vida saludable y respete las medidas de higiene básicas.
- Lávese bien las manos con jabón en forma regular (p. ej., después de ir al baño, después de sonarse la nariz, después de estar en contacto con animales o carne cruda).
- Preste atención a las picaduras de insectos y lesiones en la piel.

Comuníquese con su médico si tiene los siguientes síntomas:

- Fiebre superior a 100.4 °F o temperatura inferior a 96.8 °F
- Temblores o mucho frío
- La piel cambia de color y se vuelve pálida
- Dolores y molestias en el cuerpo peores que los normales
- Náuseas o vómitos
- Palpitaciones o latidos intermitentes
- Mareos cuando intenta ponerse de pie o desmayos
- Somnolencia, dificultad para despertar
- Primer episodio de confusión o aumento de la confusión
- Falta de aire
- Enrojecimiento, calor, hinchazón, dolor o supuración de pus de una herida
- Ansiedad

Referencias:

1. Sepsis Definitions. Society of Critical Care Medicine. Disponible en: https://www.sccm.org/Research/Quality/Sepsis-Definitions#:~:text=The%20new%20recommendations%20de- fine%20sepsis,metabolic%20abnormalities%20substantially%20increase%20mortality. Singer M, et al. The Third International Consensus Definitions for Sepsis and Septic Shock (Sepsis-3). Consultado el: 22 de septiembre de 2023
2. Sepsis Alliance. Post-Sepsis Syndrome—PSS. Disponible en: https://www.sepsis.org/life-after-sepsis/post-sepsis-syndrome/. Consultado el: 22 de septiembre de 2023.

CDC. https://www.cdc.gov/sepsis/pdfs/life-after-sepsis-fact-sheet.pdf.

Indiana Hospital Association. Infection and Sepsis Action Plan. https://www.ihaconnect.org/Resources/Public/Patient%20Safety/2021%20Sepsis%20Awareness%20Month/IHA%20Sep-sis%20Patient%20Discharge%20Education%20Final.pdf

Este material ha sido preparado por el Grupo de Asesoramiento en Servicios de Salud (Health Services Advisory Group, HSAG), una Red de Innovación en Calidad-Organización para la Mejora de la Calidad (Quality Innovation Network-Quality Improvement Organization, QIN-QIO) bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS), un organismo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, HHS). Las opiniones expresadas en este documento no reflejan necesariamente las opiniones oficiales ni la política de los CMS o el HHS, y las referencias a productos o entidades especificados aquí no constituyen un aval de estos por parte de los CMS o del HHS. Publicación n.º QN-12SOW-XC-0