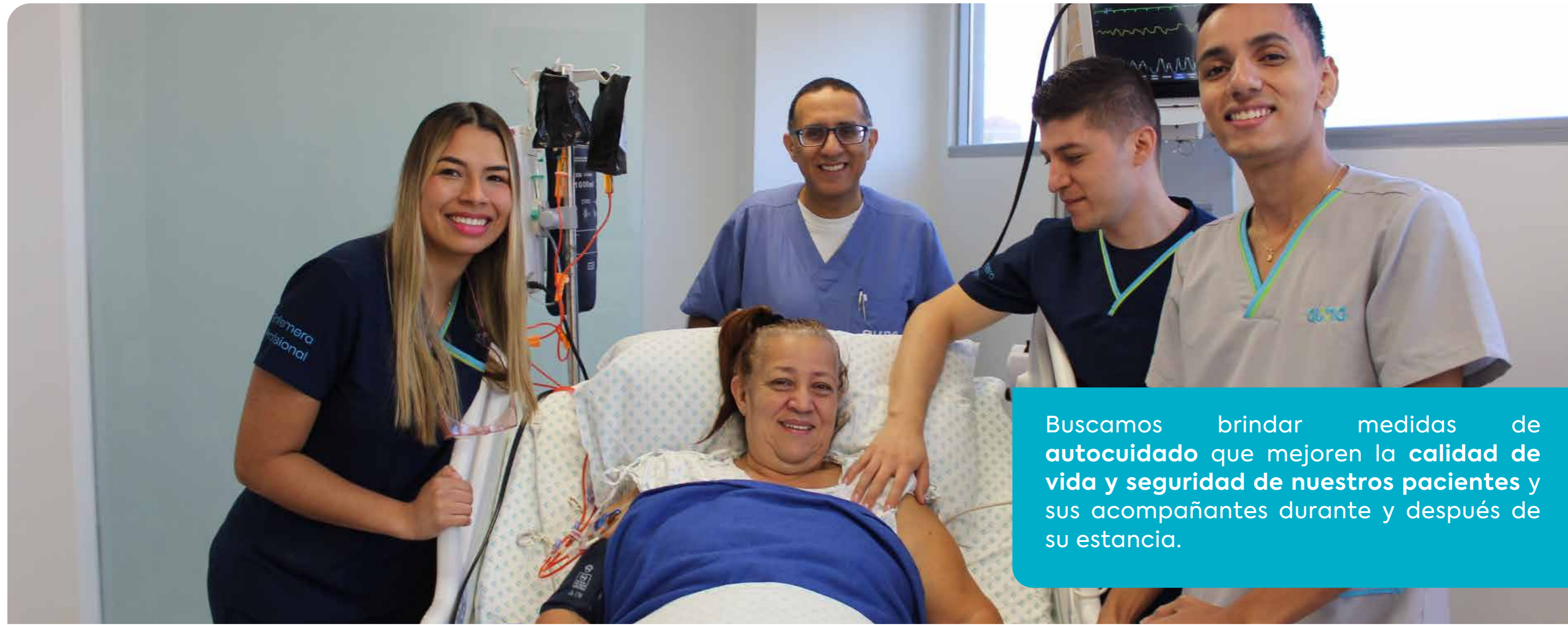


Guía de autocuidado para familiares en la UCI

Unidad de Cuidados Intensivos



Buscamos brindar medidas de autocuidado que mejoren la calidad de vida y seguridad de nuestros pacientes y sus acompañantes durante y después de su estancia.



Índice

Instrucciones para el paciente

Instrucciones para el cuidador



En el rol de cuidador o de paciente puedes **experimentar una variedad de sensaciones y/o emociones**, las más comunes son: La soledad, ansiedad, miedo, culpabilidad, rabia, impotencia, incertidumbre y fatiga física o mental.

Una de las medidas para enfrentar estas situaciones es la **comunicación con el personal asistencial**, quienes estarán siempre dispuestos a brindar ayuda y gestionar tus necesidades.





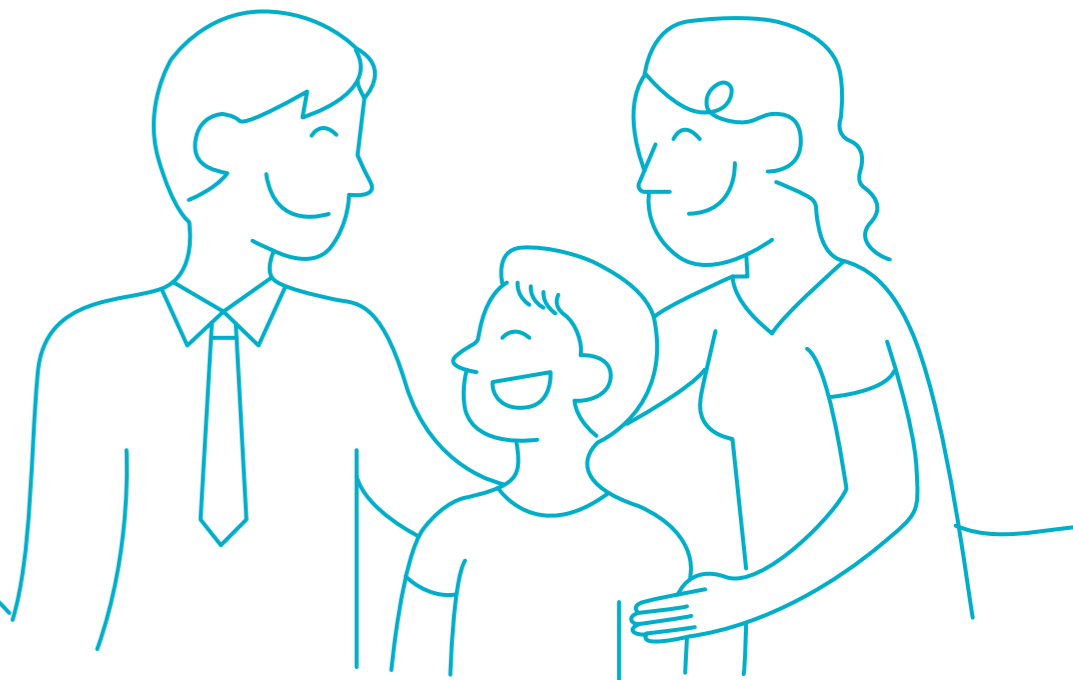
A continuación, compartimos algunas **recomendaciones** que puedes aplicar **durante tu estancia**, según sea tu rol:

Para el cuidador:

- Ten presente tus derechos y deberes. Si no los conoces, solicítalos a nuestro personal.
- Toma descansos cortos, te ayudarán a brindar un mejor acompañamiento a tu paciente.
- Sal de la unidad a dar una caminata corta por las áreas comunes; ten en cuenta avisar siempre al personal de enfermería cuando vayas a ausentarte.
- Bebe agua con frecuencia.
- Trae un libro de preferencia o realiza sopas de letras, crucigramas, sudokus, entre otros.
- Procura tener hábitos de vida saludables como: hacer actividad física, dormir bien. El ejercicio y un adecuado

descanso son excelentes estrategias que te ayudarán a reducir el estrés.

- Come de manera saludable con una dieta balanceada y en horarios fijos, no te saltes comidas durante el acompañamiento de su paciente.
- No te alteres ante ruidos generados por los equipos instalados en tu paciente.
- Ante cualquier duda recurre al personal asistencial; para tu familiar y demás pacientes es importante que estés tranquilo.
- Para el ambiente de la Unidad es muy importante el silencio, ayúdanos a que esto sea posible.





Puedes ser partícipe de algunas **actividades de cuidado**, que son de vital importancia para la **recuperación del paciente**; procura siempre informar antes al personal de enfermería quienes verifican si tu paciente está en condiciones de recibir las:



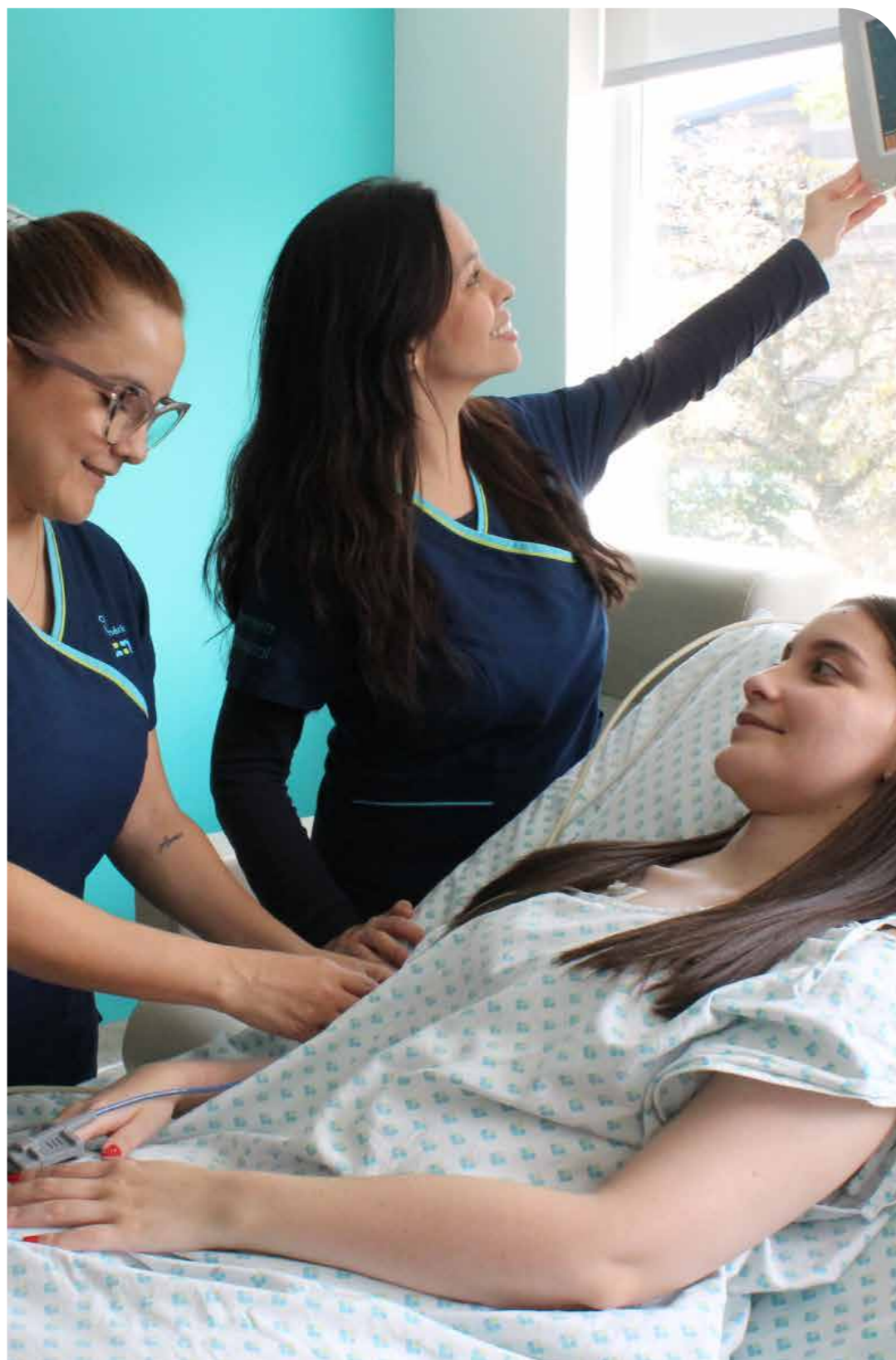
- Puedes aplicar crema humectante en las extremidades de tu paciente.



- Puedes colocarle música con un volumen moderado.



- Puedes decorar la habitación con fotos y recuerdos.



Si estás interesado en participar del algún otro cuidado básico, no dudes en informárnoslo.

Para el paciente:

- Ten muy presente tus derechos y deberes. Si no los conoces, solicítalos a nuestro personal.
- Permite que se te brinde la atención necesaria (Ayudas Diagnósticas y terapias indicadas) para una mejor recuperación.
- Manifiesta sin temor tus sentimientos, dolores y preocupaciones, nuestro personal esta dispuesto a resolver dudas y gestionar tus necesidades.
- Puedes acceder a nuestras estrategias de entretenimiento tales como: el diario del paciente, el fun book y las otras actividades dispuestas por nuestra organización. Si deseas traer medios de entretenimiento desde tu hogar como

dispositivos electrónicos, radio, entre otros lo puedes hacer con previa autorización de nuestro personal.

- Consume los alimentos suministrados por el servicio de alimentación de la Clínica, evita consumir comida externa.
- No te preocupes por los ruidos de los equipos instalados, esta es una de nuestras responsabilidades, ante cualquier duda consulta con nuestro personal.
- Accede a la movilización de acuerdo con tu capacidad y condición clínica, poner en movimiento al cuerpo puede favorecer tu pronta recuperación. Nuestro personal te dará las indicaciones pertinentes.
- Consume y permite que se te suministren los medicamentos necesarios para favorecer tu recuperación, evita consumir aquellos que no sean indicados por nuestro personal asistencial.



**Cuidar la vida,
para vivirla mejor,
siempre**

info@lasamericas.com.co

Dg. 75 B # 2A - 80 / 140
Medellín- Colombia
T (604) 342 10 10

clinicalasamericas.com.co

**Clínica
Las Américas**
aluna

VIGILADO Supersalud 

CLA-IA-1027