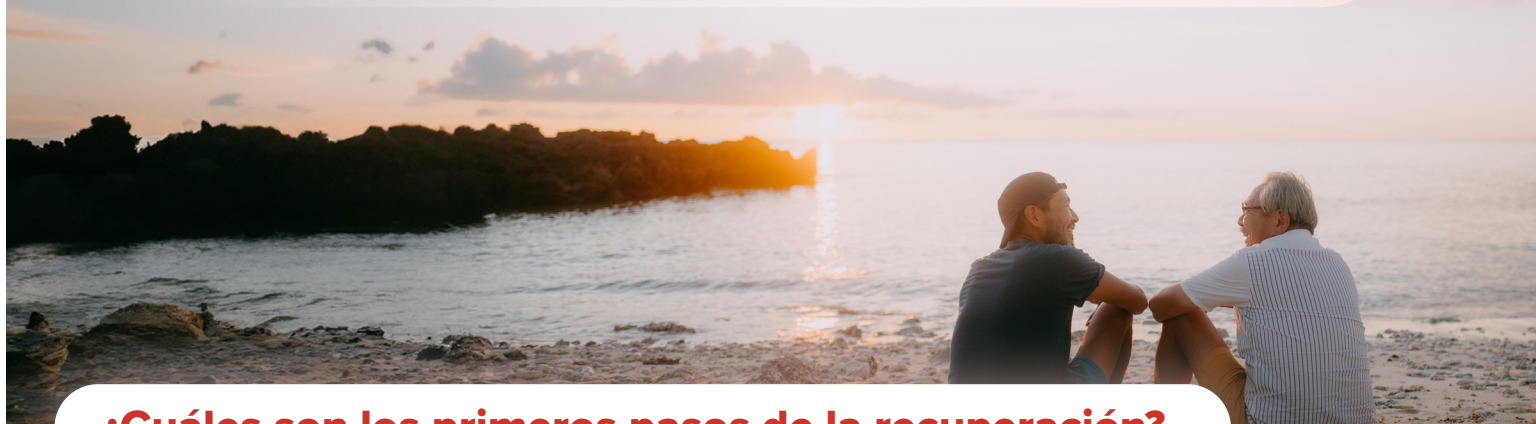


La vida después de la **septicemia**.

Lo que los sobrevivientes deben saber



¿Cuáles son los primeros pasos de la recuperación?

Después de tener septicemia, la rehabilitación suele comenzar en el hospital al ayudarlo lentamente a desplazarse y cuidar de sí mismo: sentarse, pararse, caminar, ir al baño, bañarse y otras actividades. El objetivo de la rehabilitación es que usted vuelva a su estado de salud previo o lo más cerca posible. Trabaje con un profesional de atención médica para determinar cuál es el plan de rehabilitación más adecuado y qué actividades son seguras para usted. Comience su rehabilitación al empezar a hacer más actividad lentamente y descansar cuando esté cansado.

¿Cómo me voy a sentir cuando llegue a casa?

Usted ha estado gravemente enfermo y su cuerpo y mente necesitan tiempo para mejorarse. Es posible que presente los siguientes síntomas físicos cuando regrese a su casa:

- Falta de aire
- Uñas quebradizas
- Dificultad para desplazarse
- Dificultad para dormir
- Piel seca que pica y que podría pelarse
- Dolores en el cuerpo en general
- Debilidad y fatiga de general a extrema
- Caída del cabello
- Pérdida de peso, pérdida del apetito, no sentirles el sabor normal a los alimentos

Puede que también sienta lo siguiente una vez que esté en su casa:

- Confusión sobre la realidad (p. ej., no saber qué es real y qué no)
- Depresión, enfado, falta de motivación
- Ansiedad, más preocupación de lo normal
- *Flashbacks*, malos recuerdos
- Frustración por no poder hacer tareas cotidianas
- Falta de preocupación por su apariencia
- Mala concentración
- Sentirse inseguro
- Querer estar solo, evitar a los amigos y familiares

Hable con un profesional de atención médica si usted o sus cuidadores están preocupados sobre alguno de los síntomas físicos o sentimientos que usted tenga.

¿Qué puedo hacer para ayudar a recuperarme?

Trabaje con un profesional de atención médica para determinar cuál es el plan de rehabilitación más adecuado y qué actividades son seguras para usted. Los siguientes son algunos ejemplos:

- Pídale a un familiar que llene los vacíos que tenga en la memoria sobre lo que le pasó a usted
- Aliméntese de manera balanceada
- Haga ejercicio si tiene la fuerza
- Infórmese sobre la septicemia para entender qué sucedió
- Haga una lista de lo que le quiera preguntar al profesional de atención médica en el próximo chequeo
- Registre sus pensamientos, dificultades y logros en un diario
- Descanse y recupere sus fuerzas
- Fíjese metas pequeñas que pueda lograr cada semana, como bañarse, vestirse o subir las escaleras
- Dígales a sus familiares y amigos lo que siente

¿Hay efectos a largo plazo?

Muchas de las personas que sobreviven una septicemia se recuperan completamente y vuelven a su vida normal. Sin embargo, al igual que con otras enfermedades que requieren atención médica intensiva, algunos pacientes tienen efectos a largo plazo. Estos problemas podrían no ser evidentes hasta varias semanas después de la hospitalización y podrían incluir:

- Amputaciones (pérdida de una o varias extremidades)
- Funcionamiento mental (cognitivo) reducido
- Dificultad para quedarse o permanecer dormido
- Dolores incapacitantes en los músculos y las articulaciones
- Insuficiencia renal, problemas respiratorios, etc.
- Pérdida de la autoestima y la confianza en sus capacidades
- Pesadillas o ataques de pánico

Hable con un proveedor de atención médica si tiene alguna preocupación sobre lo que podría pasar las semanas y meses después del alta para determinar cuál es el plan de rehabilitación más adecuado y qué actividades son seguras para usted.

¿Qué es normal y cuándo debería preocuparme?

Por lo general, los efectos de la septicemia mejoran con el tiempo. Algunos hospitales tienen centros especializados de seguimiento o miembros del personal que ayudan a los pacientes, familiares y cuidadores tras el alta hospitalaria. Averigüe si su hospital ofrece estos servicios o si hay recursos locales para ayudarlo durante su recuperación.

Sin embargo, si usted siente que no está mejorando, tiene dificultad para sobrellevar la situación, se sigue sintiendo exhausto o desea obtener más información, llame a un profesional de atención médica.

Tenga presente que los **sobrevivientes de una septicemia** tienen **mayor riesgo** de volver a tener una septicemia. Si usted o un ser querido tienen una infección que no está mejorando, o que está empeorando, **actúe rápido**. Busque atención médica **de inmediato**. Pregúntele a un profesional de atención médica: “¿Podría esta infección causar septicemia?”, y si debería ir a la sala de emergencias. Cuando la septicemia se identifica y trata rápidamente, la mayoría de las personas la sobreviven.