

Unidad de Cuidados Intensivos (UCI)

Atención centrada en el paciente y la familia



Escanee para visitar
atlantichhealth.org/ICU



Atlantic
Health System
Morristown Medical Center

Números de teléfono

de la ICU(Kahn 1) - 973-971-5565

MUCI (Kahn 3) - 973-682-2020

Hospital principal - 973-971-5000

Sitio web de la UCI

atlanticealth.org/ICU para ver videos útiles.

Puede conocer a nuestro equipo de la UCI y obtener más información sobre qué esperar.

Horario de visita

Ingrese a atlanticealth.org para revisar si hay alguna restricción vigente para las visitas.

Los familiares pueden visitarnos las 24 horas del día. La UCI permite que haya solo **DOS** visitas por vez. Por motivos médicos y de seguridad, **NO** se permite comer en las habitaciones de los pacientes.

Si tiene alguna inquietud, consulte a su enfermero.

La prevención de infecciones es importante para la salud de nuestros pacientes. Lávese las manos antes de entrar y después de salir de la habitación del paciente.

Colabore con nosotros en la atención

Para asegurarnos de tener toda la documentación necesaria para brindarle el mejor nivel de atención a su ser querido, confirme lo siguiente:

- Firmó el formulario de consentimiento para el tratamiento.
- Si el paciente tiene una Directiva anticipada (testamento en vida), debe traer una copia.
- Completó la ficha de contacto/del cuidador.
- Nos informó si su ser querido se vacunó contra la neumonía/gripe.
- Tiene una copia completa del formulario Inventario de pertenencias del paciente.
- Proporcionó una lista precisa de los medicamentos que toma "en casa".
- Nos informó si desea recibir una llamada telefónica a las 5:00 a. m. todos los días para decirle sobre cómo pasó la noche su ser querido.

Dirija cualquier pregunta que tenga al enfermero registrado (registered nurse, RN) asignado a su ser querido.

**Detener la transmisión
de la infección está
en sus manos!**



¡Frótelas porque las quiere!

Índice

Bienvenido	3
Atención centrada en el paciente y la familia	5
Quiénes somos	6
Encuentros llenos de esperanza	7
Qué esperar	8
Comunicación e información	10
Sala de espera para la familia	10
ASCENDER® Una guía para comunicarse con su equipo médico	11
Indicaciones para llegar a la sala de espera de la familia quirúrgica	12
Colaboración con la atención familiar	12
Diarios del paciente y la familia	12
Diario de la UCI	12
Collage de pacientes y familiares de la UCI	13
Qué significa para usted la ley NJ CARE	14
Guía del paciente para el tratamiento anticoagulante	15
Prevención de las infecciones del torrente sanguíneo asociadas a la vía central (CLABSI)	17
Prevención de las infecciones del tracto urinario asociadas a catéteres (CAUTI)	18
Información financiera	20
Solicitudes de cartas	20
Licencia por discapacidad y familiar	20
Cuidese	20
Terapia con mascotas	21
Dispositivos de comunicación	21
Pizarras en las unidades de enfermería	21
Itinerario del paciente	22
Preparación para el traslado o el alta	22
Después de la UCI	22
Mi hoja de trabajo de cuidado personal	22
Centros, estacionamiento y baños	23
Gracias por elegir Centro Médico Morristown	23
Cosas para recordar	23
Mi hoja de trabajo de cuidado personal	24
Lista de canales de televisión por cable	25
Pregunte	26

Bienvenido a la Unidad de Cuidados Intensivos de Morristown Medical Center.

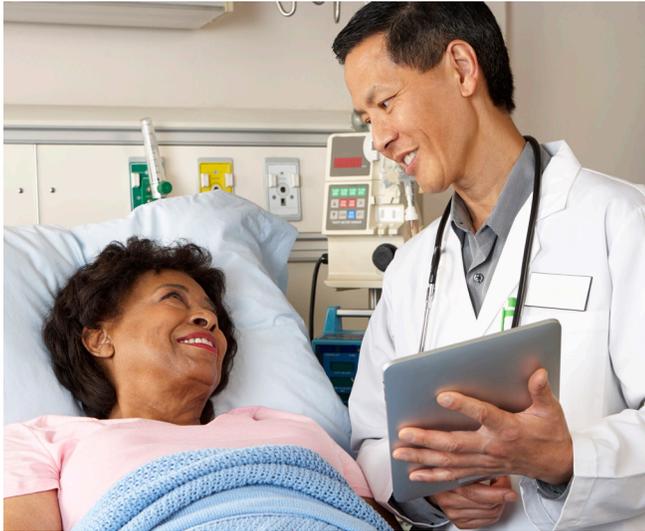
Hola y bienvenido a la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) de Morristown Medical Center. Estar en el hospital nunca es fácil, ya sea como paciente o como familiar. Para que su estadía sea más cómoda, permítanos ayudarlo a aliviar este momento estresante.

¿Cómo puedo ayudar?

Nuestro objetivo es asegurarnos de que se sienta cómodo durante su estadía en la UCI de Morristown Medical Center. El enfermero responsable está disponible para responder las preguntas o inquietudes que puedan surgir durante su estadía en el hospital.

Para obtener información útil, le animamos a visitar nuestro sitio web de la Unidad de Cuidados Intensivos en atlanticealth.org/ICU

Conozca al equipo de cuidados intensivos y aprenda más sobre lo que puede esperar en la UCI



Nuestro equipo médico

Introducción a la Unidad de Cuidados Intensivos, a los equipos de cuidados críticos y al papel de:

- Enfermera
- Intensivista
- Residente
- Especialista en apoyo al paciente y a la familia

Qué esperar en la Unidad de Cuidados Intensivos

- La primera vez que ve a su ser querido en la UCI
- Visitas virtuales a pie de cama a través de Zoom
- Su papel en la toma de decisiones sanitarias y en la comprensión del plan diario de cuidados
- Diario de la UCI
- Cuídese
- Preparación para salir de la UCI

Recursos para el paciente y su familia en la UCI

- Personal de apoyo
- Apoyar a los niños y adolescentes cuando su ser querido está en estado crítico
- Licencia familiar y por incapacidad
- Información financiera
- Centro de Atención Post-UCI

Escanee para visitar atlanticealth.org/ICU



Atención centrada en el paciente y la familia

¿Qué es la Atención centrada en el paciente y la familia (Patient and Family Centered Care, PFCC)?

La Atención centrada en el paciente y la familia busca que los familiares sean una parte integral del equipo de atención al paciente de la UCI. Hay cuatro valores que son la base de la PFCC: Respeto y dignidad, participación, intercambio de información y colaboración entre las familias y los proveedores de atención médica. Como familiar de nuestra UCI, observará que la UCI ha integrado estos valores en las siguientes prácticas.

Respeto y dignidad

Toma conjunta de decisiones: las familias pueden participar en la atención en la medida en que se sientan cómodas colaborando con el equipo de atención al paciente.

Dignidad en la atención: ¿Qué necesitamos saber sobre su ser querido para darle la mejor atención posible? ¿Qué necesitamos saber sobre usted como familia para brindarle la mejor asistencia durante este tiempo? Piénselo y comparta su opinión con el personal, según sea necesario.

Participación:

Rondas del equipo de atención médica: abarcan las rondas educativas con los médicos residentes. El enfoque de estas rondas es la educación y el análisis del plan de atención para su familiar durante el día. Es posible que parte del análisis no esté directamente relacionado con su familiar, sino con los temas médicos generales que los residentes están aprendiendo.

Las rondas, en general, se realizan todos los días durante la mañana.

El equipo de atención médica se trasladará de una habitación a otra. Quédese en la habitación de su familiar y espere hasta que vayan a verlo. Lo invitamos a



escuchar las rondas de los médicos para su ser querido. Utilice blocs de notas para escribir las preguntas y organizar sus ideas mientras escucha. Abordaremos sus preguntas después de las rondas.

Informe de los enfermeros responsables: El propósito es ofrecerle una revisión de las 12 horas previas y analizar el plan para las próximas 12 horas. El informe de control de enfermería se hace dos veces por día a las 7:00 a. m. y a las 7:00 p. m. Ofrecemos una llamada telefónica a las 5:00 a. m. todos los días para informarle cómo pasó la noche su ser querido. Háganos saber si quisiera recibirla.

Intercambio de información

Reuniones familiares: alentamos y recomendamos una reunión familiar después de que su ser querido haya pasado tres o cuatro días en el hospital. Estas reuniones se programarán en base a su comodidad y a la disponibilidad del médico que cuida a su ser querido.

El propósito de las reuniones familiares es revisar el plan de atención en colaboración con todos los médicos que participan en la atención de su ser querido, y tratar cualquier pregunta que pueda tener. Comuníquese con nuestro trabajador social para coordinar una reunión.

Colaboración entre los pacientes, las familias y los proveedores de atención médica

Comunicación: las pizarras se usarán para mostrar los objetivos y las expectativas sobre el plan de atención. Se incluirán sus objetivos y los nombres del equipo de atención al paciente.

Itinerario del paciente: se entrega a pacientes y familiares de forma diaria. Proporciona una descripción general del plan de atención para el día. Incluye una lista del médico tratante, los laboratorios, los procedimientos y los medicamentos del paciente.

Vocero del paciente: a través de la participación en la PFCC, usted es el vocero del paciente cuando este no pueda participar en las decisiones de atención médica. Pueden surgir conversaciones difíciles, y le pedimos que esté dispuesto a escuchar y considerar las decisiones desde la perspectiva del paciente.

Quiénes somos

Seguramente conocerá a varios de los miembros del equipo de la UCI. Los profesionales mencionados en esta página trabajan como un equipo multidisciplinario para ofrecer la mejor atención posible. Para obtener información importante y ver videos útiles, lo alentamos a que visite atlantichhealth.org/ICU. Puede conocer al equipo de la UCI y obtener más información sobre qué esperar.

Equipo de la UCI

- **Médico tratante:** responsable de la atención de su ser querido. Puede necesitar un consejo especializado de los consultores. Están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana.
- **Médico residente:** ofrece cobertura médica las 24 horas del día, los 7 días de la semana bajo la dirección del médico tratante.
- **Intensivista:** médico que se especializa en el cuidado de pacientes graves y coordina la atención del paciente en la UCI.
- **Enfermeros de cuidados intensivos:** proporcionan la mayor parte de la atención y el control prácticos. Trabajan directamente con el médico para desarrollar un plan de atención adecuado para cada paciente.
- **Trabajador social:** los servicios sociales ayudan a los pacientes y sus familias a afrontar el impacto de la enfermedad y la hospitalización, a planificar su atención pos hospitalaria y a manejar los problemas físicos, emocionales y sociales en el hogar.

Nombre: _____

- **Especialista en apoyo a pacientes y familiares:** nuestros PFSS (por sus siglas en inglés) son trabajadores sociales que brindan asesoramiento y recursos de apoyo a los pacientes de la UCI y sus familiares, incluyendo el manejo de la enfermedad, el cuidado personal y las pautas sobre cómo ayudar a los niños y los adolescentes cuando un familiar está en la UCI. Nuestros PFSS también pueden ayudar con las necesidades y los desafíos de comunicación. Los recursos y la información sobre la recuperación de la UCI y el Síndrome de Cuidados Post-Intensivos también están disponibles a través de nuestros especialistas en apoyo a pacientes y familiares.

Nombre: _____

- **Trabajador social de apoyo y divulgación tras la UCI:** El especialista en apoyo y divulgación tras la UCI es un trabajador social clínico autorizado cuya función incluye trabajar con pacientes y familias que corren el riesgo de padecer el síndrome de cuidados intensivos (PICS o PICS-F) proporcionando asesoramiento de apoyo, apoyo de grupo y recursos tras la UCI. El Síndrome Post-Cuidados Intensivos (PICS) incluye problemas físicos, cognitivos (dificultad para recordar palabras, memoria, pensamiento) y de salud conductual nuevos o que empeoran, como la ansiedad, la depresión y los síntomas de estrés postraumático que permanecen

después de una enfermedad crítica. Los familiares pueden experimentar problemas emocionales y psicológicos (PICS-F) tras la estancia de un ser querido en la UCI.

Nombre: _____

- **Administrador de cuidados:** es un enfermero registrado que trabaja estrechamente con su médico y todos los miembros del equipo de atención médica para evaluar sus necesidades después de la hospitalización.
- **Profesional de cuidados respiratorios:** trabaja con los enfermeros y los médicos para tratar a pacientes de todas las edades y garantizar que cada paciente mantenga las vías respiratorias permeables, incluyendo la eliminación de secreciones, la administración de medicamentos, la asistencia respiratoria adecuada y la desconexión del respirador.
- **Nutricionista:** el nutricionista registrado examina el riesgo nutricional y evalúa el estado nutricional de los pacientes, hace recomendaciones sobre nutrición e informa de los tratamientos nutricionales.
- **Representante de la unidad:** sus múltiples funciones incluyen transmitir los pedidos del médico, ingresar los pedidos a la computadora, brindar ayuda administrativa, responder rápidamente las llamadas telefónicas y hacer el mantenimiento de los expedientes médicos de nuestros pacientes.
- **Auxiliar de enfermería:** cuidadores de apoyo que ayudan a los enfermeros a cubrir las necesidades de los pacientes. Tienen más capacidades técnicas para obtener pruebas de azúcar en sangre, controlar los signos vitales y otras necesidades específicas de la atención del paciente.
- **Atención pastoral:** los capellanes de diferentes religiones están disponibles para brindar ayuda espiritual a los pacientes y sus familias las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **Voluntario de experiencias vividas entre compañeros:** un ex paciente de la UCI que le da esperanza y apoyo a los pacientes y las familias de la UCI a través de sus experiencias vividas. Consulte a un miembro del personal de la UCI sobre la disponibilidad de nuestros voluntarios.
- **Farmacéutico:** completa todas las órdenes de medicamentos de nuestros pacientes. Participa en nuestras rondas multidisciplinarias diarias. Comparte sus conocimientos respecto a los estudios más recientes sobre la eficacia y la seguridad de los medicamentos, ayuda con las preguntas sobre los medicamentos clínicos y las interacciones entre medicamentos.
- **Profesionales de medicina integral:** ofrecen tratamientos complementarios que reducen el estrés y promueven la relajación y el bienestar.
- **Otros miembros del equipo:** fisioterapeutas, técnicos de laboratorio, técnicos radiólogos y de encefalograma/electrocardiograma, transportistas y voluntarios que participan en la atención cuando es necesario.

Servicios de apoyo

- **Bioética:** un miembro del equipo de bioética brinda la posibilidad de atención, a través del diálogo. Ayuda a los pacientes y las familias con las inquietudes habituales como evaluar los beneficios en comparación con los perjuicios de las diferentes opciones de atención, la toma de decisiones; y ofrece ayuda en caso de haber diferencias en los objetivos de la atención.
- **Cuidados paliativos:** los cuidados paliativos son un servicio de atención de apoyo para los pacientes y las familias con enfermedades graves, pueden ser útiles durante cualquier etapa de la enfermedad desde el diagnóstico inicial hasta los problemas relacionados con el final de la vida. Los cuidados paliativos se pueden usar durante el tratamiento y son diferentes a los cuidados para pacientes terminales.

Encuentros llenos de esperanza

A través de la experiencia de un SOBREVIVIENTE DE UN traumatismo en la UCI



Mi nombre es Pedro “Pete” Martínez, fui paciente de la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI). Actualmente soy voluntario en la UCI, donde comenzó mi despertar espiritual, mi transformación y mi crecimiento postraumático (CPT). En 2017, tuve un accidente de motocicleta grave en el que sufrí muchas lesiones que pusieron en peligro mi vida y que me obligaron a estar en soporte vital durante 10 días. Hasta ahora, me he sometido a 18 cirugías y me siento muy afortunado de estar vivo.

Como voluntario en la UCI, colaboro estrechamente con el personal de enfermería, trabajo social y otros miembros del personal de apoyo para ayudar a los pacientes y a sus familias. También represento la opinión y la perspectiva de los pacientes y los familiares en el Comité de atención centrada en el paciente y la familia de la UCI.

Mi objetivo es el siguiente:

- Ayudar a los pacientes y a sus familias a desenvolverse en la UCI a través del apoyo y la experiencia que viví.
- También ofrezco una visión sobre el camino de la recuperación y lo que puede haber en el futuro.
- Con frecuencia, hablo con los pacientes y las familias sobre los desafíos, los altibajos, los miedos, las incertidumbres y el proceso de la recuperación.
- Comparto y celebro los acontecimientos, el progreso y la experiencia transformadora que puede ocurrir después de una enfermedad crítica.
- Estoy aquí para escuchar, brindar consuelo y proporcionar esperanza para que ningún paciente o familia tenga que pasar por esta experiencia solo.
- A pesar de los desafíos que superé, experimenté un crecimiento significativo como resultado de mis propias lesiones. Descubrí que practicar la gratitud, la espiritualidad, la meditación y el compartir mi propia historia me condujeron al camino de la transformación positiva.

Mi objetivo es colaborar con el personal de la UCI en el apoyo al paciente, la familia y los seres queridos durante el proceso de recuperación. Espero poder empoderar, inspirar y motivar a las personas durante sus dificultades y aflicciones.

“Podemos, queremos y debemos” (Eric Thomas).
Nos elevamos levantando a otros.

Pedro Martínez, Centro Médico Morristown - UCI
973-682-2013, pedro.martins@atlantichealth.org

Horario: Disponibilidad limitada, debido a la pandemia.
Llame al número de arriba o hable con un miembro del equipo de trabajo social sobre el horario actual.

Qué esperar

- **Después de la admisión:** usted conocerá a varios miembros del personal incluyendo enfermeros, médicos, trabajadores sociales y un intermediario de la familia. Lo ayudarán a orientarse en el entorno de la UCI. Los enfermeros necesitan hacer una evaluación inicial cuando el paciente llega por primera vez a la UCI, por lo que su primera visita puede demorarse un poco más.
Proporcione al enfermero la información de contacto de la persona que deberíamos llamar para hablar sobre su ser querido, y de la persona autorizada a recibir información. También se le preguntará si el paciente tiene un testamento en vida/directiva anticipada, y es posible que se le pida firmar los formularios de consentimiento para tratamientos/procedimientos específicos. Mientras espera, puede visitar atlanticealth.org/ICU para ver videos útiles y obtener información. Puede conocer al equipo y obtener más información sobre qué esperar.
- **Estadía en la UCI:** su ser querido puede estar hospitalizado por una lesión traumática o un problema médico complejo. Queremos que sepa que tiene a su disposición al equipo de la UCI de atención centrada en el paciente y la familia.
- **Visitas:** **ingrese a atlanticealth.org para revisar si hay alguna restricción vigente para las visitas.** Los familiares pueden visitarnos las 24 horas del día. La UCI permite que haya solo **DOS** visitas por vez. No visite al paciente si usted o algún miembro del grupo familiar está enfermo, especialmente si tiene una enfermedad de las vías respiratorias altas (tos, estornudos, congestión) o gastrointestinal (náuseas, vómitos, diarrea). Debe usar las **PLACAS DE IDENTIFICACIÓN PARA LAS VISITAS** en la unidad, consulte al representante de la unidad para que le dé una. Túrnese para estar al lado de la cama si hay más de dos familiares/amigos presentes. Por motivos médicos y de seguridad, **NO** se permite comer en las habitaciones de los pacientes. Si tiene alguna inquietud, consulte a su enfermero o intermediario del paciente.
Para brindarle la mejor atención a su ser querido, le podemos pedir que retrase su visita por diversos motivos. Por ejemplo, las visitas no tienen permitido estar en la habitación durante los procedimientos de esterilización. Pero tenga la seguridad de que haremos todo lo posible para adaptarnos a sus requerimientos. Seguramente su primera visita sea difícil, incluso intimidatoria. Verá a su ser querido gravemente enfermo y en un estado vulnerable. Verá máquinas extrañas y escuchará sonidos poco familiares. Cuando

sepa qué esperar, estará emocionalmente preparado para brindarle a su ser querido la ayuda que necesita. Así, intentaremos quitar algo de ese misterio que genera la UCI. Recuerde, cuánto más entienda, más cómodo se sentirá, por eso pregunte.

- **Niños y adolescentes:** los niños mayores de 16 tienen permitido visitar la UCI. Durante la época de gripe, se pueden aplicar mayores restricciones de edad. Durante la época de gripe moderada o alta, las visitas deben ser mayores de 18 años. Bajo circunstancias especiales, se puede hacer una excepción. Háblelo con el RN o el trabajador social.
- **Máquinas:** verá muchos tipos de máquinas y equipos. Algunos tienen luces y pantallas, y otros parpadean o emiten un sonido. Cada máquina tiene un propósito diferente, pero todas están ahí para ayudar a controlar la salud de su ser querido.
- **Tubos:** puede haber varios tubos introducidos en el cuerpo del paciente. El propósito de estos tubos es proporcionarle al paciente los líquidos y medicamentos que necesita.
- **Apariencia física:** puede estar sorprendido de encontrar a su ser querido con poca ropa. Se lo viste con poca ropa porque nuestro equipo realiza evaluaciones físicas de forma frecuente. Nos esforzamos en mantener la privacidad, el pudor y la dignidad de cada paciente.
- **Estado mental:** su ser querido puede estar totalmente inconsciente o semi consciente debido a su condición, o incluso si está despierto puede ser difícil comunicarse con él. Solo sepa que su presencia es de ayuda.
- **Monitores:** todos nuestros pacientes están conectados a un monitor al lado de la cama, que registra los signos vitales y los transmite a la estación central.
- **Alarmas:** las alarmas están configuradas en parámetros estrictos y ocasionalmente pueden sonar. Hay diferentes tonos según la severidad de la alarma, e incluso si el enfermero no está en la habitación, una persona observa las alarmas desde la estación central.
- **MRSA:** examinamos a todos nuestros pacientes hospitalizados para detectar estafilococos resistentes a la metilina (methicillin resistant staphylococcus, MRSA) a través de un cultivo nasal. Esto se hace como una medida de seguridad para evitar infecciones. Volvemos a examinar a los pacientes después de siete días en la UCI.
- **Lavado de manos:** debe lavarse las manos antes de entrar a la habitación y después de salir. Lavarse las manos es una de las principales cosas que usted y el equipo de la UCI pueden hacer para ayudar a que su ser querido a no tener infecciones.

- Aislamiento: si su ser querido está aislado, deberá usar una bata azul de plástico y guantes antes de entrar a la habitación. La bata y los guantes están en el carrito fuera de la habitación. Antes de irse, quítese y deseche estos artículos en el cesto de basura provisto.
- Sujeciones: a veces, se pondrán manoplas o amarras en las manos de su ser querido. Es para evitar que se saque sin darse cuenta las vías intravenosas y los tubos que lo ayudan a respirar.
- Precauciones de caída: también pondremos a muchos de nuestros pacientes una alerta de precaución de caídas como una medida de seguridad. Es posible que su ser querido tenga una señal en la puerta y una pulsera amarilla para alertar a los demás sobre la posibilidad de lesiones. Muchas veces esto sucede a causa de los sedantes o los narcóticos, los diuréticos o los antihipertensivos.
- Conciliación de la medicación: tenemos una lista de los medicamentos que su ser querido tomaba antes de la hospitalización. Si corresponde, continuaremos con dicha medicación durante la estadía en el hospital. No dude en consultar a su enfermero sobre cualquiera de los medicamentos que toma su ser querido.



- Ficha de contacto de la familia: guardamos una ficha de contacto de la familia para cada paciente con dos nombres y números de teléfono. Son las personas que están autorizadas a recibir información por teléfono. Cualquier otra llamada telefónica se dirige a los familiares de la lista. Su enfermero también puede pedirle que nos dé una contraseña para poder verificar su identidad en el teléfono para recibir las novedades del paciente.
- Nivel de ruido: para garantizar que la información se transmita de forma precisa durante los turnos, desaconsejamos las llamadas telefónicas entre las 7:00 a. m. y las 8:30 a. m., y las 7:00 p. m. y las 8:30 p. m. Esto permite tiempo para el cambio de turnos y para actualizarse sobre el estado del paciente. Hay excepciones a esta regla en casos de emergencias. Informe al enfermero si quisiera recibir una llamada telefónica a las 5:00 a. m. para conocer las novedades diarias del paciente. Durante el cambio de turno puede haber mucho ruido. Para mantener un entorno tranquilo para el paciente, es posible que sea necesario cerrar las puertas corredizas de vidrio de cada habitación.
- Directiva/POLST: la directiva avanzada es una parte importante del registro de su ser querido. Le pediremos que nos dé una copia. Si no tiene una, pídale información a nuestro trabajador social.
- Consentimientos: los médicos pueden comunicarse con usted por teléfono para pedirle permiso para realizar varios procedimientos a su ser querido. Además, dos enfermeros lo llamarán por teléfono para verificar su consentimiento. Si a su ser querido lo trajeron de urgencia, es posible que también tenga que firmar un "Formulario de consentimiento para recibir tratamiento".
- Itinerario del paciente: se distribuye de forma diaria, proporciona una descripción general de las pruebas y los medicamentos que toma su ser querido. Lo alentamos a que revise el itinerario del paciente antes de las rondas del médico para que tenga una descripción general de lo planificado para el día.



Comunicación e información

- **Manténgase informado:** esté preparado para participar en un intercambio de información honesto entre usted y el equipo de la UCI. Esto es fundamental para tomar las decisiones correctas respecto a la atención de su ser querido. A continuación, le damos algunos consejos para mantener una buena comunicación con el equipo:
 1. Seleccione un representante de la familia que pueda hablar en nombre de todos y compartir la nueva información con los demás familiares. Preséntese al médico y al enfermero de cuidados críticos y coordine un horario que sea conveniente para ambos para hablar o reunirse, así puede mantenerse informado.
 2. Intercambie la información de contacto con el equipo de cuidados críticos para casos de emergencia, especificando a quién llamar y cuándo.
 3. Prepárese para las reuniones con anticipación y haga una lista de las preguntas y las inquietudes. Use el diario de la UCI disponible a través de su enfermero o de cualquier miembro del personal.
 4. Anote la información que posiblemente no recuerde, en especial si usted es responsable de transmitirla al resto de la familia.
 5. Brinde todo la información posible sobre su ser querido, especialmente si él no puede comunicarse.
 6. Comparta los deseos de su ser querido con el intensivista de cuidados críticos respecto a las cirugías, al equipo de soporte vital, a la diálisis y a otras decisiones difíciles. (Si necesita ayuda, pida hablar con un miembro del equipo sobre estos pensamientos y sentimientos).
 7. Conozca a los enfermeros de cada turno. Cuénteles sus inquietudes, comparta su opinión sobre su ser querido y pregunte qué puede hacer para ayudarlo.
 8. Si alguna información le pareciera contradictoria o confusa, podría pedir hablar con el enfermero, el residente de la UCI o el médico a cargo. A veces, una diferencia simple en las palabras puede ayudar a aclarar.

9. Recuerde, debido a que la condición de su ser querido puede ser impredecible, el médico o el enfermero le informará las novedades cuando los resultados de las pruebas estén disponibles o cuando ocurran cambios.

- **MyChart:** una herramienta interactiva de administración de la salud que permite que los pacientes accedan a secciones de su expediente médico electrónico las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Le permite usar Internet de manera segura para ayudar a administrar y recibir la información sobre su salud. Para solicitar un código de activación, visite mychart.atlantichealth.org. También puede descargar la aplicación MyChart a través de App Store o Google play. Para solicitar ayuda con MyChart, comuníquese al **1-800-205-9911**. Ya sea que necesite ayuda para inscribirse, restablecer su contraseña, soporte tecnológico en general o solucionar problemas de cualquier tipo, llame gratis las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para obtener información sobre el acceso por delegación, visite atlantichealth.org o llame a Medical Records al 973-971-5183.
- **Expedientes médicos:** La oficina de expedientes médicos está ubicada en el Nivel B. Horario de atención: de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 6:00 p. .m., sábados de 8:00 a. m. hasta el mediodía, domingos cerrado. Teléfono: 973-971-5183; Fax: 973-290-7999. Se puede solicitar una carta que acredite la hospitalización a través de los expedientes médicos.
- **Reuniones familiares:** nuestra política es ofrecerle reuniones familiares para aquellos pacientes que estuvieron en la UCI durante tres o cuatro días, o más. Si le gustaría reunirse con el médico de su familiar, consulte al trabajador social. Le ofrecerán un horario que sea conveniente para todos.

Sala de espera para la familia

- **Cocina pequeña:** para garantizar que nuestra área de espera permanezca limpia y fresca todos los días, le pedimos que etiquete los alimentos que deja en la cocina o el refrigerador. Si el artículo no tiene etiqueta, el personal de limpieza lo desechará.
- **Buzón para oraciones:** cerca de la computadora hay un buzón para oraciones. No dude en escribir una petición y dejarla en el buzón. Se recogen las peticiones y los capellanes las bendicen durante los servicios diarios.
- **Folletos educativos:** utilice nuestros folletos educativos que están en el estante de información para las visitas de la UCI. Encontrará mucha información útil que seguramente necesite saber durante la estadía en el hospital de su ser querido.

ASCENDER[©]

Una guía para comunicarse con su equipo médico.

Anticipar • Resumir • Preocupaciones • Explorar / explicar • Próximos pasos • Documentar

Anticipar

- Piense las preguntas con anticipación, traiga bolígrafo y papel para tomar notas o use el diario de la UCI.
- Prepárese para escuchar, apague el teléfono/dispositivo electrónico y siéntese.
- Considere traer a un amigo o familiar.

Resumir

- Pedir un resumen puede ayudarlo a comprender el panorama general antes de analizar los detalles.
- Haga un resumen con sus propias palabras para asegurarse de haber comprendido correctamente.

Inquietudes

- Comparta una o dos de sus mayores inquietudes al comienzo de la visita. Háganos saber qué temas tratar.

Explorar / explicar

- Explore los riesgos y los beneficios de las pruebas o los tratamientos recomendados.
- Pídanos que le expliquemos las cosas en otras palabras si no entiende algo.
- Ayúdenos a comprender sus objetivos.

Próximos pasos

- Conozca cuál es el plan y cómo puede hacer un seguimiento después de la visita

Documentar (diario de la UCI)

- Tome notas de la información y las preguntas importantes
- Tome notas de los nombres y los números de contacto

Indicaciones sobre cómo llegar a la sala de espera de las familias de pacientes operados

Salga de la UCI y gire a la izquierda. Camine por el pasillo largo hasta los elevadores Gagnon, ubicados a la izquierda. Tome el elevador Gagnon hasta el nivel D. Camine hasta el final del pasillo, hasta el centro de información.

Colaboración con la atención familiar

Es posible que a su ser querido le resulte extraño el entorno de la UCI. Puede ser habitual que los pacientes de la UCI experimenten confusión y, por momentos, delirios. Es posible que no sepan dónde están, pueden percibir el entorno o la atención del personal como atemorizante o desconocido. Colabore con nosotros para ayudarlos a que estén orientados y tranquilos. A continuación, le sugerimos técnicas que puede usar para ayudar a calmar, relajar y cuidar a su ser querido en la UCI. Pueden ser especialmente útiles si el paciente se encuentra confundido o experimenta delirio en la UCI.

- Primero, manténgase con los pies sobre la tierra. Respire profundo para poder centrarse usted mismo antes de intentar calmar a su ser querido.
- Sostenga suavemente la mano de su ser querido.
- Háblale en un tono suave, recordando los buenos momentos que pasaron juntos.
- Tráigale fotos de la familia que pueda colgar en las pizarras de corcho de la habitación.
- Trate de leerle en voz alta uno de sus libros favoritos o de ponerle música que él conozca.
- Tenga en cuenta que puede haber momentos en los que la familia y las visitas sobreestiman a su ser querido. Es posible que necesite tranquilidad y descanso.
- Ayúdelo a estar orientado recordándole el día, la hora y el lugar donde se encuentra.

Diarios del paciente y la familia

El diario de la UCI es una herramienta para ayudar a los familiares y amigos a mantener una descripción de la estadía del paciente en el hospital. El diario puede ayudarlo a organizar la información y a resaltar las preguntas o las aclaraciones que necesite. Escribir puede ayudarlo a absorber la información que recibe y también puede ser una salida saludable para expresar sus sentimientos. Un diario también puede ser útil más adelante para ayudar a la persona que está enferma. Es posible que tenga recuerdos confusos de su paso por la UCI o no tenga ningún recuerdo. Un diario puede ayudarlo a comprender lo que le pasó y a subsanar los vacíos en su memoria. Siga el ejemplo de su ser querido en términos

de compartir información del diario. Los diarios están disponibles a través de cualquier miembro del personal, consulte si desea uno.



Diario de la UCI

¿Qué debería anotar en el diario de la UCI?

- Un buen punto de partida puede ser lo que llevó a su ser querido a la UCI.
- Una noción general de la atención que recibió y cómo fue su progreso mientras estaba en la UCI.
- Los mensajes personales y las noticias de casa pueden disminuir su sensación de pérdida de tiempo.

¿Por qué recomendamos llevar un diario de la UCI?

Disminuye los falsos recuerdos:

- Se ha demostrado que llevar un diario de la UCI reduce la aparición del trastorno de estrés postraumático en pacientes y familias después de una enfermedad crítica.

Reducción de estrés:

- La memoria de algunos pacientes puede verse afectada por el uso de sedantes o por la propia enfermedad. A menudo, los pacientes tienen poca o ninguna memoria real de su estadía y, en cambio, desarrollan falsos recuerdos de su estadía en la UCI. Aunque falsos, los recuerdos pueden parecer reales. El diario de la UCI puede ayudar a los pacientes a comprender algunos de los aspectos generales y reales relacionados con su atención.

Disminuye el sentido de la pérdida de tiempo:

- A medida que los pacientes de la UCI se recuperan, muchos sienten la pérdida de tiempo durante su estadía. Mantener un registro del tiempo de permanencia en la UCI puede ayudar a orientar y a situar a los pacientes durante su recuperación subsanando los vacíos existentes.

Experiencia de familiares/cuidadores:

- Los ex pacientes informan una mayor capacidad de empatizar con la experiencia y los sentimientos que su familiar/cuidador sobrellevó mientras ellos estaban en la UCI.
- El diario promueve la comprensión y aumenta el vínculo entre el paciente y la familia/el cuidador.
- Escribir y llevar un diario sobre las experiencias difíciles proporciona una salida, ayuda a desarrollar un nuevo sentido y fomenta el crecimiento. Las anotaciones también pueden resaltar las preguntas que pueda tener o alertarlo sobre la información que necesita aclarar.

Si desea un diario, pregúntele a un miembro del personal de la UCI.

Collage de pacientes y familiares de la UCI

Le animamos a hacer un collage para la cabecera de su ser querido. Puede incluir fotos de familiares, amigos, mascotas y lugares favoritos. Las imágenes familiares, favoritas y felices pueden reducir la confusión y disminuir la ansiedad tanto para usted como para su ser querido. Un collage también ayuda al equipo de la UCI a conocer y comprender mejor quién es su ser querido y qué es importante para él. Un collage es un gran proyecto en el que pueden participar los niños, especialmente si son demasiado pequeños para visitar la cabecera.



Tenga en cuenta estos consejos:

- No hay fotos originales, sólo copias en caso de que las fotos se extravíen o se dañen.
- Escriba el nombre y el número de teléfono de un familiar en el reverso del collage por si se deja en una habitación durante el traslado o el alta.
- Mantenga el collage en un tamaño estándar de cartulina de 22 x 28 o menor.
- La unidad dispone de cartulinas; pregunte a un miembro del personal si desea una.
- Los collages no deben **bloquear** ninguna puerta, ventana o aspersor.
- Sea creativo: puede dejar un espacio en blanco para escribir mensajes de esperanza de los visitantes y del personal y/o incluir citas inspiradoras.

Qué significa para usted la Ley NJ CARE

ARHC significa (Asesoramiento, Registro y Habilitación del Cuidador)

Algunos pacientes se dan cuenta de que necesitan ayuda en casa tras recibir el alta del hospital. Un cuidador es un amigo, un familiar o un vecino que ayuda en las actividades diarias básicas, como la administración de los medicamentos, el cuidado de las heridas y otras tareas relacionadas con la salud.

El estado de Nueva Jersey reconoce el importante papel que desempeñan los cuidadores en el cuidado de sus seres queridos tras el alta hospitalaria. La Ley ARHC ayuda a garantizar que el cuidador tenga la formación y los recursos necesarios para atender a su ser querido en casa y reduce la posibilidad de reingreso en el hospital.

El Sistema de Salud del Atlántico se compromete a garantizar que se satisfagan sus necesidades al ser dado de alta. En el momento del ingreso se le preguntará si desea nombrar a un cuidador. Si lo hace, se registrará la siguiente información en su historial médico. La de su cuidador designado:

- nombre
- dirección
- teléfono
- correo electrónico

Si rechaza la designación de un cuidador en el momento del ingreso, puede designar a alguien en cualquier momento durante su estancia en el hospital; sólo tiene que notificarlo a su enfermera o al gestor de cuidados.

Si le dan el alta a su domicilio, el personal del hospital se pondrá en contacto con su cuidador designado y le mantendrá informado de sus necesidades de atención al alta. La información y la educación para sus cuidados al alta pueden incluir instrucciones relacionadas con el control de la enfermedad, los medicamentos, las dietas, el cuidado de las heridas y/o los equipos.

Se le pedirá que firme un formulario de Autorización de divulgación de información médica si desea que compartamos y proporcionemos copias escritas de sus registros de alta a su cuidador.

Guía para el paciente sobre la terapia de anticoagulación

¿Qué es la terapia de anticoagulación?

Un anticoagulante es un medicamento que previene y reduce el riesgo de formación de coágulos de sangre en pacientes que están en riesgo. Los coágulos pueden causar complicaciones graves y potencialmente mortales, como un derrame cerebral o un ataque cardíaco. Es importante que siga tomando este medicamento durante el tiempo que le indique su médico.

¿Por qué necesito una terapia de anticoagulación?

Si le recetan una terapia anticoagulante, aumenta su riesgo de tener coágulos sanguíneos. A continuación se presentan algunas afecciones comunes que requieren terapia de anticoagulación. Si no está seguro de por qué le han recetado una terapia anticoagulante, consulte a su médico. (Nunca debería suspender la terapia de anticoagulación sin antes consultar con el médico que prescribe).

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| - Latido irregular del corazón | - Embolia pulmonar (EP) |
| - Fibrilación atrial | - Coágulos de sangre en el corazón |
| - Coágulos de sangre en la vena | - Después de una cirugía ortopédica |
| - Trombosis venosa profunda (TVP) | - Ciertos trastornos sanguíneos |
| - Coágulos de sangre en los pulmones | |

Consideraciones generales y de seguridad durante la terapia de anticoagulación:

- Asegúrese de que todos sus médicos y proveedores de atención médica sepan que está recibiendo terapia anticoagulante. Bríndeles la lista más actualizada de todos los medicamentos que está tomando en cada visita. La lista debería incluir los nombres, la dosis, la frecuencia con la que toma cada uno y la última dosis tomada.
- Es importante tomar el anticoagulante según lo prescrito e indicado. Seguir las instrucciones sobre cómo tomar el medicamento es importante para su seguridad.
- Dosis omitidas
 - Consiga los resurtidos a tiempo y asegúrese de no quedarse sin su medicamento.
 - La omisión de dosis aumenta el riesgo de tener un coágulo de sangre.
 - Si olvida u omite una dosis, NO tome dos dosis al mismo tiempo ni dosis adicionales. Comuníquese con su médico para que le aconseje qué hacer.
 - Es muy importante tomar este medicamento a la misma hora todos los días para mantener constante el nivel de este medicamento en sangre.

- Es necesario informar inmediatamente a su médico y proveedores de atención médica si queda embarazada o está amamantando.
- Informe a su médico si tiene enfermedad hepática, enfermedad de úlcera péptica, antecedentes de hemorragia o trastornos sanguíneos, enfermedad renal, insuficiencia cardíaca congestiva, presión arterial alta, diabetes, algún tipo de infección o cualquier otra afección médica.
- También informe a su médico si recientemente ha tenido una caída u otra lesión.
- El seguimiento es muy importante. Es posible que su médico o proveedor de atención médica deba controlar su sangre a intervalos regulares mientras esté bajo la terapia anticoagulante. Asegúrese de asistir a todas las citas y siempre lleve la lista de medicamentos que toma actualmente.
- Puede sangrar más fácilmente mientras toma anticoagulantes. Absténgase de practicar deportes de contacto u otras situaciones en las que pueda sufrir hematomas, cortes o lesiones. Cepille y limpie sus dientes con hilo dental suavemente. Tenga cuidado al utilizar objetos cortantes, como navajas de afeitar y corta uñas. Evite escarbarse la nariz. Si necesita sonarse la nariz, hágalo suavemente.
- El alcohol afecta su hígado y puede afectar los medicamentos anticoagulantes. Debería hablar con su médico o proveedores de atención médica si tiene preguntas o inquietudes.
- Siempre revise la información de los medicamentos proporcionada por su farmacéutico o sus cuidadores.
- Es importante comprender el potencial de las reacciones e interacciones farmacológicas adversas. Esto incluye las interacciones entre medicamentos y alimentos para los medicamentos que toma y la dieta que sigue.
- Lleve consigo una tarjeta de identificación o use un brazalete de alerta médica para que los cuidadores de emergencias sepan que está tomando medicamentos anticoagulantes.
- Mantenga todos los medicamentos almacenados de manera segura y adecuada, fuera del alcance de los niños.
- No comparta ningún medicamento que le hayan recetado.
- **En caso de HEMORRAGIA INCONTROLABLE, busque atención médica inmediata. Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias.**
- **Esta Guía de anticoagulación no reemplaza la consulta médica sobre su afección médica o su tratamiento.**

Posibles efectos secundarios de los anticoagulantes:

Para la HEMORRAGIA INCONTROLABLE, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias. Llame a su médico y considere la posibilidad de recibir atención médica de emergencia si nota alguno de estos efectos secundarios:

- Hormigueo en la boca o garganta, opresión en el pecho, dificultad para respirar.
- Sangrado persistente de las encías, la nariz o una herida, aparición de hematomas con facilidad o tos con sangre.
- Ardor o dolor abdominal persistente.
- Caída grave o golpe en la cabeza.
- Mareos repentinos, cambios en la visión o dolor de cabeza intenso.
- Heces con sangre o negras, alquitranadas o sangre en la orina.
- Vómito que se parece al café molido.
- Color amarillo de la piel o de la parte blanca de los ojos.

Otros síntomas graves o cambios en la salud

- Cómo cuidar un corte:
 - Haga presión directa sobre el corte con una gasa o un pañuelo limpio.
 - Eleve el corte por encima del nivel del corazón
 - Después de 10 minutos de presión continua, verifique si el corte sigue sangrando, aplique un producto de venta libre para sellar la herida.
 - Si el sangrado no se detiene o es abundante y la herida es grande, profunda o está sucia, busque atención médica de inmediato.

Los efectos secundarios potencialmente menos graves son:

- Náuseas, vómitos, diarrea o malestar estomacal
- Dolor de cabeza o dolores corporales leves

Otros medicamentos que pueden interactuar con los medicamentos anticoagulantes:

Muchos medicamentos, incluidos los medicamentos recetados, a base de hierbas y de venta libre (OTC) pueden interactuar con los medicamentos anticoagulantes. Siempre informe a su médico de todos los medicamentos que está tomando, así como cuándo dejar o comenzar a tomarlos. A continuación se enumeran algunos medicamentos de venta libre comunes que pueden interactuar. Hay muchos más, y si tiene alguna pregunta sobre algún medicamento, comuníquese con su médico,

proveedor de atención médica o farmacéutico.

- Aspirina. Algunos ejemplos de otros medicamentos que contienen aspirina son Alka-Seltzer, Pepto-Bismol y Excedrin.
- Medicamentos antiinflamatorios y medicamentos utilizados para la artritis, como ibuprofeno (Motrin, Midol, Nuprin, Advil), naproxeno (Aleve) o ketoprofeno (Orudis, Oruvail).
- El acetaminofén (Tylenol) en dosis altas o frecuentes puede interactuar con la warfarina y debería consultar con su proveedor de atención médica.
- Las preparaciones para el resfrío y las alergias pueden contener los productos anteriores.
- Es posible que los medicamentos a base de hierbas y alternativos no se hayan sometido a pruebas para comprobar si interactúan con los medicamentos anticoagulantes, pero muchos tienen el potencial de hacerlo. Si comienza o suspende algún medicamento a base de hierbas, comuníquese con su médico para asegurarse de que no afecte el tratamiento de anticoagulación.

Algunos medicamentos específicos de terapia anticoagulante ambulatoria:

Hay disponibles diferentes medicamentos anticoagulantes. Su médico o proveedor de atención médica le recetará un anticoagulante adecuado para usted, según sus condiciones médicas.

- Warfarina (marcas comerciales: Coumadin® y Jantoven®):
 - Es un medicamento que se toma por vía oral, generalmente una vez al día.
 - **Análisis de sangre:** el INR (índice internacional normalizado) se utiliza para controlar la terapia con warfarina. Su médico controlará los resultados de los análisis para asegurarse de que la warfarina esté funcionando correctamente. Se modificarán las dosis según los resultados de INR.
 - Acuda a todas las citas para los análisis de sangre de INR para garantizar una terapia y una seguridad óptimas.
 - **Las tabletas de warfarina** vienen en diferentes concentraciones; cada una es de un color diferente, con la dosis impresa en la tableta. Si el color o la dosis de la tableta parecen diferentes a los que tomó anteriormente, debería avisarle de inmediato a su farmacéutico o proveedor de atención médica.
 - **Dieta:** Siga cuidadosamente las instrucciones de su dieta prescrita. Evite realizar cambios importantes en los hábitos alimentarios. Variar demasiado su consumo diario de vitamina K puede interferir con esta terapia

de anticoagulación y cambiar su acción. La vitamina K se encuentra en las verduras de hoja verde oscuro, como el brócoli, el repollo, los espárragos, las espinacas y las hojas de lechuga. Puede comer estos alimentos, simplemente consuma aproximadamente la misma cantidad todos los días para mantener compensados los niveles de vitamina K. Hable con un proveedor de atención médica sobre los cambios importantes en la dieta o sus inquietudes.

Esta es una lista parcial de medicamentos anticoagulantes que se pueden recetar a los pacientes. Algunos se utilizan principalmente en el hospital y otros se utilizan tanto dentro como fuera del hospital.

Hay información completa disponible para cada uno de estos medicamentos mientras se encuentra en el hospital y en su farmacia después de salir del hospital. Esta información debe ser revisada con sus cuidadores para comprender la dosificación, la vía, las interacciones de medicamento a medicamento y de alimento a medicamento, el requisito de las pruebas de laboratorio de seguimiento, los efectos secundarios o cualquier pregunta que pueda tener sobre estos medicamentos.

- Inyección de heparina no fraccionada o infusión intravenosa
- Inyección de enoxaparina (nombre comercial: Lovenox®)
- Inyección de fondaparinux (nombre comercial: Arixtra®)
- Dabigatrán (nombre comercial: Pradaxa®) por vía oral
- Rivaroxaban (nombre comercial: Xarelto®) por vía oral
- Warfarina (nombre comercial: Coumadin®, nombre comercial: Jantiven®) por vía oral
- Apixaban (nombre comercial - Eliquis®) por vía oral
- Edoxaban (Nombre de marca - Savaysa®) por vía oral
- Betrixabán (nombre comercial: Bevyxxa®) por vía oral

No es la intención de este folleto proporcionar toda la información que pueda necesitar para cada tipo de medicamento anticoagulante. Es importante revisar la información sobre medicamentos que recibe de sus médicos, farmacéuticos y otros proveedores de atención.

Para obtener más información, hable con su médico o farmacéutico.

También puede obtener en línea (en ahrq.gov/consumer/coumadin.htm.) información adicional específica sobre Coumadin/warfarina de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. El folleto se titula Su guía para la terapia con Coumadin / warfarina.



Prevención de las infecciones del torrente sanguíneo asociadas a la vía central (CLABSI)

Educación del paciente y la familia

¿Qué es un catéter o una vía central?

Un catéter o vía central es un tubo que se introduce en una vena grande y termina cerca del corazón. El catéter se introduce a través del cuello, el pecho o la ingle. Este catéter se utiliza para administrar líquidos, medicamentos o nutrición por vía intravenosa. El uso de este catéter puede aumentar la exposición potencial a bacterias o gérmenes. Es muy importante que este catéter sea manejado con cuidado por sus cuidadores. Todos los miembros de su equipo de atención médica y usted como paciente o familiar deben ayudar a prevenir las infecciones relacionadas con el catéter.

¿Puede tratarse una infección del torrente sanguíneo asociada a la vía central (CLABSI)?

Una infección del torrente sanguíneo asociada a la vía central puede tratarse con éxito con antibióticos. Es posible que haya que retirar el catéter si se produce una infección. Por eso es tan importante la prevención de la infección.

¿Qué medidas está tomando el Sistema de Salud del Atlántico para prevenir las infecciones asociadas a la vía central?

Sus proveedores de atención médica lo harán:

- Elegirán una vena en la que se pueda insertar el catéter de forma segura y en la que el riesgo de infección sea menor.
- Limpiarán sus manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol antes de colocar o manipular el catéter.
- Utilizar mascarilla, gorro, bata estéril y guantes estériles al colocar el catéter para mantenerlo estéril.

- Limpiar la piel con un limpiador antiséptico antes de colocar la sonda y al cambiar el vendaje.
- Utilizar tapones desinfectantes en los puntos de acceso intravenoso. Se ha demostrado que los tapones desinfectantes ayudan a proteger el punto de acceso de las bacterias.
- Utilice guantes y limpie el extremo del catéter con una solución antiséptica antes de utilizarlo para extraer sangre o administrar medicamentos.
- Baño diario con gluconato de clorhexidina (CHG). El CHG es un producto de limpieza que elimina los gérmenes de la piel que pueden contaminar la vía central.
Nota: La CHG debe secarse al aire antes de vestirse o puede dejar la piel pegajosa después de la aplicación.
- Analice cada día si todavía necesita tener la sonda y haga un plan para retirarla lo antes posible.
- Cambie el apósito a intervalos regulares o con más frecuencia si es necesario.

¿Qué pueden hacer el paciente y su familia para ayudar a prevenir las infecciones del torrente sanguíneo asociadas a la vía central?

Límpiese siempre las manos antes de comer, antes de salir de la habitación, después de ir al baño o si toca alguno de sus fluidos corporales. Sus visitantes deben limpiarse siempre las manos al entrar y al salir de su habitación.

- Es preferible que se laven las manos con agua y jabón. Cuando utilice agua y jabón, frótese las manos (frente de las manos, dorso de las manos, pulgares, entre los dedos y las uñas) durante al menos 15 segundos antes de enjuagarse. Cuando no pueda lavarse con jabón, utilice un desinfectante de manos.
- Informar a la enfermera si el apósito del catéter se desprende, se afloja o se ensucia.
- No toque ni retire el apósito.
- Informe inmediatamente al personal sanitario si tiene dolor en el lugar de inserción o nota signos de hinchazón o enrojecimiento.
- Asegúrese de que sus proveedores de atención médica revisen la vía todos los días para detectar signos de infección. Sólo deben sustituir la vía cuando sea necesario y no según un calendario.

¿Qué debe hacer cuando vuelva a casa del hospital?

- Algunos pacientes son enviados a casa desde el hospital con un catéter para continuar su tratamiento. Si se va a casa con un catéter, el personal sanitario le explicará todo lo que necesita saber sobre el cuidado de su catéter
- Pida instrucciones para ducharse o bañarse y para cambiar el vendaje del catéter.
- Asegúrese de saber a quién dirigirse si tiene preguntas o problemas.

- Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol antes de manipular el catéter.
- Si presenta dolor o enrojecimiento en el lugar o fiebre, llame a su médico inmediatamente.
- No intente retirar el catéter usted mismo.

Las organizaciones de atención médica de todo el país están trabajando para que la salud y la seguridad sean una prioridad. El Sistema de Salud del Atlántico se compromete a proporcionar una atención de alta calidad, segura y eficaz a nuestros pacientes. Nuestra colaboración con los pacientes y las familias en esta atención es importante para la seguridad del paciente. Conviértase en un miembro activo e informado de nuestro equipo.

Le recomendamos que haga preguntas si necesita más información, no entiende algo o tiene alguna inquietud.

Reúna información sobre su condición. Algunas buenas fuentes son su médico, la biblioteca, sitios web respetados, como Atlantic Health System (atlantichhealth.org), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC.gov) o grupos de apoyo. Anote los datos importantes que le diga su médico o las preguntas que desee hacer.

De nuevo, no dude en pedir a su médico, enfermera o farmacéutico que le repita algo o le explique algo de forma diferente si no está seguro de lo que le están diciendo.



Prevención de la infección del tracto urinario asociada al catéter (CAUTI)

Educación del paciente y la familia

¿Qué es una sonda urinaria permanente?

Una sonda urinaria permanente (a veces llamada sonda de Foley) es un tubo delgado y flexible de plástico o goma que se utiliza para drenar la orina de la vejiga.

¿Qué es la infección del tracto urinario asociada a la sonda (CAUTI)?

Una infección del tracto urinario (también llamada "ITU") es una infección en el sistema urinario, que incluye la vejiga (que almacena la orina) y los riñones (que filtran la sangre para producir la orina). Las bacterias o los gérmenes no suelen vivir en estas zonas, pero si se introducen, puede producirse una infección. Esto puede tratarse con antibióticos y la retirada o el cambio del catéter. Su médico determinará qué antibiótico es el mejor para usted.

¿Qué hace Atlantic Health System para prevenir las infecciones del tracto urinario asociadas a catéteres?

- Los catéteres se colocan sólo cuando son necesarios y se retiran lo antes posible. Sólo las personas capacitadas insertan los catéteres utilizando una técnica estéril "limpia".
- A veces se utilizan otros métodos para drenar la orina, como los catéteres externos con preservativo para los hombres, o el uso de un catéter temporal para drenar la orina y retirarlo de inmediato (llamado catéter recto).

Sus proveedores de atención médica lo harán:

- Realice siempre la higiene de manos antes de manipular su catéter.
- Proporcionar cuidados diarios del catéter.
- Evaluar diariamente la necesidad del catéter.
- Evitar la desconexión del catéter y del tubo de drenaje. Esto ayuda a evitar que las bacterias entren en el tubo del catéter.
- Asegúrese de que el catéter está fijado a la pierna para evitar cualquier tirón en el lugar de inserción del catéter.
- Evite torcer o doblar el catéter.
- Mantenga la bolsa más baja que la vejiga en todo momento, incluso durante el transporte.
- Vacíe la bolsa regularmente.

¿Qué pueden hacer el paciente y su familia para ayudar a prevenir una infección urinaria asociada al catéter?

- Límpiense siempre las manos antes de comer, antes de salir de la habitación, después de ir al baño o si toca alguno de sus fluidos corporales. Sus visitantes deben limpiarse siempre las manos al entrar y al salir de su habitación.
 - La mejor manera de limpiarse las manos cuando no se ve la suciedad en ellas es utilizar un producto de limpieza a base de alcohol. En cada habitación de los pacientes y en muchos lugares del hospital hay un dispensador de productos para las manos a base de alcohol.

- Si utiliza agua y jabón para lavarse las manos, frótelas durante al menos 15 segundos.
- Mantenga siempre la bolsa de orina por debajo del nivel de la vejiga. No coloque la bolsa sobre la cama o el brazo de la silla.
- No tire del tubo.
- No retuerza ni doble el tubo del catéter.
- Pregunte a su médico cada día si sigue necesitando el catéter.
- Nunca intente retirar el catéter usted mismo.

¿Qué debe hacer cuando vuelva a casa del hospital?

- Si vas a volver a casa con un catéter, tu médico o enfermera debe explicarte todo lo que necesitas saber sobre el cuidado del catéter. Asegúrese de que entiende cómo cuidarlo antes de salir del hospital.
- Asegúrese de beber mucho líquido, a menos que el médico le diga que no lo haga.
- Lávese siempre las manos con agua y jabón antes y después de tocar / manipular una sonda urinaria permanente o una bolsa de recogida.
- Llame a su médico inmediatamente si presenta ardor o dolor en la parte inferior del abdomen, fiebre o enrojecimiento e hinchazón alrededor de la sonda.

Las organizaciones de atención médica de todo el país están trabajando para que la salud y la seguridad sean una prioridad. El Sistema de Salud del Atlántico se compromete a proporcionar una atención de alta calidad, segura y eficaz a nuestros pacientes. Nuestra colaboración con los pacientes y las familias en esta atención es importante para la seguridad del paciente. Conviértase en un miembro activo e informado de nuestro equipo.

Le recomendamos que haga preguntas si necesita más información, no entiende algo o tiene alguna inquietud.

Reúna información sobre su condición. Algunas buenas fuentes son su médico, la biblioteca, sitios web respetados, como Atlantic Health System (atlantichhealth.org), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC.gov) o grupos de apoyo. Anote los datos importantes que le diga su médico o las preguntas que desee hacer.

De nuevo, no dude en pedir a su médico, enfermera o farmacéutico que le repita algo o le explique algo de forma diferente si no está seguro de lo que le están diciendo.

Información financiera

Servicios financieros para pacientes,
1-844-487-3627

- Atlantic Health System garantiza que los pacientes reciban los servicios de atención médica esenciales independientemente de su capacidad económica. La asistencia financiera está disponible a través de una variedad de programas para pacientes de bajos ingresos, sin seguro o con seguro insuficiente que, de otro modo, no tendrían la posibilidad de pagar la totalidad o parte de las facturas del hospital. Para aprovechar cualquier programa federal o estatal de asistencia financiera, debe solicitarlo a través del departamento de asesoramiento financiero. El asesor financiero le explicará los requisitos para cada programa y determinará su elegibilidad.
- También puede solicitar los servicios de caridad a través del departamento de servicios financieros.
- Para pagar su factura en línea, calcular los costos de sus procedimientos u obtener información sobre cómo interpretar el seguro médico y las facturas médicas, visite atlanticealth.org, Patients & Visitors, Financial Information (Pacientes y visitas, Información financiera) o atlanticealth.org, Patient's & Visitors, Insurance (Pacientes y visitas, Seguro). Para obtener cálculos de precios, llame al 1-855-632-6667.

Solicitudes de cartas

El departamento de Registros Médicos ubicado en Kahn B (973-971-5183) puede proporcionar una carta que demuestre la prueba de hospitalización. El departamento está abierto de lunes a viernes, de 8:00 a 18:00 horas el sábado, de 8:00 a mediodía, cerrado el domingo.

La mayoría de las demás solicitudes de cartas sólo pueden ser firmadas por un médico y pueden tardar hasta siete días. Puede solicitarlo directamente a un médico o pedir a un miembro del personal que se ponga en contacto con el trabajador social a tiempo completo, que puede ayudar a facilitar la solicitud, pero tenga en cuenta que el personal de trabajo social a menudo no puede firmar la carta.

Licencia familiar y por incapacidad

Los formularios de licencia por discapacidad o familiar se pueden enviar por fax a la UCI, atención: Trabajador social. Número de fax de la SICU: 973-290-7266; Número de fax de la MICU: 973-734-4273

Un médico debe completar los formularios, en un plazo no mayor a siete días. **Si presentó una queja en línea, debe dar el "número de identificación del formulario en línea" para garantizar que el médico pueda acceder a su solicitud.** Proporcione un número de fax para respuestas o una dirección de correo electrónico donde enviar los formularios completos.

- La **Ley Federal de Licencia Familiar y Médica** permite que los empleados elegibles de empleadores cubiertos tomen una licencia no remunerada, sin riesgo de pérdida del empleo. dol.gov/whd/fmla
- La **Ley de Permiso Familiar de NJ** permite a los empleados de las empresas cubiertas tomar un permiso no remunerado y protegido por el trabajo. njoag.gov, Divisiones, División de Derechos Civiles, Recursos, Ley de Permiso Familiar de NJ
- El **seguro de baja familiar de NJ** permite a los empleados que reúnen los requisitos recibir una baja remunerada para cuidar a un familiar con una enfermedad grave. La definición de "miembro de la familia" se ha ampliado para abarcar a más personas, incluidas las parejas de hecho, cualquier pariente consanguíneo y cualquier persona que usted considere familia. myleavebenefits.nj.gov
- La **Discapacidad Temporal de New Jersey** permite que los empleados elegibles reciban una parte de su salario si la enfermedad les impide trabajar y no fue a causa de su trabajo. Consulte con su empleador si la cobertura es a través de un plan privado o del plan del Estado. Si es a través del plan del Estado, visite: myleavebenefits.nj.gov
- **En los beneficios de Seguro Social** por incapacidad se les ofrece prestaciones monetarias a los empleados que cumplan los requisitos necesarios y que padezcan una afección médica calificada. Este programa generalmente es para las personas que no pueden trabajar durante un año o más. Puede presentar la solicitud apenas tenga la discapacidad, no tiene que esperar a que pase un año. ssa.gov/disability/

Cuídese

Seguramente experimente una variedad de emociones desde el miedo y la impotencia hasta la ira y la ansiedad. Es posible que esté exhausto e impaciente, o tenga dificultades para asimilar la información que le proporciona el equipo de la UCI. Cuidarse no significa ser egoísta; es esencial para el bienestar del paciente. A continuación, le damos algunos consejos útiles:

- **Coma y manténgase hidratado:** intente poner una alarma en su dispositivo personal como recordatorio para comer durante todo el día.
- **Duerma:** cuando un ser querido está en la UCI, la familia y los amigos tienden a dormir menos de lo habitual o sufren a causa de la mala calidad del sueño. Descansar lo suficiente es esencial para su salud física y emocional. La falta de sueño puede ponerlo en riesgo de contraer una enfermedad física, depresión, ansiedad y problemas de memoria. Practique buenos hábitos de sueño como evitar la cafeína y la nicotina antes de ir a dormir. La actividad física ayuda a dormir bien, acuéstese y despiértese a la misma hora todos los días. Cree una rutina regular y relajante a la hora de acostarse.
- **Recargue energía:** busque pequeñas formas de recargar energía, como por ejemplo hacer una caminata corta, ir a la capilla, rezar, comer en la cafetería,

escuchar música o hacerse masajes.

- **Apoyo:** Acepta las ofertas de apoyo que te resulten cómodas. Permitir que aquellos en quienes confía estén cerca suyo también lo ayuda en momentos difíciles. Así como usted está aquí para su familiar o amigo que está enfermo, sus afectos también quieren estar allí para acompañarlo. Nuestros capellanes, trabajadores sociales y el personal también están aquí para ayudarlo. El especialista en apoyo a pacientes y familiares está dedicado a ayudarlo a atravesar la experiencia en la UCI, y puede brindarle asesoramiento y recursos.
- **Exprésese:** Tener una salida para tus sentimientos y pensamientos reduce el estrés y la ansiedad. Las expresiones saludables pueden incluir escribir, hablar, pintar, escuchar música, etc. Busque la salida más conveniente para usted.
- **Sea compasivo:** en general, somos más estrictos con nosotros mismos que lo que seríamos con los demás en la misma situación. Practique la empatía con usted mismo y tómelolo con calma.
- **Comuníquese:** no dude en hacer preguntas y expresar sus inquietudes al equipo de la UCI.
- **Busque recursos:** nuestra Biblioteca de Ciencias de la Salud puede ayudarlo a comprender mejor la condición de su ser querido. Use información y recursos de buena reputación y tenga en cuenta que no todo lo que está en Internet es confiable.
- **Use las páginas de atención en línea:** las plataformas en línea como CaringBridge y Supportful le permiten crear un sitio web personal y privado para comunicar las novedades, recibir ayuda, ayudarlo a organizar las visitas y coordinar los mandados. Estos sitios también ofrecen una sección opcional para ayudarlo con las facturas y los gastos.

Terapia con mascotas

Se puede pedir la visita de un perro de terapia certificado y un adiestrador. Comuníquese con el intermediario del paciente a la ext. 5762 o con Carrie Plantamura a la ext. 5941.

Dispositivos de comunicación

Teléfono de Cyracom: Para su comodidad, tenemos un sistema telefónico que está disponible para traducir a diferentes idiomas a fin de ayudarlo a comunicarse con los médicos, los enfermeros o cualquier otro personal del hospital que conozca durante su estadía. Si necesita servicios de traducción, infórmese a su enfermero y él lo ayudará.

Sistema de control por televisión con traducción para personas con deficiencias auditivas: servicio las 24 horas con un intérprete americano de lenguaje de señas. Pídale ayuda al supervisor de enfermería.

Dispositivo de comunicación para pacientes: la UCI tiene iPads disponibles para mejorar las comunicaciones. Si

su ser querido está intentando expresar una pregunta/inquietud, pídale ayuda a su enfermero para usar el dispositivo de comunicación.

Visitas virtuales: la UCI tiene iPads disponibles para hacer video llamadas durante los períodos donde hay restricción de visitas o si usted vive fuera del área y quiere visitar a su familiar de forma virtual.

Patient Communicator: es una aplicación útil diseñada para mejorar la comunicación de los pacientes de la UCI. Esta aplicación está diseñada para ayudar a los pacientes que no pueden hablar debido a la ventilación mecánica o las limitaciones auditivas o del habla. La aplicación también puede traducir a 19 idiomas diferentes, lo cual brinda la oportunidad de tener una conversación fluida entre los pacientes y los cuidadores. Además, contiene un diario virtual de la UCI para los familiares y amigos, y un folleto de estadía en la UCI. Está disponible en iTunes o Google Play.

Pocketalker: un amplificador personal para escuchar mejor en las situaciones cotidianas. El dispositivo reduce el sonido de fondo y reproduce los sonidos y las voces directamente en el oído. El dispositivo es útil para las personas con discapacidad auditiva.

Pizarras en las unidades de enfermería

Nuestro objetivo es colaborar con usted (paciente/familia) en su atención.

¿Para qué se usan las pizarras en las habitaciones de los pacientes?

Las pizarras son una fuente de información para el paciente, los cuidadores y la familia. Encontrará información como:

- Los nombres de los cuidadores
- Los objetivos diarios para usted (paciente) como por ejemplo, mejorar la movilidad, controlar el dolor, cuidar la piel.

Los médicos, los enfermeros y su familia pueden escribir en la pizarra con marcadores de colores. A continuación, hay una lista de lo que puede encontrar escrito en su pizarra personal (pizarra del paciente). Esto le dará a todos una descripción más completa de cómo está usted (el paciente).

- **Escriba** las preguntas que pueda tener respecto a la atención de su ser querido.
- **No** escriba información privada, como números de teléfono celular, atención médica del paciente o pruebas médicas.

Itinerario del paciente

Un itinerario diario escrito que proporciona una descripción general del plan de atención para el día. Incluye medicamentos, laboratorios, pruebas o procedimientos para el día. Además, incluye los nombres de algunos de los médicos que cuidan a su ser querido, como los médicos tratantes, de cuidados críticos, residentes y asesores.

- Revise el itinerario todos los días teniendo en cuenta que la información que aparece ahí era la más actualizada en el momento de la impresión, pero es posible que la información cambie en el transcurso del día. No dude en hacer preguntas cuando lo crea necesario.
- Tenga en cuenta que el itinerario también puede ser útil para cuando su ser querido se recupere y deje la UCI. El personal de los otros centros, como los centros de rehabilitación o los proveedores de seguimiento ambulatorio, le preguntarán sobre los medicamentos recientes y actuales, los procedimientos y los nombres de los médicos que cuidaron a su ser querido en el hospital.

Preparación para el traslado o el alta

Aunque dejar la UCI es un escalón importante, en general, es el primero de muchos pasos en el camino hacia la recuperación. Es habitual que el traslado sea un momento de entusiasmo y de ansiedad. El equipo de la UCI trabajará para mantenerlo actualizado con información oportuna sobre el traslado a otra unidad dentro del hospital, el alta a otro centro o el alta a su casa.

El intermediario del paciente puede darle los nombres de los miembros clave del personal a cargo de la siguiente unidad dentro del hospital. Si se le da el alta directamente a su casa desde la UCI, el administrador de atención de enfermería determinará los servicios que necesite. Si se le da el alta desde la UCI a un centro fuera del hospital, el trabajador social lo ayudará con las derivaciones, la autorización del seguro y el transporte para que el proceso de alta sea más fácil. Cada unidad del hospital tiene personal dedicado a ayudarlo a planificar sus necesidades después del hospital.

- El enfermero comunitario de cuidados críticos es un recurso más que está a disposición de cada paciente en Morristown Medical Center. Es un enfermero de cuidados críticos que puede ayudar en la atención del paciente si cambia su condición. El enfermero comunitario visitará a todos los pacientes de la SICU y la MICU que se trasladen a otra unidad dentro de Morristown Medical Center, dentro de las 24 horas posteriores al traslado. El enfermero comunitario también puede llamar al enfermero de cabecera antes de las 24 horas o en cualquier momento durante la

estadía del paciente para evaluar al paciente y trabajar conjuntamente con el resto del equipo de atención médica. La familia también puede solicitar que se active el equipo de respuesta rápida y el enfermero comunitario través del enfermero de cabecera.

Después de la UCI

Ha habido muchos avances médicos que aumentaron la supervivencia en la UCI. Durante la recuperación, puede ser frecuente que algunos sobrevivientes de la UCI experimenten problemas de salud físicos, cognitivos y emocionales nuevos o que empeoren después de una enfermedad crítica. Esto se llama Síndrome de Postcuidados Intensivos o PICS (Post-Intensive Care Syndrome). Los familiares y los cuidadores de ex pacientes de la UCI también pueden experimentar problemas de salud emocionales y psicológicos como ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático. Esto se conoce como PICS-F. Aunque el PICS y el PICS-F pueden ser frecuentes después de una enfermedad crítica, es posible que no experimente ninguno de estos síntomas. Nuestra esperanza es crear conciencia sobre el PICS y el PICS-F, y ofrecer recursos para aquellas personas que experimentan estos síntomas. Si usted, su familia o su cuidador tienen dificultades, queremos que sepan que no están solos y que hay ayuda a su disposición.

Prosperar después de la UCI: Recursos e información para ayudarlo a usted y a su familia a prosperar después de una enfermedad crítica. Este folleto tiene información sobre el PICS y el PICS-F, además de recursos útiles que lo ayudarán durante la recuperación. Recibirá una copia en el momento del traslado o del alta de la UCI. Si desea una copia antes, pídasela a un miembro del personal. También puede llamar a nuestro especialista en apoyo a pacientes y familiares al 973-971-5699 para obtener una copia gratis o descargar la guía en atlantichealth.org/ICU.

Atlantic COVID Recovery Center: algunas personas diagnosticadas con COVID-19 continúan experimentando síntomas que requieren de atención posterior. Atlantic COVID Recovery Center (Centro de Recuperación de COVID de Atlantic) atiende las necesidades de los pacientes que tienen síntomas que persisten 30 días después de haber contraído el virus. Ya sea que tenga dificultad para respirar, experimente síntomas leves o necesite cuidados más intensivos, el equipo médico de Pulmonary & Allergy Associates lo acompañará en cada paso del trayecto. El centro ofrece atención coordinada para agilizar el proceso de remisión con programas, pruebas y comunicaciones oportunas entre nuestros médicos. Llame al 908-522-3361 para obtener más información.

Centro de cuidados posterior a la UCI:

independientemente de la causa de su estadía en la UCI, si enfrenta desafíos de recuperación, como problemas físicos, cognitivos y emocionales nuevos o que empeoran después de una enfermedad crítica, comuníquese con el centro. Nuestros proveedores evaluarán sus necesidades y elaborarán un plan para atender sus necesidades de recuperación. El centro ofrece atención coordinada para agilizar el proceso de remisión con programas, pruebas y comunicaciones oportunas entre nuestros médicos. Llame al 908-522-3361 para obtener más información.

Prospera: Grupo de apoyo para la recuperación de la UCI:

Para antiguos pacientes de la UCI y sus familiares adultos. El grupo, parte de la colaboración de Thrive con la Sociedad de Medicina de Cuidados Críticos, es un espacio seguro para dar y recibir apoyo, y conectar a los sobrevivientes de la UCI y sus cuidadores con otras personas que enfrentan desafíos y experiencias similares durante la recuperación. Cada miembro debe registrarse antes de la primera reunión. Para obtener más información, comuníquese con nuestro especialista en apoyo a pacientes y familiares al 973-971-5699.

Centros, estacionamiento y baños

- Starbucks: ubicado en Deskovick One.
- Apple A Day Cafe: ubicado en Gagnon C y en Goryeb D.
- Mo'town Café: ubicado en Kahn B.
Horario de atención: abierto todos los días de 6:00 a. m. a 7:00 p. m.
- Tienda de regalos: ubicada en Deskovick One.
- Estacionamiento: solicite a la unidad de enfermería o al intermediario de la familia un pase de descuento actualizado para el estacionamiento.
- Baños: ubicados en la sala de espera para la familia, Kahn 1 y Kahn 3.
- ATM: ubicado al lado de los elevadores Simón y de Motown Café en Kahn B.

Gracias por elegir Centro Médico Morristown

En nombre de nuestros empleados de Morristown Medical Center, queremos agradecerle que haya elegido a nuestro hospital para cubrir sus necesidades de atención médica. Estamos dedicados a garantizar que usted y su ser querido reciban la mejor atención.

La satisfacción del paciente y la familia es una de nuestras principales prioridades. Dentro de unas pocas semanas recibirá una encuesta familiar de Cuidados intensivos, donde se le pedirá que evalúe el cuidado y la atención que recibieron usted y su ser querido durante la estadía en la UCI.

Le agradeceríamos si se toma un momento para completar la encuesta. Sus comentarios son muy importantes para nosotros. Si cree que la atención que recibió fue "muy buena" marque con un círculo el "5" en cada respuesta. Si por algún motivo no puede calificarnos con un "muy bueno", cuéntenos lo que podríamos haber hecho diferente para mejorar nuestros servicios.

Gracias nuevamente por elegir Morristown Medical Center.

Cosas para recordar

Nombre del médico: _____

Especialidad: _____

N.º de teléfono: _____

Nombre del médico: _____

Especialidad: _____

N.º de teléfono: _____

Nombre del médico: _____

Especialidad: _____

N.º de teléfono: _____

Enfermeros: _____

Nombre del médico: _____

Especialidad: _____

N.º de teléfono: _____

Nombre del médico: _____

Especialidad: _____

N.º de teléfono: _____

Enfermeros: _____

Sitios web útiles:

AtlanticHealth.org/ICU
icudelirium.org
Helpguide.org

Sepsis.org
ICUSteps.org
MyICUCare.org

Mi hoja de trabajo de cuidado personal

Los amigos y la familia tienen diferentes puntos fuertes. Piense en alguien en su vida con quién se sienta cómodo para hablar. ¿Quién sabe escuchar? ¿A qué persona de su círculo le gusta ayudar con las tareas o los mandados específicos? Escriba los nombres de las personas que puede llamar y en qué roles pueden ayudarlo mejor.

Cuando un familiar o amigo está enfermo, los cuidadores dedican la mayor parte de su energía al exterior. Piense en actividades que puedan ayudarlo a recargar y recuperar esa energía. Anote una o dos cosas que puedan ayudarlo a recargar las energías:

Preste atención a sus pensamientos o "diálogos internos". Observe si está siendo demasiado exigente consigo mismo y cambie su diálogo interno por la autocompasión. Por ejemplo, si se dice a sí mismo "No estoy haciendo lo suficiente, debería hacer más", cambie ese pensamiento por "Estoy haciendo todo lo que puedo bajo mi control". Cómo puede cambiar su diálogo interno negativo por pensamientos positivos y compasivos.

Es habitual que la familia y los amigos de los pacientes de la UCI duerman menos o tengan alteraciones del sueño. Si está ansioso por alejarse de la cama para descansar, ¿qué puede ayudarlo a sentirse más cómodo para hacerlo? ¿Hay algún familiar o amigo que pueda cuidar a su ser querido mientras usted descansa? Piénselo y analice cualquier inquietud con el personal de la UCI. La UCI tiene disponibles máscaras de ojos y almohadas cervicales para su comodidad. Anote las cosas que lo ayudarán a descansar.

¿Hay quehaceres, tareas domésticas o trabajos que le pesan? Si es así, ¿quién puede ayudarlo a aliviar esta carga?



Cable Television Channel Lineup

2	CBS	40	Freeform
3	MMC Channel Guide	41	TLC
4	NBC	42	Cartoon Network
5	FOX	43	YES Network
6	SNY	44	QVC
7	ABC	45	Food Network
8	Univision	46	Encore Movies
9	MY9	47	Golf Channel
10	E!	48	NBC Sports
11	CW / PIX11	49	FOX Sports 1
12	MMC Chapel Channel	50	TCM
13	PBS	54	MMC Access Channel
14	MTV	55	MMC Access Channel
15	Bloomberg Television	56	MMC Access Channel
16	SyFy	57	MMC Access Channel
17	truTV	58	MMC Access Channel
18	A&E	59	MMC Access Channel
19	CNBC	60	MMC Access Channel
21	ESPN 2	62	MMC Access Channel
22	MLB Network	64	MMC - San Diego Zoo Kids
23	CNN	65.1	MMC Story Time Channel
24	FOX News Channel	66.1	MMC Access Channel
25	MSNBC	67.1	MMC Access Channel
26	Weather Nation	68.1	MMC Access Channel
27	ESPN		
28	HGTV	69	Music: Contemporary Instrumentals
29	Lifetime	70	Music: Hit Country
30	Discovery Channel	71	Music: Classic Hits Blend
31	Disney Channel	72	Music: 80's Hits
32	Nickelodeon	73	Music: 70's Hits
33	TBS	74	Music: 60's Hits
34	USA	75	Music: Malt Shop Oldies
35	TNT	76	Music: Today's Hits
36	ESPNews	77	Music: Be-Tween
37	American Movie Classics	78	Music: Hottest Hits
38	EWTN		
39	Disney XD		

Actualizado el 21 de marzo

Este es un ejemplo de un monitor conectado al lado de la cama. Tómese su tiempo para familiarizarse con el monitor y consulte al enfermero si tiene alguna pregunta. Comprender los números y las alarmas pueden ayudarlo a entender la condición de su ser querido.

Es habitual ver mensajes en la parte superior de la pantalla. El enfermero puede fijar parámetros en el monitor para que emita una alerta cuando las lecturas estén fuera de los rangos establecidos para cada persona. La mayoría de los mensajes son solo recordatorios. Estas alertas también se muestran fuera de la habitación en la unidad de enfermería y se tratarán de inmediato, según la severidad.

Frecuencia cardíaca: un monitor colocado en el pecho lee la frecuencia de los latidos del corazón. Se muestra aquí. (Rango normal de 50 a 110.)

Oxigenación: un monitor colocado en el dedo usa una luz para medir la cantidad de oxígeno que circula en un porcentaje que se muestra aquí. (Rango normal de 88 a 100 %.)

Frecuencia respiratoria: un monitor colocado en el dedo mide cuántas inhalaciones/exhalaciones ocurren por minuto y lo muestra como se ve aquí. (Rango normal de 14 a 28.)

Presión arterial: se coloca un monitor con brazalete en el brazo que mide la presión y muestra la lectura. La máquina está configurada en intervalos de tiempo (cada hora o más) para que apriete el brazo, obtenga la lectura y luego se desinfele. (Normal: 80 - 160/40 - 100.) A algunos pacientes, se les coloca un segundo monitor de forma interna en la arteria, que leerá constantemente la presión arterial. Dado que es interno, cambiará constantemente y puede alarmarlo a menudo debido al movimiento constante.

Telemetría: se coloca un monitor en el pecho para leer la actividad eléctrica (ritmo) que producen los latidos del corazón. Se mostrará de forma continua, como se ve aquí.

El enfermero puede presionar este botón para silenciar temporalmente la alarma que está sonando, mientras responde al mensaje emitido. No presione el botón usted mismo. Si la alarma lo inquieta, hágaselo saber al enfermero.

Tenga en cuenta: se indican los rangos normales, sin embargo, cada paciente es diferente. Por este motivo, no todos los ajustes serán iguales. Su enfermero personalizará estos ajustes. Consulte al enfermero si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el monitor o las lecturas.

**Centro Médico de Morristown
Unidad de Cuidados Intensivos**

100 Avenida Madison
Morristown, NJ 07960
973-971-5565

atlanticealth.org

MMC-45220-22
AH30917 (11/22)



Atlantic
Health System

Morristown Medical Center