

Cómo ayudar después de una estadía en el hospital

10 consejos para los cuidadores

Ya sea que su ser querido esté en el hospital debido a un primer episodio de insuficiencia cardíaca o a un episodio repetido, este puede ser un momento estresante.

En estos días, las personas tienden a pasar menos tiempo en el hospital para recuperarse; por lo general, un promedio de 4-5 días y, a veces, solo durante la noche. Eso significa que a menudo se necesita atención adicional en el hogar.

Puede ser difícil saber cuál es la mejor manera de ayudar a su ser querido en la transición a su hogar y continuar administrando de cerca su atención después de dejar el hospital. Es posible que le preocupe el deterioro de su salud o cómo manejar su atención, especialmente después de que la persona haya recibido atención y supervisión las 24 horas del día en el hospital. Lo mejor que puede hacer es planificar con anticipación y saber qué esperar.



La experiencia de cada persona es diferente, pero aquí hay algunos consejos que pueden ayudar:

1. Conozca al equipo de salud completo.

Anote sus nombres, funciones y la mejor información de contacto. Los trabajadores sociales y los administradores de casos generalmente ayudan a coordinar qué atención se necesita después de una estadía en el hospital. Puede ayudar dándoles una imagen realista de la vida en el hogar y qué desafíos podrían dificultar el tratamiento.

2. Pregunte sobre la planificación del alta desde el principio para que tenga tiempo de prepararse.

La planificación para el día en que su ser querido deja el hospital debe comenzar el día 1. Si él o ella regresará a casa, piense qué cambios se necesitan para facilitar la transición y garantizar su seguridad. Por ejemplo, obtener dispositivos de asistencia como pasamanos o bastones, quitar alfombras o eliminar otros peligros de tropiezo, instalar barras de apoyo o tener un asiento especial para la tina/regadera, etc.

Sea honesto sobre el apoyo que tiene, sus limitaciones (trabajo o niños pequeños) y qué más podría necesitar para ayudar a maximizar su recuperación.

3. Programe una visita médica de seguimiento posterior al hospital, idealmente antes de salir del hospital.

Esta cita, idealmente dentro de los 7 días posteriores al alta, brinda a todos la oportunidad de registrarse, revisar la estadía en el hospital, cualquier análisis de sangre y pruebas de imágenes, cambios de medicamentos y actividades de cuidado personal. Las investigaciones muestran que las personas que son atendidas dentro de la semana posterior a salir del hospital tienen menos probabilidades de terminar nuevamente en el hospital el próximo mes.

4. Aprenda todo lo que pueda sobre la condición de su ser querido y qué esperar de su recuperación.

Vivir con insuficiencia cardíaca es un viaje, así que trate de dar un paso a la vez.

5. Pregunte si el hospital tiene información o capacitación para los cuidadores.

En estos días, los cuidadores a menudo asumen muchas tareas con poca o ninguna capacitación. La medida en que necesitará ayudar depende de la gravedad del padecimiento de su ser querido. Los cuidadores pueden necesitar ayudar con:

- Actividades de la vida diaria (bañarse, vestirse, arreglarse, preparar comidas, etc.)
- Evaluar cuánto dolor tiene alguien
- Conseguir medicamentos recetados
- Coordinar servicios adicionales con varios miembros del equipo (por ejemplo, terapia ocupacional, fisioterapia, auxiliar de enfermería, comidas)

6. Sepa qué medicamentos serán necesarios.

El equipo de atención del hospital debe:

- Revisar qué medicamentos se enviarán a casa con su ser querido
- Alertarlo de cualquiera que se haya suspendido durante la estadía en el hospital

Haga preguntas sobre para qué es cada medicamento y cuándo y cómo deben tomarse. Vuelva a hacer su lista escrita de medicamentos y revísela con el equipo de atención antes del alta. Si hay alguna discrepancia o si tiene preguntas, consulte al médico antes de irse.

7. Pregunte sobre rehabilitación y otros servicios de apoyo.

A veces, los pacientes con insuficiencia cardíaca o que se están recuperando de un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular o una cirugía cardíaca son enviados a un hospital de rehabilitación para pacientes internados a corto plazo. También se puede recomendar la rehabilitación cardíaca.

8. Reconozca lo que podría indicar una disminución en el padecimiento de su ser querido, incluidos los síntomas nuevos o que empeoran, para ayudar a anticiparse a los problemas.

- ⚠ Hinchazón en las piernas, pies, tobillos o estómago
- ⚠ Aumento rápido de peso
- ⚠ Necesidad de sentarse erguido en una silla o usar almohadas para dormir o respirar mejor
- ⚠ Sentirse aún más sin aliento
- ⚠ Sensación de debilidad, aturdimiento o más cansancio de lo habitual
- ⚠ Tos seca persistente

9. Sea un defensor.

La insuficiencia cardíaca es una afección de por vida que empeora con el tiempo. Es importante asegurarse de que su ser querido reciba la mejor atención posible y de que se cumplan sus objetivos de tratamiento.

10. Cuídese.

Ser un cuidador es un trabajo duro. Es agotador físicamente, pero también puede tener un costo emocional. Asegúrese de tomarse un tiempo para usted: coma alimentos nutritivos, descanse lo suficiente y tome medidas para reducir el estrés. Si necesita y puede contratar ayuda, hágalo.