



Vida *después* de la Sepsis

ACERCA DE LA SEPSIS

¿Qué es la sepsis?

La sepsis (también conocida como septicemia) es una respuesta abrumadora y potencialmente mortal del cuerpo a una infección que puede causar daño a los tejidos, insuficiencia de órganos y la muerte.

¿Qué causa la sepsis?

Cualquier tipo de infección presente en cualquier parte de su cuerpo puede causar sepsis, incluyendo infecciones en la piel, los pulmones (como la neumonía), el tracto urinario, el abdomen (como la apendicitis) o en otras partes del cuerpo. Una persona contrae una infección cuando gérmenes entran a su cuerpo y se multiplican, causando enfermedades y daño a los órganos y los tejidos.

¿Hay diferentes tipos de sepsis?

Muchas personas pueden tener sepsis "leve" que puede causar que se sientan enfermas, pero luego mejoran sin necesitar tratamiento en un hospital. Sin embargo, otros pacientes desarrollan sepsis grave, lo que quiere decir que se enferman de gravedad y necesitan tratamiento hospitalario de inmediato.

Sepsis severa ocurre cuando la sepsis progresa, causando daño a los órganos. Este estadio precede al choque séptico, que se caracteriza por la baja en la presión sanguínea a niveles peligrosamente bajos.

¿QUÉ SIGUE?

¿Cuáles son los primeros pasos en la recuperación?

Después de haber tenido sepsis, la rehabilitación generalmente empieza en el hospital con ayudarlo lentamente a moverse y cuidar de sí mismo: bañarse, sentarse, ponerse de pie, caminar, ir al baño solo, etc. El objetivo de la rehabilitación es recuperar su nivel anterior de salud o acercarse lo más posible a ese nivel. Empiece su rehabilitación aumentando lentamente sus actividades y descansando cuando esté cansado.

¿Cómo me sentiré cuando regrese a casa?

Usted ha estado gravemente enfermo. Su cuerpo y su mente necesitan tiempo para mejorarse. Es posible que tenga los siguientes síntomas físicos al volver a su casa:

- Debilidad, desde general hasta extrema, y fatiga
- Falta de aire
- Dolores y molestias generales en el cuerpo
- Dificultades para moverse o dormir
- Pérdida de peso, falta de apetito, alimentos que no le saben normales
- Resequedad y comezón en la piel, que se le puede pelar
- Uñas quebradizas
- Caída del cabello

Tampoco es algo fuera de lo común tener los siguientes sentimientos una vez que está en casa:

- Sentirse inseguro de sí mismo

- No preocuparse por su apariencia
- Querer estar solo, evitar a amigos y familiares
- No preocuparse por su apariencia
- Querer estar solo, evitar a amigos y familiares
- Reexperimentación de hechos traumáticos (flashbacks), malos recuerdos
- Confundir la realidad (ej., no estar seguro acerca de lo que es real y lo que no lo es)
- Sentirse ansioso, más preocupado que lo habitual
- Falta de concentración
- Estar deprimido, enojado, desmotivado
- Frustración por no poder hacer sus tareas de todos los días

¿Qué puedo hacer para ayudarme a mí mismo a recuperarme en casa?

- Fijarse metas pequeñas y alcanzables cada semana, como tomar un baño, vestirse por sí solo o subir las escaleras
- Descansar y recuperar sus fuerzas
- Conversar con amigos y familiares acerca de lo que está sintiendo
- Anotar sus pensamientos, desafíos y logros en un diario
- Aprender acerca de la sepsis para entender lo que pasó
- Pedirle a sus familiares que llenen los huecos que existen en su memoria relacionados con lo que le pasó
- Tener una dieta balanceada
- Hacer ejercicio si se siente en condiciones de hacerlo
- Hacer una lista de preguntas para hacerle a su profesional de la salud cuando usted vaya a una cita de revisión

¿Hay algún efecto a largo plazo de la sepsis?

Muchas personas que sobreviven la sepsis se recuperan por completo y sus vidas regresan a la normalidad. No obstante, las personas mayores, las personas que han padecido sepsis más grave y aquellos que recibieron tratamiento en una unidad de cuidados intensivos tienen el mayor riesgo de sufrir problemas a largo plazo, incluyendo padecer del síndrome postsepsis.

¿Qué es el síndrome postsepsis (PSS)?

Se utiliza el término síndrome postsepsis para describir el grupo de problemas a largo plazo que padecen algunas personas con sepsis grave. Es posible que estos problemas no se vuelvan evidentes por varias semanas y pueden incluir consecuencias a largo plazo tales como:

- Insomnio, dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido
- Pesadillas, alucinaciones vívidas, ataques de pánico
- Dolores musculares y articulares incapacitantes
- Disminución de la función mental (cognitiva)
- Pérdida de la autoestima y la autoconfianza
- Disfunción de órganos (insuficiencia renal, problemas respiratorios, etc.)
- Amputaciones

VIVIR LA VIDA DESPUÉS DE LA SEPSIS



¿Qué es normal y cuándo debería preocuparme?

Generalmente, los problemas descritos en esta hoja informativa mejoran con el tiempo. Son una respuesta normal a lo que le ha pasado. Algunos hospitales tienen clínicas de seguimiento o personal para ayudar a los pacientes y familias una vez que han sido dados de alta. Averigüe si el suyo tiene estos servicios o si hay recursos locales disponibles para ayudarlo mientras usted mejora. Sin embargo, llame a su doctor o profesional de la salud si siente que no se está mejorando, o le resulta difícil salir adelante o sigue sintiéndose agotado.

¿Dónde puedo obtener más información?

Sepsis Alliance se creó para aumentar la consciencia acerca de la sepsis tanto entre el público general como entre los profesionales de la salud. Sepsis Alliance ofrece información acerca de una gran variedad de temas relacionados a la sepsis. Para ver la serie completa de Guías de Información Acerca de la Sepsis, visite sepsis.org/library

Para aprender más acerca de la septicemia o leer historias de sobrevivientes, visítenos en línea en Sepsis.org



SEPSIS ALLIANCE

Suspect Sepsis. Save Lives.™

Society of
Critical Care Medicine



The Intensive Care Professionals

Las Guías de información Acerca de la Sepsis son financiadas en parte por una beca educativa de Merck & Co., Inc.