

IDENTIFÍQUELA

DETÉNGALA

**SOBREVIVA**

Educación para pacientes  
y familias de sepsis



**Indiana  
Hospital  
Association**

# IDENTIFÍQUELA. DETÉNGALA. SOBREVIVA.

## Sobreviví a la sepsis, ¿qué hago ahora?

Cuando un germen ingresa al cuerpo de una persona, puede multiplicarse y viajar a áreas distintas a la fuente original de infección. La sepsis puede causar daño a órganos como la piel, los riñones, el corazón o el cerebro. Hasta 3 de cada 10 pacientes no sobreviven a la sepsis, o experimentan depresión o ansiedad después de una hospitalización por sepsis. Hasta 4 de cada 10 pacientes vuelven a ser hospitalizados en un período de 90 días. La sepsis puede ocurrir después de una enfermedad grave, una lesión o una cirugía.

La sepsis:

- es la reacción de su cuerpo a una infección
- es potencialmente mortal
- resulta de infecciones graves de los pulmones (neumonía), del sistema urinario (infección urinaria o renal), del intestino, de la piel (heridas) o de algunos catéteres necesarios para brindar atención a un paciente

La sepsis puede:

- causar daño a los órganos del cuerpo (piel, riñón, corazón o cerebro)
- ocurrir después de una lesión, una cirugía o una enfermedad grave

### ¿Cómo me sentiré después de sobrevivir a la sepsis?

Hasta la mitad de los pacientes con sepsis padecen síndrome postsepsis. Aquellos que sobreviven a la sepsis a menudo tienen nuevas limitaciones, como la incapacidad para bañarse o un aumento de los problemas para pensar. Pueden pasar algunas semanas o meses para que se vuelva a sentir “normal”. Por lo general, estos síntomas mejoran, pero requieren la supervisión de un proveedor de atención primaria o de terapeutas de rehabilitación. Es importante que tenga visitas de control con un proveedor de atención primaria dentro de los cuatro a siete días posteriores a la hospitalización por sepsis. **Si siente que no está mejorando, encuentra más difícil realizar las tareas diarias o está preocupado por sus síntomas, llame a su proveedor de atención primaria.**

**Es común tener los siguientes sentimientos y síntomas una vez que esté en casa:**

**Síntomas comunes después de padecer sepsis**

Debilidad muscular

Fatiga

Dificultad para tragar

Memoria deficiente

Dificultad para concentrarse

Tristeza

Ansiedad

Pensamiento nublado

Dificultad para dormir

Indiana Patient Safety Center  
of the Indiana Hospital Association

IDENTIFÍQUELA. DETÉNGALA. SOBREVIVA.

- Estar inseguro de sí mismo
- No darle importancia a la apariencia
- Querer estar solo, evitar a amigos y familiares
- Recuerdos recurrentes, como malos momentos
- Confundir la realidad (p. ej., no estar seguro de qué es real y qué no)
- Sentirse ansioso, más preocupado de lo usual
- Concentración deficiente
- Sentirse deprimido, enojado, desmotivado
- Sentir frustración por no poder realizar las tareas diarias
- Debilidad y fatiga de general a extrema
- Disnea
- Dolores o molestias corporales generales
- Dificultad para desplazarse
- Dificultad para dormir
- Pérdida de peso, falta de apetito, la comida no sabe cómo debería
- Piel seca y con picazón que puede pelarse
- Uñas quebradizas
- Pérdida de cabello

[Descargar gráfico](#)

## [Hoja informativa sobre la vida después de la sepsis \(descargar aquí\)](#)

### ¿Cuándo debo comunicarme con mi proveedor de atención primaria si me preocupan los síntomas?

- Siente que no mejora ni recupera fuerzas
- Tiene dolor muscular o articular
- Se siente cansado con frecuencia
- Tiene problemas para afrontar su recuperación
- Tiene pesadillas, o problemas para quedarse o permanecer dormido
- Se siente triste, desanimado o deprimido todos los días durante más de dos semanas
- Tiene dificultad para concentrarse
- Se siente irritable o llora sin motivo

### Obtenga ayuda de inmediato si:

- Tiene dificultad para respirar
- Tiene latidos cardíacos rápidos o irregulares
- Se confunde o desorienta
- Ve, oye o siente cosas que no existen (*alucinaciones*)
- La temperatura corporal es dos grados más alta o más baja de lo normal
- Tiene una infección que empeora o no mejora
- Tiene pensamientos sobre hacerse daño a sí mismo o a otros

S entir escalofríos, fiebre, sensación de mucho frío  
E xtremo dolor o sentirse peor que nunca  
P iel pálida o descolorida  
S ufrir de insomnio, dificultad para despertarse, confusión  
I nminente sensación de muerte  
S ufrir de dificultad para respirar

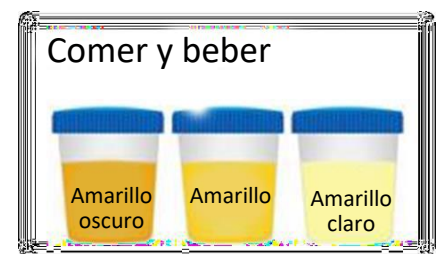
SURVIVESEPSIS.COM

[Descargar gráfico](#)

### ¿Qué puedo hacer para mejorar mi recuperación?

Los motivos más comunes de readmisión hospitalaria son otras infecciones, como neumonía o una infección urinaria, así como empeoramiento de la insuficiencia cardíaca o una enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Si los síntomas de la sepsis regresan, busque atención médica, posiblemente en el departamento de emergencias de un hospital para que reciba atención con rapidez y sea posible evitar otra hospitalización.













- **Consulte a su proveedor de atención primaria** dentro de una semana después del alta hospitalaria. Confirme con su proveedor de atención primaria qué medicamentos debería tomar después de la hospitalización.
- **Tome medicamentos de venta libre y recetados según las instrucciones de su médico.** Los antibióticos, antivirales o antimicóticos deberían continuarse hasta que se le indique que los suspenda, incluso si se siente mejor.
- Practique la **higiene bucal** con pasta de dientes y enjuague bucal cuatro veces al día para prevenir la neumonía (la causa más común de la sepsis).
- **Evite sentarse** sin moverse durante largos períodos de tiempo y realice caminatas cortas cada una o dos horas para mejorar el flujo sanguíneo y la respiración. Pida ayuda si se siente débil o inestable.
- Mantenga las **vacunas recomendadas al día**, como la de la gripe, la neumonía, el herpes zóster y la COVID-19.
- **Lávese las manos** con agua y jabón cuando estén visiblemente sucias, antes de comer y después de ir al baño.
- **Mantenga los cortes limpios** y cubiertos hasta que sanen.
- **Manténgase bien hidratado** para prevenir infecciones y mejorar la estabilidad de la presión arterial, el equilibrio y la digestión de medicamentos. La cantidad adecuada de fluidos al cerebro ayuda a mantener el estado de alerta, así como la salud del corazón, los riñones y la piel. Beba suficiente líquido para mantener la orina de color amarillo pálido. Si la orina es de color más oscuro, aumente la ingesta de líquidos. Se pueden evitar nuevos problemas de pensamiento o confusión bebiendo mucho líquido.
- **Procure tener un sueño duradero y de buena calidad. No tome medicamentos para dormir sin consultar a su proveedor de atención primaria. Evite el alcohol, las bebidas con cafeína y el tiempo frente a la computadora antes de acostarse.**
- **Consuma alimentos saludables** para mantener la fuerza y continuar la recuperación, incluya muchas verduras, frutas, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa y proteínas magras.
- Si conoce el origen de su sepsis, **esté atento a la recurrencia de los síntomas** (p. ej., tos o dificultad para respirar con neumonía).
- Si lo desea, es posible que esté disponible **un grupo de apoyo local para sobrevivientes de sepsis** en su área o en línea.
- **Descanse y regrese gradualmente a sus actividades normales** y pregúntele a su proveedor de atención médica qué actividades son seguras para usted.
- **Hable con su familia, proveedor de atención primaria o cuidador** sobre cómo se siente y sobre las mejoras o empeoramiento de sus síntomas después de la sepsis.



### Plan de acción para infecciones y sepsis

Se ha identificado que tiene una infección. La mayoría de las personas pueden recibir tratamiento para una infección y se pueden recuperar sin dificultades. Sin embargo, una infección lo pone en mayor riesgo de desarrollar sepsis, que es la respuesta descontrolada del organismo a una infección. Utilice esta herramienta de detección para **supervisar los síntomas NUEVOS o QUE EMPEORAN más allá de la fase aguda que pueden requerir tratamiento adicional.**

Mi médico: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Zona roja. Tengo síntomas nuevos o que empeoran: empeorando			
			
<p>Mi temperatura se siente extremadamente caliente o fría. La piel puede estar enrojecida o pálida. Las uñas pueden estar pálidas o azules.</p>	<p>Estoy confundido o la gente me indica que lo que digo no tiene sentido.</p>	<p>El latido del corazón es MUY RÁPIDO (&gt; 100) Y mi presión arterial (número superior) es inferior a 100.</p>	<p>La respiración es muy rápida (más de 22 respiraciones por minuto).</p>
<p><b>Actúe ahora mismo:</b> <input type="checkbox"/> Llame a su médico de inmediato o active la respuesta de emergencia. (911)</p>			
Zona amarilla. Tengo 2 o más de estos síntomas: estable			
			
<p>Tengo frío y no puedo calentarme (escalofríos).</p>	<p>Mi pensamiento se siente más lento o incorrecto.</p>	<p>El latido del corazón es MÁS RÁPIDO de lo normal (&gt; 100) o mi presión arterial (número superior) es inferior a 100.</p>	<p>Respirar es más difícil y la respiración es más rápida de lo habitual.</p>
<p><b>Tome medidas:</b> <input type="checkbox"/> Tome los medicamentos diarios según las instrucciones. <input type="checkbox"/> Descanse más.  <input type="checkbox"/> Comuníquese con su médico para indicar estos cambios.</p>			
Zona verde. Mis días buenos: mejorando			
			
<p>Mi temperatura se siente normal.</p>	<p>El pensamiento es claro.</p>	<p>El latido del corazón NO está elevado (&gt; 100) o la presión arterial en casa NO es baja (el número superior es mayor que 100).</p>	<p>Mi respiración es normal.</p>
<p><b>¡Buen trabajo! Continúe:</b> <input type="checkbox"/> Tomando los medicamentos diarios según las instrucciones. <input type="checkbox"/> Consumiendo una dieta saludable.  <input type="checkbox"/> Lavándose las manos con frecuencia y evite a las personas enfermas. <input type="checkbox"/> Aumentando la actividad lentamente y descansando cuando esté cansado.</p>			

[Descargar](#)



**Indiana  
Hospital  
Association**

## Instrucciones para cuidadores de pacientes que se recuperan

La primera cita con el proveedor de atención primaria debería ser de cuatro a siete días después del alta hospitalaria. Es importante que los cuidadores sean conscientes de los sentimientos y síntomas físicos del paciente. Cuando un ser querido se siente mal o es menos capaz de realizar las tareas diarias, es posible que el cuidador sea el primero en notar estos problemas. Hable con el paciente sobre cualquier síntoma que pueda estar observando y sobre cómo se siente. El sobreviviente de la sepsis puede requerir su ayuda más que antes de padecer la sepsis. Las causas más comunes de la sepsis son la neumonía (infección pulmonar) y las infecciones del tracto urinario. Una buena higiene bucal con cepillado y enjuague bucal y una ingesta adecuada de agua pueden reducir el riesgo de neumonía e infecciones del tracto urinario. Los cuidadores deberían estar al tanto de las mejoras y el empeoramiento de la afección del paciente, pero deben comunicarse con el proveedor de atención primaria si los problemas persisten. Esté atento a lo siguiente y considere contactar al médico si ve estos cambios:

- Habla o se comunica menos
- En general, necesita más ayuda
- Presenta un dolor nuevo o que empeora
- Participa menos en actividades
- Come menos
- No se producen evacuaciones intestinales en tres días o tiene diarrea
- Toma menos líquido
- Cambia de peso
- Está agitado o más nervioso de lo habitual
- Se siente cansado, débil, confundido o somnoliento
- Hay cambios en el color o la condición de la piel
- Necesita más ayuda de la habitual para caminar, trasladarse e ir al baño

**Si alguna vez siente que el paciente puede lastimarse a sí mismo o a otros, o tiene pensamientos de quitarse la vida, busque ayuda de inmediato. Vaya al departamento de emergencias más cercano o llame a:**

- 911 para sus servicios de emergencia locales
- 988 para la Línea de Suicidio y Crisis para hablar con un especialista entrenado en crisis

## Referencias y recursos

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). (18 de agosto de 2017). *Sepsis: Life After Sepsis* (La sepsis: la vida después de la sepsis). Recuperado de Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/sepsis/life-after-sepsis/index.html>

Columbus Regional Hospital. (25 de mayo de 2021). Infection and Sepsis Action Plan Patient Education (Educación para el paciente sobre el plan de acción para infecciones y sepsis). Columbus, Indiana.

Elsevier. (26 de julio de 2019). *What happens when your patient goes home?* (¿Qué sucede cuando su paciente va a casa? Recuperado de Elsevier Sepsis Patient Engagement: <https://elsevier.health/en-US/preview/sepsis-self-care-adult>

Prescott, H. (2 de enero de 2018). Postsepsis Morbidity. *JAMA*, 319(1), 91.

Sepsis Alliance. (24 de mayo de 2021). Education (Educación). Recuperado de Sepsis Alliance: <https://www.sepsis.org/education/patients-family/>