

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A MI RECUPERACIÓN EN CASA?

- Establecer pequeños objetivos alcanzables cada semana, como bañarse, vestirse o subir las escaleras
- Descansar y recuperar fuerzas
- Hablar sobre sus sentimientos con familiares y amigos
- Registrar sus pensamientos, dificultades e hitos en un diario
- Aprender sobre la septicemia para comprender qué pasó
- Consultar con su familia si no recuerda lo que le pasó
- Llevar una dieta equilibrada
- Hacer ejercicio si se siente bien
- Hacer una lista de preguntas para hacerle a su médico cuando asista a un control

## ¿HAY EFECTOS A LARGO PLAZO DE LA SEPTICEMIA?

Muchas personas que sobreviven a una septicemia se recuperan completamente y sus vidas vuelven a la normalidad. Sin embargo, como sucede con otras enfermedades que necesitan cuidados médicos intensivos, algunos pacientes sufren efectos a largo plazo. Estos problemas pueden no ser evidentes por varias semanas (posteriores a la septicemia) y pueden incluir consecuencias como:

- Insomnio, dificultades para conciliar o mantener el sueño
- Pesadillas, alucinaciones vívidas, ataque de pánico
- Dolores incapacitantes en músculos y articulaciones
- Deterioro del funcionamiento mental (cognitivo)
- Pérdida de la autoestima y confianza en sí mismo
- Disfunción de órganos (falla renal, problemas respiratorios, etc.)
- Amputaciones (pérdida de extremidades)

## Diez datos principales que todos deben saber sobre la septicemia

# 10

1. La septicemia es una afección que pone su vida en peligro; surge cuando la respuesta de su cuerpo afecta sus propios tejidos y órganos.
2. La septicemia es una emergencia médica. Cada minuto cuenta.
3. Nadie es inmune. La septicemia puede afectar a cualquier persona independientemente de su edad, raza, color o credo.
4. A pesar de los más de 1.6 millones de casos al año, menos de la mitad de los estadounidenses han escuchado alguna vez hablar de la septicemia.
5. En Estados Unidos, la septicemia es responsable de la muerte de más personas que el cáncer de pulmón y próstata combinados.
6. En Estados Unidos, la septicemia es responsable de la muerte de más niños que el cáncer.
7. No existe solamente un signo o síntoma que indique septicemia. Los signos de advertencia pueden incluir mareos, falta de aire, confusión y adormecimiento.
8. Las demoras en la administración de antibióticos pueden aumentar el riesgo de muerte derivada de la septicemia.
9. No existe ninguna terapia para septicemia aprobada por la FDA. El tratamiento inmediato con antibióticos y líquidos puede reducir a la mitad la cantidad de muertes.
10. Si le preocupa la septicemia, indique a su proveedor de atención médica: "Me preocupa la septicemia".

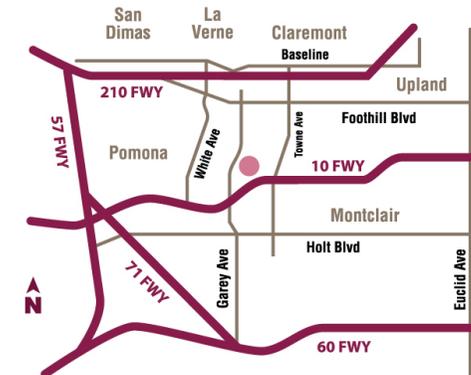
Pomona Valley Hospital Medical Center, que cuenta con reconocimiento a nivel nacional, es el principal proveedor de atención médica integral de la zona, con centros de excelencia en atención de cáncer, enfermedades cardíacas y vasculares, traumatismos y servicios para mujeres y niños. Además, contamos con un departamento de emergencias galardonado y con centros de salud comunitarios que brindan atención de calidad cerca de su hogar. A través de nuestros médicos expertos y una tecnología avanzada, ofrecemos la combinación perfecta de tratamientos médicos de vanguardia y atención personalizada. Escanee con su teléfono inteligente para obtener más información:

Para obtener más información acerca de la septicemia, visite:

[www.SepsisAlliance.org](http://www.SepsisAlliance.org)

[www.cdc.gov/sepsis](http://www.cdc.gov/sepsis)

[www.rorystauntonfoundationforsepsis.org](http://www.rorystauntonfoundationforsepsis.org)



Follow Us!



**POMONA VALLEY HOSPITAL**  
MEDICAL CENTER

[www.pvhmc.org](http://www.pvhmc.org)

1798 N. Garey Ave., Pomona, CA 91767

909.865.9846

## La Sospecha de Septicemia Salva Vidas

Higienice sus manos correctamente



**POMONA VALLEY HOSPITAL**  
MEDICAL CENTER

Atención de expertos con un toque personal

## ¿QUÉ ES LA SEPTICEMIA?

La septicemia es la respuesta tóxica a las infecciones que mata más de 258.000\* de estadounidenses cada año, más que el cáncer de mama, el cáncer de pulmón y el cáncer de próstata combinados. La septicemia es una emergencia médica que requiere detección temprana y tratamiento para sobrevivir.

## ¿POR QUÉ DEBERÍA PREOCUPARME?

La septicemia puede ocurrir a cualquier persona en cualquier momento. Cualquier infección puede derivar en el desarrollo de septicemia en su cuerpo. La septicemia no solo mata a miles de personas, sino que genera amputaciones de miembros, provoca el funcionamiento deficiente de los órganos corporales, genera angustia psicológica y mucho más.

## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON LA SEPTICEMIA?

Cualquier persona puede contraer septicemia, algunas personas tienen mayor riesgo de contraerla. Esto incluye a los pacientes muy jóvenes y a aquellos con determinadas enfermedades crónicas, tales como cáncer y enfermedad hepática, y aquellas personas que toman medicamentos que afectan el sistema que combate las infecciones (inmunitario). Consulte a su médico si usted se encuentra en mayor riesgo.

## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA SEPTICEMIA?

Cualquier tipo de infección puede causar septicemia. Puede ser causada por bacterias, virus, hongos o parásitos. Una infección en cualquier parte de su cuerpo puede derivar en septicemia; sin embargo, las infecciones más comunes que causan septicemia son neumonía, infecciones del tracto urinario e infecciones estomacales.

## ¿SE PUEDE TRATAR LA SEPTICEMIA?

Sí, la septicemia se puede tratar, pero primero se debe detectar. Las personas que padecen septicemia deben recibir antibióticos y sustancias líquidas por vía intravenosa (administradas por sonda IV) lo más rápido posible. Los antibióticos combaten la infección, mientras que las sustancias líquidas garantizan que sus células y tejidos reciban suficiente sangre y oxígeno.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI ESTOY PREOCUPADO POR MI PERSONA O POR UN SER QUERIDO QUE PADECE SEPTICEMIA?

Lamentablemente, no existe un único signo síntoma que defina la septicemia. Los síntomas informados más comúnmente por los sobrevivientes de la septicemia comprenden fiebre, escalofríos, dolores, falta de aire, que afirmaron que fueron los peores que alguna vez hubieran sentido. Otros signos de advertencia a los que se debe prestar atención en particular comprenden mareos, confusión o falta de respuesta, o problemas para despertar. Todos hemos tenido resfríos. La septicemia es más grave que un resfrío.

Si le preocupa padecer septicemia y se encuentra en su casa, llame al 9-1-1. Los estudios indican que la atención en ambulancia puede elevar el índice de supervivencia suyo o de un ser querido. Indique a los proveedores de atención médica: "Estoy preocupado por la septicemia". De esta manera, se ocuparán específicamente de su inquietud. Recuerde que la septicemia es, además, una complicación habitual de las personas hospitalizadas por otros motivos. Por lo tanto, si se siente peor debido a la falta de mejora después de una cirugía suya o de un ser querido, deberá insistir que se considere la septicemia.

Una de las maneras más fáciles de evitar la septicemia es asegurarse de que, en el hospital, solo lo toquen personas que se hayan lavado las manos. Esa es la mejor protección contra infecciones y septicemia en el hospital.

## ¿POR QUÉ NUNCA HE ESCUCHADO NADA SOBRE LA SEPTICEMIA?

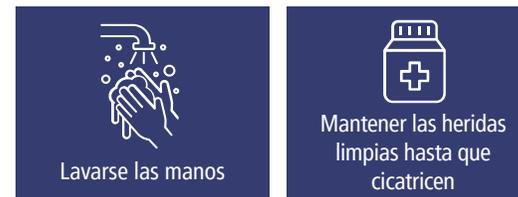
No está solo. En una encuesta reciente, se reveló que menos de la mitad de los estadounidenses alguna vez ha oído hablar de la septicemia. La septicemia se puede manifestar en pacientes que combaten otras afecciones, como el cáncer o un accidente cerebrovascular. Como consecuencia de la falta de conciencia sobre la septicemia, generalmente estas muertes se consideran complicaciones de la afección anterior y no de la septicemia. A menudo, la septicemia se denomina "envenenamiento de la sangre", lo cual aumenta la confusión.

## ¿CÓMO PUEDO ADELANTARME A LA SEPTICEMIA?

1. Hable con su médico o enfermera para hablar acerca de las medidas que puede adoptar para **prevenir infecciones**. Algunas medidas incluyen comprender bien las afecciones crónicas y aplicarse las vacunas recomendadas and getting recommended vaccines.



2. **Practique hábitos de buena higiene**, tales como lavarse las manos y mantener la limpieza de sus heridas hasta que cicatricen.



3. **Conozca los síntomas** de la septicemia.



4. **ACTÚE RÁPIDAMENTE**. Obtenga atención médica de inmediato si sospecha que padece septicemia o tiene una infección que no mejora o empeora.

Recuerde siempre que la septicemia es una emergencia médica. *El tiempo es de vital importancia.*

## LA VIDA DESPUÉS DE LA SEPTICEMIA

### ¿CUÁLES SON LOS PRIMEROS PASOS DE LA RECUPERACIÓN?

Después de haber sufrido una septicemia, la rehabilitación suele comenzar en el hospital, con ayuda para que pueda moverse de a poco y cuidarse: bañarse, sentarse, pararse, caminar, ir al baño, etc. El objetivo de la rehabilitación es que vuelva a su nivel de salud previo o lo más cercano posible. Comience la rehabilitación aumentando sus actividades lentamente y descansando cuando sienta cansancio.

### ¿CÓMO ME SENTIRÉ AL LLEGAR A CASA?

Ha sufrido una enfermedad grave y su cuerpo y su mente necesitan tiempo para mejorar. Puede sufrir los siguientes síntomas físicos cuando vuelva a casa:

- Debilidad general a extrema y fatiga
- Falta de aire
- Dolores corporales generales
- Dificultad para moverse
- Dificultad para dormir
- Pérdida de peso, falta de apetito, sentir que la comida sabe diferente
- Piel seca y con comezón que puede descamarse
- Uñas quebradizas
- Pérdida del cabello

Tampoco es raro que sienta lo siguiente una vez que esté en su casa:

- Inseguridad de sí mismo
- Despreocupación por su aspecto
- Deseos de estar en soledad y evitar amigos y familiares
- Recuerdos recurrentes, malos recuerdos
- Confundir la realidad (p. ej., no saber qué es real y qué no)
- Sentir ansiedad, más preocupaciones que las normales
- Falta de concentración
- Depresión, enojo, falta de motivación
- Frustración por no poder realizar tareas cotidianas