

HOSPITALIZACIÓN EN CASA: Recomendaciones para el cuidador



La prestación de cuidados médicos en el hogar también puede ser una estrategia a largo plazo para permitir a los pacientes una mayor flexibilidad en donde reciben sus servicios médicos en la comodidad de sus casas.¹

Puede darse como recurso en respuesta a una emergencia de salud pública para ayudar a aliviar el aumento de pacientes en los hospitales.¹

Por ejemplo, durante los brotes de enfermedades infecciosas, la prestación de atención aguda en el hogar puede permitir que los pacientes de alto riesgo reciban atención de nivel hospitalario en el hogar y, al mismo tiempo, reducir su exposición potencial.¹

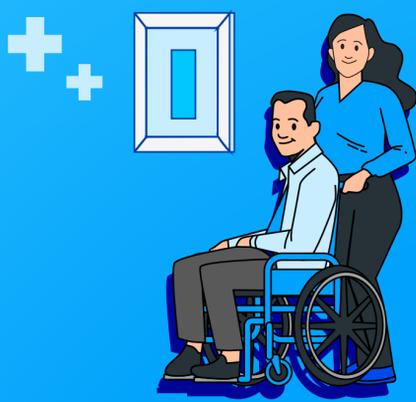
¿Qué ayudas podría necesitar un paciente hospitalizado en casa?

La persona que requiere un cuidador para sobrellevar su proceso de salud en el hogar, posiblemente necesite ayuda para:²

- ✓ Realizar simples ejercicios recetados.²
- ✓ Cambiar los apósitos para heridas.²
- ✓ Tomar medicamentos, líquidos o alimentación a través de sondas que le han colocado en las venas.²
- ✓ Aprender a vigilar su presión arterial, su peso o su frecuencia cardíaca.²
- ✓ Manejar las sondas vesicales y las heridas.²
- ✓ Tomar los medicamentos correctamente.²



Además, todavía puede necesitar ayuda para valerse por sí mismo en casa. Las necesidades comunes abarcan ayuda con:²



- ✓ Subir y bajar de la cama.²
- ✓ Entrar y salir de baños o de autos.²
- ✓ Vestirse y asearse.²
- ✓ Apoyo emocional.²
- ✓ Cambiar los tendidos de cama, lavar y planchar, y realizar la limpieza.²
- ✓ Comprar, preparar y servir comidas.²
- ✓ Conseguir los suministros para el hogar o hacer mandados.²
- ✓ El cuidado personal, como bañarse, vestirse o asearse.²

A continuación, te daremos algunos consejos útiles para ser un buen cuidador si ayudas a un paciente en proceso de hospitalización en casa.

6 CONSEJOS PARA CUIDADORES

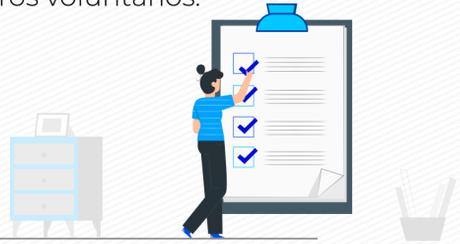
1. Si eres el cuidador principal³

- ✓ Ayuda a cada miembro del equipo a expresar sus inquietudes, opiniones y emociones.³
- ✓ Además, asegúrate de que el/la paciente tenga un rol central en todas las discusiones y decisiones, si eso es posible.³
- ✓ Busca otras comunidades o grupos en línea para obtener apoyo si lo necesitas.³



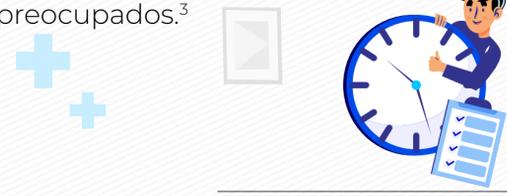
2. Crea una lista con tus tareas³

- ✓ Haz una lista de todas esas tareas que están relacionadas con el cuidado del paciente que cuidas e intenta ordenarlas por importancia.³
- ✓ Posteriormente, usa una lista para decidir cómo dividir las tareas entre amigos, familiares, profesionales y otros voluntarios.³



3. Sé proactivo³

- ✓ Planifica tus funciones y tareas (lo más posible) para prevenir emergencias de último minuto. Esto también te brindará un mayor sentido de control y orden.³
- ✓ Crea cronogramas en los que indiques quiénes (parientes, amigos u otros voluntarios) están disponibles, cuándo y para qué tareas respecto al cuidado del paciente en el hogar.³
- ✓ Asegúrate de que tú y todos los cuidadores involucrados tengan tiempo libre sin sentirse culpables o preocupados.³



4. Aprende a resolver los problemas³

- ✓ Identifica los problemas o fallas en el cuidado del paciente, luego observa qué debes hacer y empieza a actuar.³
- ✓ No dudes en buscar asesoramiento y ayuda de otras personas si es necesario.³
- ✓ Busca soluciones creativas que se adapten tanto a tus necesidades como a la de la persona a la que estás cuidando.³



5. Plantéate la posibilidad de utilizar los servicios de profesionales y voluntarios³

- ✓ Estos servicios incluyen atención profesional en el hogar, entrega de comidas a domicilio y ayuda con las actividades cotidianas.³
- ✓ Algunos organismos de la comunidad tienen voluntarios que pueden ayudar con el transporte, defender sus derechos en el seguro de salud y otros beneficios.³
- ✓ Un hospital local o un trabajador social de la comunidad son excelentes fuentes para obtener derivaciones a programas.



6. Aprende a proporcionar la atención física adecuada³

- ✓ Algunos pacientes pueden necesitar atención física, como ayuda para bañarse, vestirse, alimentarse, ir al baño y arreglarse.³
- ✓ Para hacerlo bien, habla con el equipo de atención médica, mira videos de atención médica o lee manuales o libros que expliquen cómo hacer estas tareas.³
- ✓ También puedes contratar ayuda profesional para estas tareas.³



Recuerda que cuidar a un paciente es un esfuerzo de equipo y que como cuidador eres un integrante de un equipo importante, que incluye familiares, amigos, voluntarios y el equipo de atención médica. Cada miembro de este equipo tiene habilidades distintas y estas fuerzas se combinan para proporcionar una atención eficaz.³

REFERENCIAS

1. Healthcare emergency preparedness information gateway. Acute Care Delivery at Home. Disponible en: <https://files.asprtracie.hhs.gov/documents/aspr-tracie-acute-care-delivery-at-home-tip-sheet.pdf> Publicado en abril de 2021. Consultado el 10 de junio de 2022.
2. Medline Plus. Cuidados de salud en el hogar. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000434.htm> Revisado el 19 de enero de 2022. Consultado el 10 de junio de 2022.
3. Cancer.net. Consejos para ser un cuidador exitoso. Disponible en: <https://www.cancer.net/es/asimilaci%C3%B3n-con-c%C3%A1ncer/atenci%C3%B3n-de-un-ser-querido/consejos-para-ser-un-cuidador-exitoso>. Consultado el 10 de junio de 2022.

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-0225