

# Hoja Informativa Sobre la Vida Después de la Sepsis

## Lo que deben saber los supervivientes de sepsis.



### ¿Qué es la sepsis?

La sepsis es una complicación causada por la respuesta desmesurada y potencialmente mortal del organismo a una infección, que puede provocar daños en los tejidos, insuficiencia orgánica y muerte.

### ¿Cuáles son las causas de la sepsis?

Las infecciones pueden provocar sepsis. Una infección se produce cuando los gérmenes entran en el cuerpo de una persona y se multiplican, causando enfermedades y daños en órganos y tejidos. Ciertas infecciones y gérmenes pueden provocar septicemia. La sepsis suele asociarse a infecciones de los pulmones (por ejemplo, neumonía), las vías urinarias (por ejemplo, riñón), piel e intestino. *Staphylococcus aureus* (estafilococo), *Escherichia coli* (*E. coli*) y algunos tipos de *Streptococcus* (estreptococo) son gérmenes comunes que pueden causar sepsis.

## La vida después de la sepsis

### ¿Cuáles son los primeros pasos de la recuperación?

Después de haber padecido sepsis, la rehabilitación suele empezar en el hospital ayudándole poco a poco a moverse y a cuidar de sí mismo: bañarse, sentarse, levantarse, andar, ir al baño, etc. El objetivo de la rehabilitación es que recupere su estado de salud anterior o lo más parecido posible. Comience su rehabilitación aumentando lentamente sus actividades y descanse cuando esté cansado.

### ¿Cómo me sentiré cuando llegue a casa?

Ha estado gravemente enfermo y su cuerpo y su mente necesitan tiempo para recuperarse. Al volver a casa puede experimentar los siguientes síntomas físicos:

- Debilidad y fatiga de general a extrema
- Dificultad para respirar
- Dolores o molestias generales en el cuerpo
- Dificultad para desplazarse
- Dificultad para dormir
- Pérdida de peso, falta de apetito o los alimentos no tienen el sabor normal
- Piel seca y con picor que puede descamarse
- Uñas quebradizas
- Caída del cabello

### Tampoco es raro tener las siguientes sensaciones una vez en casa:

- Inseguro de sí mismo
- No preocuparse por su aspecto
- Querer estar solo, evitar a los amigos y a la familia
- Flashbacks, malos recuerdos
- Confundir la realidad (por ejemplo, no estar seguro de lo que es real y lo que no) Sentirse ansioso, más preocupado de lo habitual
- Poca concentración
- Deprimido, enfadado, desmotivado
- Frustración por no poder realizar las tareas cotidianas

## ¿Qué es normal y cuándo debo preocuparme?

En general, los problemas descritos en esta hoja informativa mejoran con el tiempo. Son una respuesta normal a lo que has pasado.

Algunos hospitales disponen de clínicas o personal de seguimiento para ayudar a los pacientes y a sus familias una vez que han sido dados de alta. Averigüe si el suyo lo hace o si hay recursos locales disponibles para ayudarle mientras se recupera.

No obstante, si siente que no mejora, o que le resulta difícil afrontar la situación, o sigue agotado, llame a su médico.

## ¿Qué puedo hacer para recuperarme en casa?

- Fíjese objetivos pequeños y alcanzables cada semana, como bañarse, vestirse o subir las escaleras
- Descanse y recupere fuerzas
- Hable de lo que siente con su familia y amigos
- Anote sus pensamientos, luchas e hitos en un diario
- Infórmese sobre la sepsis para comprender lo sucedido
- Solicite a su familia que rellene cualquier laguna que pueda tener en su memoria sobre lo que le ocurrió
- Siga una dieta equilibrada
- Haga ejercicio si le apetece
- Haga una lista de preguntas a su médico cuando vaya a una revisión

## ¿Existen efectos a largo plazo de la sepsis?

Muchas personas que sobreviven a la sepsis se recuperan completamente y sus vidas vuelven a la normalidad. Sin embargo, al igual que ocurre con otras enfermedades que requieren cuidados médicos intensivos, algunos pacientes sufren efectos a largo plazo. Estos problemas pueden no manifestarse hasta pasadas varias semanas (post-sepsis), y pueden incluir consecuencias como:

- Insomnio, dificultad para conciliar o mantener el sueño
- Pesadillas, alucinaciones vívidas, ataques de pánico
- Dolores musculares y articulares incapacitantes
- Disminución del funcionamiento mental (cognitivo)
- Pérdida de autoestima y de confianza en uno mismo

[qio.qsource.org](http://qio.qsource.org)

Este material ha sido elaborado por Qsource, una red de contratistas para la mejora de la calidad y la innovación bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE.UU. Las opiniones expresadas en este documento no reflejan necesariamente los puntos de vista oficiales o la política de CMS o HHS, y cualquier referencia a un producto o entidad específica en este documento no constituye la aprobación de ese producto o entidad por CMS o HHS. 24.QIO1.04.023c