

Después de la unidad de cuidados intensivos (UCI)

Recursos e información para ayudarlos a usted y a su familia a salir adelante después de una enfermedad crítica



thrive



Atlantic
Health System

ÍNDICE

Información sobre este folleto	3	Problemas cognitivos, de pensamiento y de memoria tras una enfermedad crítica	20
Una nota sobre sus necesidades después del alta	3	Recursos para la rehabilitación cognitiva ambulatoria.....	20
Cómo una enfermedad crítica puede afectar su cuerpo	4	Atlantic Health System Neuroscience: programa de memoria y trastornos cognitivos	21
Síndrome poscuidados intensivos (PICS)	5	Debilidad adquirida en la UCI.....	21
¿Qué puede hacer la familia para ayudar a reducir el PICS?	5	Recursos de fisioterapia para pacientes ambulatorios	21
¿Qué es lo que otros consideraron útil durante la recuperación?.....	6	Recursos de terapia ocupacional para pacientes ambulatorios.....	21
Diario de la UCI	7	Programas de ejercicio para después de la rehabilitación	22
Proveedores útiles durante la recuperación	9	Terapia del habla y el lenguaje.....	22
Centro de cuidados posteriores a la UCI.....	10	Recursos para la terapia del habla y el lenguaje de pacientes ambulatorios.....	22
Centro de recuperación de la COVID de Atlantic	11	Agencias de cuidados en el hogar y agencias privadas de atención de salud en el hogar	23
Información útil para las citas y los cuidados después de su estancia en la UCI.....	12	Agencias de atención de salud en el hogar y acompañantes no médicos	23
Problemas de salud emocional y psicológica después de una enfermedad crítica.....	13	Sitios web útiles:.....	24
Asesoramiento de salud conductual para pacientes ambulatorios.....	13	Licencia familiar y por incapacidad	24
Otros recursos de ayuda emocional.....	14	Historia clínica y MyChart	25
Grupo de apoyo para la recuperación después de la UCI del Morristown Medical Center	14	Apoyo a niños y adolescentes: cuando un ser querido se recupera de una enfermedad grave.....	25
Trastornos por abuso de sustancias y traumas	17	Sitios web útiles para niños y adolescentes	26
Grupos de autoayuda y apoyo entre pares	17	Grupos de apoyo para niños y adolescentes	26
Grupos PICS en otros lugares y apoyo en línea.....	19	The David and Joan Powell Center for Healthy Aging	26
Otros grupos de apoyo	19		

Información sobre este folleto

Este folleto titulado "Después de la UCI" está destinado a los pacientes que estuvieron en la UCI y a sus familiares o cuidadores para ayudarlos a encontrar los servicios de atención médica y los recursos comunitarios que pueden ser útiles durante la etapa de recuperación de una enfermedad crítica. En concreto, este folleto se creó para proporcionar información y recursos relacionados con el síndrome poscuidados intensivos (PICS). Aunque padecer el PICS y el PICS-F puede ser común después de una enfermedad crítica, es posible que usted no experimente todos o ninguno de estos síntomas. El PICS se define como el conjunto de problemas de salud físicos, cognitivos y emocionales nuevos o que empeoran y que permanecen después de una enfermedad crítica. Los familiares y cuidadores de pacientes que estuvieron en la UCI también pueden experimentar problemas de salud emocionales y psicológicos, como ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático. Esto se conoce como PICS-F. Nuestro objetivo es generar conciencia sobre el PICS y el PICS-F, y proporcionar recursos para quienes experimenten estos síntomas. Si usted, su familia o su cuidador tienen dificultades, queremos que sepan que no están solos y que hay ayuda a su disposición.

Atlantic Health System no respalda ni recomienda ningún servicio en particular que aparezca en este folleto, y los recursos se mencionan únicamente con fines informativos. La información que se encuentra en este folleto es la más actualizada disponible en el momento de su publicación; sin embargo, algunos programas, servicios o la información de contacto pueden cambiar o quedar obsoletos. Consulte con las organizaciones individuales para verificar la exactitud y la disponibilidad de los programas y servicios.

En la lista de recursos se incluyen los asociados con el Gobierno, las organizaciones sin fines de lucro, las organizaciones con fines de lucro y las empresas privadas. Con este folleto no se pretende brindar una lista exhaustiva de servicios, sino un punto de partida para obtener información.

Una nota sobre sus necesidades después del alta

Cada unidad del hospital cuenta con personal que se dedica a ayudarlo a planificar sus necesidades después del alta.

El trabajador social de la unidad proporciona los recursos y las derivaciones a los centros de rehabilitación física y a otros centros. El supervisor de enfermería de la unidad ayuda con los recursos y las derivaciones a los servicios comunitarios en caso de que usted vaya directamente a su casa después del hospital. Este proceso suele iniciarse en la UCI; sin embargo, si aún no se reunió con un trabajador social o con el supervisor de enfermería, solicite hablar con ellos. Este folleto no tiene la finalidad de servir de guía para la planificación del alta.

Cómo una enfermedad crítica puede afectar su cuerpo

- › Es posible que tenga la piel seca o sienta picazón. Humectar la piel puede ayudar.
- › Es posible que la textura de su cabello cambie o que se caiga. Generalmente vuelve a crecer, pero es posible que tenga una textura o un color diferente al que tenía antes de padecer una enfermedad crítica.
- › Es posible que tenga moretones en la piel debido a las sondas, las vías intravenosas o las inyecciones que se le aplicaron durante su estancia en la UCI.
- › Es posible que su voz sea diferente si necesitó ayuda para respirar mientras estaba en la UCI. Es posible que le duela la garganta y que tenga la boca seca.
- › Es posible que sienta debilidad en los músculos y cansancio. Si estuvo conectado a un respirador mientras estaba en la UCI, la pérdida muscular será mayor. Es posible que ahora pese menos debido a la pérdida de músculo. La fisioterapia y el ejercicio pueden ayudarlo a fortalecer los músculos y a aumentar de peso.
- › Si estuvo conectado a un respirador durante su estancia en la UCI, siga haciendo los ejercicios de respiración recomendados por el fisioterapeuta y el terapeuta respiratorio. Esto le ayudará a fortalecer los músculos y a reducir el riesgo de infección torácica.
- › Si le hicieron una traqueotomía (procedimiento en el que se realiza un pequeño orificio en la garganta y se inserta una sonda que se conecta a un respirador), tendrá una cicatriz en el cuello en el lugar donde se insertó la sonda. La cicatriz desaparecerá gradualmente y será menos perceptible.
- › Los cambios sensoriales en la audición, el gusto, el tacto y el olfato son comunes después de padecer una enfermedad crítica. Los efectos no suelen prolongarse.
 - **Gusto y olfato:** si se alimentó a través de una sonda o una vía intravenosa, cuando comience a comer o beber normalmente, es posible que los alimentos tengan un sabor diferente. Su sentido del olfato también puede verse afectado.
 - **Ojos:** si lo sedaron, es posible que sienta los ojos secos y doloridos. Los ojos pueden estar hinchados o inflamados si se le administraron líquidos para mantenerlo hidratado.
 - **Tacto:** su sentido del tacto puede ser diferente; esto puede ser una consecuencia de los medicamentos que se le administraron o por la reacción del cuerpo a la enfermedad.
 - **Sabor:** algunos medicamentos pueden dejar un sabor metálico en la boca.
 - **Audición:** algunos medicamentos pueden afectar a su audición.
- › Si tuvo un catéter urinario, es posible que sus músculos estén débiles, lo que puede dificultar el control de la micción. Esto suele volver a la normalidad. Si tiene dificultad para orinar, tiene sangre en la orina, o siente dolor o ardor, consúltelo con su enfermero o médico lo antes posible, ya que puede tener una infección.
Deposiciones: algunos medicamentos pueden provocar estreñimiento. Consulte con su médico o enfermero si tiene dificultades para ir al baño.

© 2018 ICUsteps.org (adaptado) Se utiliza con autorización.

Síndrome poscuidados intensivos (PICS)

La recuperación de una enfermedad crítica suele ser un largo camino. Aunque salir de la UCI es un acontecimiento importante, con frecuencia es el primero de muchos pasos en el camino hacia la recuperación. Es posible que los sobrevivientes de la UCI experimenten problemas de salud físicos, cognitivos (dificultad para recordar palabras, memorizar y pensar) y emocionales nuevos o que empeoran y que permanecen después de una enfermedad crítica. Estos problemas se denominan síndrome poscuidados intensivos o PICS. Los familiares y cuidadores de pacientes que estuvieron en la UCI también pueden experimentar problemas de salud emocionales y psicológicos, como ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático. Esto es lo que se conoce como PICS-F. Aunque el PICS y el PICS-F pueden ser comunes después de una enfermedad crítica, es posible que usted no experimente todos o ninguno de estos síntomas.

¿Qué es el síndrome poscuidados intensivos (PICS)?

- › La **debilidad que adquirió en la UCI** incluye limitaciones físicas, debilidad muscular o problemas de equilibrio. Es posible que los pacientes con debilidad adquirida en la UCI también tengan problemas para realizar actividades de la vida diaria, como bañarse, vestirse, caminar y asearse.
- › La **disfunción cognitiva o cerebral** incluye la dificultad para pensar, recordar, resolver problemas, prestar atención, recordar palabras, organizar los pensamientos y concentrarse en una tarea difícil.
- › Tras una enfermedad crítica pueden surgir problemas de **salud emocional y psicológica**. Los problemas más comunes son la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Es posible que los pacientes en estado crítico desarrollen problemas de sueño, como dificultad para conciliar y mantener el sueño, pesadillas, y es probable que confundan las horas de sueño con las de vigilia. Los familiares también tienen riesgo de desarrollar los problemas emocionales mencionados.

¿Qué tan comunes son las diferentes partes del PICS?

- › La **debilidad adquirida en la UCI ocurre en los siguientes casos:**
 - El 33 % de todos los pacientes con respiradores.
 - El 50 % de todos los pacientes con sepsis.
 - Hasta un 50 % de los pacientes que permanecen en

la UCI durante al menos una semana.

- **Dificultades cognitivas:**
 - El 40 % tiene dificultades cognitivas similares a las de los pacientes con lesión cerebral traumática moderada.
 - El 26 % tiene dificultades cognitivas similares a las de los pacientes con demencia leve.
 - * Las estadísticas proceden del estudio "Long-Term Cognitive Impairment after Critical Illness" (Deterioro cognitivo a largo plazo después de una enfermedad crítica), en el que se evaluaron las dificultades cognitivas de los pacientes de la UCI médica y quirúrgica con insuficiencia respiratoria, choque cardiogénico o choque séptico a los 3 meses del alta de la UCI.
- › **Luchas emocionales y psicológicas:**
 - Entre el 25 % y el 44 % de los sobrevivientes de la UCI experimentan síntomas de trastorno de estrés postraumático.
 - El 33 % de los sobrevivientes de la UCI experimentan síntomas de depresión.
 - El 33 % de los sobrevivientes de la UCI experimentan síntomas de ansiedad.
 - El 30 % de los familiares o cuidadores experimentan estrés, ansiedad, depresión o trastorno de estrés postraumático.

¿Qué puede hacer la familia para ayudar a reducir el PICS?

Mientras su ser querido estuvo en la UCI, el equipo trabajó para ayudar a reducir el PICS. Sin embargo, no todos los problemas relacionados con el PICS pueden evitarse por completo.

Cuando su ser querido salga de la UCI, siga ayudándolo a mantenerse "orientado".

- › Hable de cosas, personas y acontecimientos que le resulten familiares.
- › Coménteles el día, la fecha y la hora, y recuérdelos dónde está.
- › Traiga fotos y los objetos favoritos de su casa.
- › Léale en voz alta o ponga música en la mesa de luz.
- › Mantenga y siga escribiendo en el diario de la UCI. Una vez que su ser querido esté preparado, puede compartirle el diario para ayudarlo a entender la enfermedad, recordar lo que no puede y disminuir la sensación de pérdida de tiempo.
- › Pregúntele al personal de enfermería o al fisioterapeuta cómo puede ayudar con los ejercicios para practicar en la cama. Continúe haciendo estos ejercicios después de la UCI.

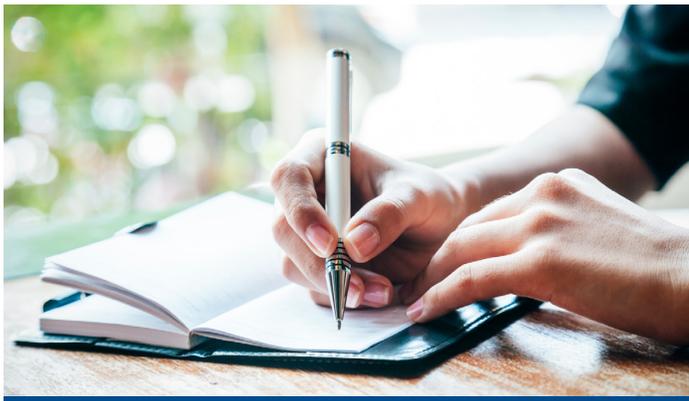
- › Formas de satisfacer sus propias necesidades mientras cuida a su ser querido. Autocuidarse no es egoísta; para que su ser querido se recupere, es esencial que usted encuentre un equilibrio entre las necesidades del paciente y las suyas.
- › Mientras su ser querido se prepara para salir de la UCI, tómese tiempo para analizar y entender lo que sucedió. Repase el diario de la UCI o el diario que haya escrito sobre lo sucedido, y aproveche este momento para hacer cualquier pregunta adicional.
- › Practique el autocuidado durmiendo lo suficiente; recuerde comer y beber a lo largo del día, tómese recreos y esté dispuesto a recibir ayuda.
- › Cuando un ser querido está en la UCI, los familiares tienden a dormir menos de lo normal o sufren una mala calidad del sueño. Descansar lo suficiente es esencial para su salud física y emocional. La falta de sueño puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades físicas, depresión y problemas de memoria. Practique buenos hábitos de sueño como, por ejemplo, evitar la cafeína y la nicotina cerca de la hora de acostarse, hacer ejercicio para promover un sueño de buena calidad, acostarse y levantarse a la misma hora cada día, establecer una rutina regular y relajante a la hora de acostarse.
- › Encuentre pequeñas formas de renovar energías, como dar un pequeño paseo, ir a darse un masaje, escuchar música, rezar y buscar el apoyo de amigos y familiares.
- › Si su ser querido no puede quedarse solo al regresar a su casa, pídale a sus amigos y familiares que establezcan un horario de visitas. Esto le permitirá tomarse descansos y tiempo para salir de casa. Organizaciones como CaringBridge y Supportful le permiten crear una página privada de cuidados para poder organizar la ayuda de los familiares, los amigos y la comunidad. Puede utilizar estas páginas para compartir actualizaciones, organizar visitas, mandados y otros tipos de asistencia. Considere la posibilidad de contratar ayuda durante unas horas al día si sus familiares y amigos no pueden ayudarlo.
- › Practique la autocompasión. Sea tan amable con usted mismo como lo es con su mejor amigo. Sea consciente de cualquier "autoconversación" dura o negativa.
- › Esté abierto a recibir apoyo de los demás. Permítase contar con la ayuda de sus familiares y amigos de confianza.
- › Exprésese y hable sobre la experiencia que está viviendo. Puede hacerlo a través de escritos, charlas, el arte, la música u otras salidas creativas.
- › Busque el sentido de su fe, espiritualidad o sistema de creencias.
- › Permítase experimentar todos los sentimientos, pero haga un esfuerzo por concentrarse en lo positivo. Destaque las cosas que van bien en su recuperación y practique la gratitud.
- › Considere y esté abierto a nuevas experiencias, intereses o aficiones.
- › Busque un grupo de apoyo donde pueda compartir su experiencia con personas que lo entiendan.

La siguiente es una lista de lecturas si está interesado en obtener más información sobre las formas de fomentar la curación y el crecimiento. Algunos de los libros que aparecen a continuación incluyen relatos de enfermedades graves, traumáticas y críticas de otras personas. Estas historias pueden recordarle su accidente, enfermedad o estancia en la UCI. Conocer la experiencia de otras personas puede ser útil, ya que puede hacerlo sentir menos solo en su recuperación y darle esperanza. Sin embargo, tenga en cuenta su propia situación y vaya al ritmo que le parezca adecuado.

- › *Upside: The New Science of Post-Traumatic Growth* de Jim Rendon.
- › *When Walls Become Doorways: Creativity and the Transforming Illness* de Tobi Zausner.
- › *Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval* de James W. Pennebaker.
- › *In Shock: My Journey from Death to Recovery and the Redemptive Power of Hope* de Rana Awdish.
- › *Self-Compassion and The Mindful Self-Compassion Workbook* de Kristin Neff.
- › *The Post-Traumatic Growth Workbook* de Richard G. Tedeschi y Bret A. Moore.

¿Qué es lo que otros consideraron útil durante la recuperación?

Los desafíos y las dificultades pueden ser comunes después de sobrevivir a un evento traumático, como un accidente o una enfermedad grave. Puede resultar conveniente aprender las herramientas que otros consideraron útiles durante su propia recuperación. Se demostró que estas prácticas proporcionan esperanza, y pueden conducir a la curación y al crecimiento personal.



Diario de la UCI

Diario de la UCI

Si escribió un diario de la UCI para su ser querido durante su estancia en la UCI, puede ser útil seguir actualizándolo durante su recuperación. Es especialmente importante seguir actualizando el diario si su ser querido sigue experimentando confusión o problemas de memoria y pensamiento.

Si no escribió un diario, nunca es tarde para empezar. Puede volver atrás y resumir lo que sucedió durante el tiempo en el que su ser querido estuvo en la UCI. Haga lo que su ser querido le indique en lo que respecta a compartir la información del diario. Puede informarle que escribió un diario y preguntarle si está preparado para recibir más información sobre su estancia en la UCI y su recuperación. Algunas personas pueden estar preparadas para escuchar esta información en las primeras fases de su recuperación, mientras que otras pueden necesitar meses antes de sentirse preparadas. La persona debe estar emocionalmente preparada y ser cognitivamente capaz de procesar la información.

¿Qué debo escribir en el diario de la UCI?

- › Un buen punto de partida puede ser el motivo que llevó a su ser querido a la UCI.
- › Una idea general de los cuidados que recibió y de cómo evolucionó durante su estancia en la UCI.
- › Recibir mensajes personales y noticias de casa puede disminuir la sensación de pérdida de tiempo.

¿Por qué recomendamos escribir un diario de la UCI?

Minimiza los recuerdos falsos

- › Se demostró que escribir un diario de la UCI disminuye la aparición del trastorno de estrés postraumático en pacientes y familias tras una enfermedad crítica.

Reduce del estrés

La administración de fármacos sedantes o la propia enfermedad pueden afectar los recuerdos de algunos pacientes. Frecuentemente, los pacientes apenas recuerdan su estancia y, en cambio, desarrollan recuerdos falsos de dicha estancia en la UCI. Aunque sean falsos, los recuerdos pueden parecer reales. El diario de la UCI puede ayudar a los pacientes a entender algunas de las cosas generales y reales relacionadas con su atención.

Disminuye la sensación de pérdida de tiempo

- › A medida que los pacientes de la UCI se recuperan, muchos tienen la sensación de haber perdido tiempo durante su estancia. Escribir un registro del tiempo en la UCI puede orientar y a guiar a los pacientes durante la recuperación ayudándolos a recordar lo que no pueden.

La experiencia de los familiares o los cuidadores

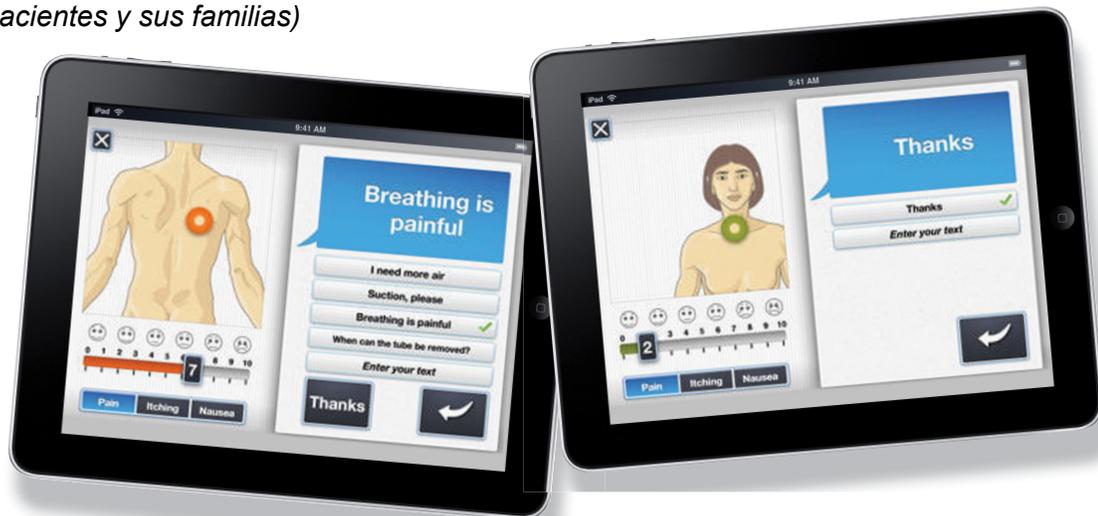
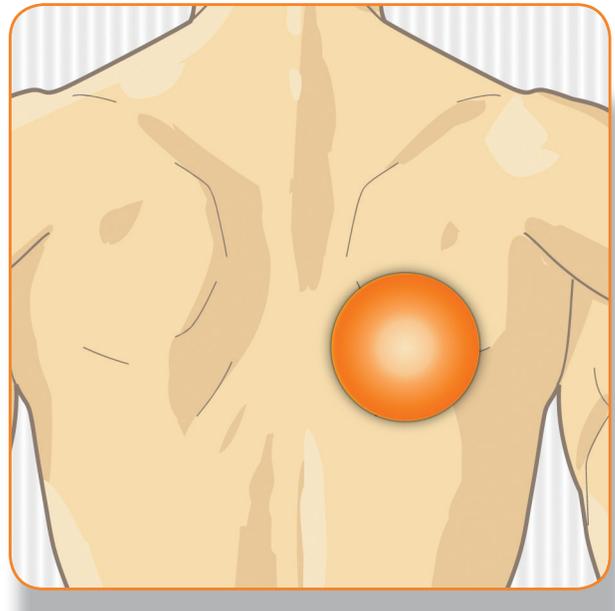
- › Los pacientes que estuvieron en la UCI sostienen que pueden empatizar mejor con la experiencia y los sentimientos que los familiares o cuidadores padecieron mientras estaban en la UCI. A través del diario, se promueve la comprensión y aumenta la conexión entre el paciente y el familiar o cuidador.
- › Escribir y llevar un diario sobre las experiencias difíciles proporciona una salida, ayuda a generar un significado nuevo y fomenta el crecimiento personal. A través de la escritura también se pueden detectar preguntas que pueda tener o información que necesita aclarar.

Patient Communicator

La aplicación Patient Communicator de la Sociedad de Medicina de Cuidados Críticos está diseñada para mejorar la comunicación entre pacientes, familias y cuidadores. A través de la aplicación se puede ayudar a aliviar el estrés de una estancia en el hospital.

Entre las características se incluyen:

- Una nueva función de diario que les permite a los pacientes, o a los familiares, seguir la evolución diaria durante y después de la estancia en el hospital.
- Funciones de traducción que permiten la comunicación bidireccional en 18 idiomas sobre diversos temas, como el dolor, las necesidades básicas y los estados de ánimo.
- Una escala que les permite a los pacientes identificar en qué parte del cuerpo sienten sensaciones de dolor, picazón y náuseas, y expresar la intensidad de estas sensaciones.
- Más de 30 frases traducibles que les permiten a los pacientes expresar diversas necesidades relacionadas con su atención y bienestar.
- Un glosario de términos para ayudar a informarles a los pacientes y a las familias sobre la unidad de cuidados intensivos.
- Descarga gratuita del folleto *Understanding Your ICU Stay: Information for Patients and Families* (*Comprender su estancia en la UCI: información para los pacientes y sus familias*)



Descargue la aplicación o recomiéndela a los pacientes y familiares del paciente que está en la UCI. La aplicación está disponible para iPhone y Android. Para obtener más información y para descargar la aplicación, visite scm.org/PatientCommunicator.

Proveedores útiles durante la recuperación

Consulte con su médico de atención primaria si no está seguro de qué proveedor necesita.

- › **Terapeuta ocupacional:** es un cuidador que ayuda a las personas que se están recuperando de una lesión o enfermedad a volver a realizar las actividades de la vida diaria, como asearse, bañarse y vestirse. Un terapeuta ocupacional también puede ayudar con la rehabilitación cognitiva y la memoria.
- › **Fisiatra:** es un médico especializado en el tratamiento de lesiones o enfermedades que afectan las capacidades funcionales, como las lesiones deportivas, los trastornos neurológicos, los accidentes cerebrovasculares y las conmociones cerebrales, así como las lesiones cerebrales, de la médula espinal, los nervios, los músculos, los tendones y los ligamentos. Puede recetar medicamentos para el dolor y enseñar ejercicios para recuperar la funcionalidad.
- › **Fisioterapeuta:** es un cuidador que ayuda a mejorar la movilidad y la fuerza. El objetivo de la fisioterapia es restablecer la independencia, aliviar el dolor y garantizar una vuelta segura a las actividades cotidianas.
- › **Terapeuta del habla y el lenguaje:** es un cuidador que ayuda con el habla, la comunicación cognitiva y la dificultad para tragar. Los terapeutas del habla también pueden ayudar en la rehabilitación cognitiva.
- › **Neuropsicólogo:** es un proveedor especializado que puede hacer pruebas para determinar el diagnóstico y el tratamiento de los pacientes que tienen dificultades con la memoria, el pensamiento y la disfunción cerebral.
- › **Consejero de salud conductual:** es un terapeuta o consejero que puede ayudar a tratar la depresión, la ansiedad y el TEPT. El asesoramiento puede ayudar a aliviar los síntomas, identificar soluciones y aumentar las habilidades de afrontamiento. El asesoramiento también puede ayudar a los familiares y a los cuidadores a reducir el estrés, aumentar la capacidad de afrontamiento y practicar el autocuidado. Los consejeros son profesionales con títulos universitarios avanzados, y pueden ser trabajadores sociales clínicos con licencia (LCSW), consejeros profesionales con licencia (LPC), terapeutas matrimoniales y familiares con licencia (LMFT), o psicólogos.

- › **Trabajador social y coordinador de atención:** cada unidad del hospital cuenta con un trabajador social y un supervisor de enfermería para proveerle información sobre servicios útiles, recursos y derivaciones para atender sus necesidades después de la estancia en el hospital. El trabajador social lo ayudará a obtener derivaciones a instalaciones, como centros de rehabilitación física, y el supervisor de enfermería le dará información y recursos si regresa directamente a su casa después del hospital. Los trabajadores sociales y los supervisores también forman parte del equipo de los centros de rehabilitación y las agencias de cuidados en el hogar.
- › **Psiquiatra:** es un médico especializado en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales. Los psiquiatras pueden recetar medicamentos, si es necesario.
- › **Clínica pos-UCI:** es una clínica ambulatoria integral que se especializa en brindar atención y coordinación a los sobrevivientes de la UCI y sus familias. Estas clínicas están formadas por un equipo interdisciplinario de médicos de cuidados intensivos, profesionales de la salud mental, personal de enfermería, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales, y coordinadores de atención.

Centro de Recuperación de la COVID-19 y Cuidados Posteriores a la UCI de Atlantic.

Comuníquese con nuestro coordinador de atención designado, que hablará con usted sobre sus síntomas y programará una cita para que tenga una consulta con uno de nuestros especialistas. Consulte la página 11 de este folleto para obtener más información, llame al 908-522-3361 o visite atlantichealth.org/ICU o atlantichealth.org/covidrecovery.

Si vive fuera del área de Morristown, NJ, visite MyICUCare.org para obtener un directorio de clínicas en Estados Unidos y a nivel internacional, o puede comunicarse con su sistema hospitalario local y preguntar sobre la disponibilidad de los programas de cuidados posteriores a la UCI o de recuperación de la COVID-19.



Centro de cuidados posteriores a la UCI

Los problemas de recuperación pueden ser comunes después de una enfermedad crítica. El síndrome poscuidados intensivos incluye problemas físicos, cognitivos (dificultad para recordar palabras, memoria, pensamiento) y de salud conductual nuevos o que empeoran, como la ansiedad, la depresión y los síntomas de estrés postraumático que permanecen después de una enfermedad crítica. Tanto si su estancia en la UCI fue consecuencia de la COVID-19 como de otra enfermedad, el Centro de cuidados posteriores a la UCI puede ayudarle.

“El objetivo de este programa nuevo es identificar un equipo central de atención coordinada para agilizar el proceso de derivación con la programación, las pruebas y la comunicación oportunas entre nuestros médicos”.
-Scott Lauter, MD, director médico de Atlantic Medical Group.

Nuestros proveedores elaborarán un plan específico para sus necesidades y trabajarán estrechamente con especialistas como los siguientes:

- › de atención primaria;
- › de salud conductual;
- › de neumología;
- › de neurología y neuropsicología, y
- › en medicina de rehabilitación.

El apoyo entre pares para los pacientes que ya estuvieron en la UCI y los familiares está disponible a través de nuestro grupo Thrive: Grupo de recuperación para después de la UCI.

El primer paso para que vuelva a sentirse bien

El primer paso para la recuperación después de haber estado en la UCI es comunicarse con nuestro coordinador de atención designado, que hablará con usted sobre sus síntomas y programará una cita con uno de nuestros especialistas. Para programar una cita o para obtener más información, llame al 908-522-3361 o visite atlantichhealth.org/ICU.



**Atlantic
Health System**



Centro de recuperación de la COVID de Atlantic

Si usted o su ser querido tienen síntomas persistentes de la COVID-19, no son los únicos. Los síntomas, como la falta de aliento, la fatiga extrema, la ansiedad o la depresión, la taquicardia (corazón acelerado), el dolor en las articulaciones, el dolor en el pecho, la tos, la pérdida de memoria y la dificultad para pensar, son comunes y pueden persistir durante semanas, a veces meses. Tanto si experimenta síntomas leves como si necesita una atención más especializada, el equipo médico del Centro de recuperación de la COVID-19 de Atlantic estará con usted durante todo este proceso.

Muchos pacientes diagnosticados con COVID-19 continúan experimentando síntomas que requieren atención posterior. En el Centro de recuperación de la COVID-19 de Atlantic se ocupan de las necesidades de los pacientes que tienen síntomas que persisten 30 días después de haber tenido el virus.

También se dispone de atención especializada y grupos de apoyo para la recuperación de la COVID-19 y la recuperación después de haber estado en la UCI.

“El objetivo de este programa nuevo es identificar un equipo central de atención coordinada para agilizar el proceso de derivación con la programación, las pruebas y la comunicación oportunas entre nuestros médicos”.
-Scott Lauter, MD, director médico de Atlantic Medical Group.

La COVID-19 puede afectar a muchos sistemas diferentes del cuerpo. En el Centro de recuperación de la COVID-19 de Atlantic, tenemos un equipo de expertos para el tratamiento de las afecciones médicas relacionadas con el pulmón, el corazón, el cerebro u otras complicaciones de la salud conductual, dependiendo de la gravedad de las afecciones:

- › cardiólogos;
- › neumonólogos;
- › especialistas en salud conductual;
- › neurólogos;
- › fisioterapeutas y especialistas en rehabilitación;
- › médicos de atención primaria.

El primer paso para que vuelva a sentirse bien

El primer paso para la recuperación después de haber transitado la COVID-19 es comunicarse con nuestro coordinador de atención designado, que hablará con usted sobre sus síntomas y programará una cita con uno de nuestros especialistas. Nuestro coordinador de atención ayuda a guiar a cada paciente a lo largo del proceso: desde organizar las citas y las autorizaciones de las pruebas hasta actuar como enlace con los pacientes. Puede programar una cita llamando al número que aparece a continuación o visite atlantichealth.org/covidrecovery.

Comuníquese con el Centro de recuperación de la COVID de Atlantic hoy al 908-522-3361.



Atlantic
Health System

Problemas de salud emocional y psicológica después de una enfermedad crítica

Si usted o su ser querido experimentan depresión, ansiedad o estrés postraumático después de la UCI, un consejero o terapeuta de salud conductual puede ayudar. Si lo trasladan a otra unidad dentro del hospital, le recomendamos hablar con un trabajador social o un consejero. También puede beneficiarse de hablar con el psiquiatra del hospital. Si lo trasladan a un centro de rehabilitación, pregunte por los servicios disponibles. Los centros pueden tener un psicólogo, un trabajador social, un psiquiatra o un grupo de apoyo que puede ayudar.

Signos de depresión

- › Los síntomas de depresión pueden incluir la sensación de tristeza, vacío, inutilidad o desesperanza. La pérdida de motivación, el desinterés por las cosas que solían alegrarle, la dificultad para dormir y la pérdida de apetito son algunos signos de depresión.

Signos de ansiedad

- › Los síntomas de ansiedad pueden incluir, entre otros, sensación de pánico, miedo, incapacidad de mantener la calma, falta de aliento, músculos tensos, mareos y preocupación persistente.

Signos del trastorno de estrés postraumático (TEPT)

- › Después de presenciar o experimentar un acontecimiento traumático se corre el riesgo de desarrollar un TEPT. Las enfermedades graves y críticas pueden provocar TEPT tanto en los pacientes como en los familiares. Algunos de los síntomas del TEPT son los recuerdos no deseados del trauma, las retrospectivas en las que parece que se revive el trauma, evitar pensar o hablar del trauma, evitar los lugares y las personas relacionadas con el trauma, sentirse al límite o asustado con facilidad, sentirse insensible o distanciado.
- › Si sufre un TEPT, asegúrese de encontrar un terapeuta o consejero con formación y experiencia especial en el tratamiento del trauma. A continuación, se presentan ejemplos de tratamientos enfocados en el trauma.
 - Terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma.
 - Terapia de exposición prolongada.
 - Terapia de procesamiento cognitivo.

- Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR).
- › La ayuda para la toma de decisiones sobre el tratamiento del TEPT en línea <https://www.ptsd.va.gov/apps/decisionaid> es una herramienta útil para conocer las opciones de tratamiento y encontrar la más adecuada para usted.

Recuerde que nunca es demasiado tarde para buscar ayuda. Es normal sentirse preocupado por el inicio del tratamiento. No está solo y hay ayuda disponible.

Asesoramiento de salud conductual para pacientes ambulatorios

- › El Programa de Medicina del Comportamiento de Atlantic Behavioral Health puede ayudar a tratar la ansiedad y la depresión relacionadas con la enfermedad física. Llame a su línea de acceso principal al 1-888-247-1400 o visite atlantichhealth.org.
- › Los directorios en línea, como psychologytoday.com, ofrecen la posibilidad de localizar terapeutas y psiquiatras por código postal, seguro aceptado y especialidad. También puede buscar terapeutas que ofrezcan asesoramiento por video si no puede salir de casa.
- › Las agencias comunitarias de salud mental también tienen terapeutas que pueden ayudar, algunas agencias ofrecen visitas a domicilio a clientes con discapacidades físicas y de salud.
 - En Jewish Family Services of MetroWest NJ se ofrece asesoramiento en el hogar y en la oficina. El asesoramiento a domicilio se determina en función de cada caso. Los servicios de asesoramiento no son de carácter religioso y no es necesario ser judío para recibirlos. Se encuentran en 256 Columbia Turnpike, Suite 105, Florham Park, NJ 07932; tel.: 973-765-9050.
 - Mental Health Association of Morris & Essex County. MHA Morris: 973-334-3496; MHA Essex: 973-509-9777; servicios de asesoramiento de salud conductual y servicios de administración de medicamentos disponibles con un psiquiatra en mhaessexmorris.org.
- › Por último, puede comunicarse con su compañía de seguros y pedir una lista de proveedores dentro de la red en su área.

Otros recursos de ayuda emocional

- › La misión de la Trauma Survivors Network (red de sobrevivientes de trauma) es proporcionar “una comunidad de pacientes y sobrevivientes que buscan conectarse entre sí y reconstruir sus vidas después de una lesión grave. El objetivo subyacente de nuestros recursos y programas es garantizar a los sobrevivientes de trauma una recuperación estable y conectar con quienes comparten historias similares”. Visite traumasurvivorsnetwork.org para obtener recursos útiles, programas en línea y mucho más.
- › El Centro Nacional para el TEPT tiene información, educación y recursos disponibles para el público sobre el TEPT. Esta herramienta en línea le ayuda a conocer y comparar los tratamientos eficaces para el TEPT, como la terapia cognitivo-conductual, la terapia de procesamiento cognitivo, la terapia de exposición prolongada, la EMDR y otros tratamientos eficaces. La mayoría de los tratamientos para el TEPT tienen un promedio de 10 a 12 sesiones. Visite ptsd.va.gov.
- › Los grupos de apoyo entre pares pueden ser otro recurso útil para su recuperación. El apoyo entre pares no es un tratamiento, sino que ayuda a reducir los sentimientos de soledad al conectar a usted y a su familia con otras personas que estén pasando por una situación similar. En los grupos de apoyo entre pares se fomenta la esperanza y se aumenta la conexión. Los miembros comparten conocimientos, consejos y experiencias relacionados con su recuperación.
 - En el Centro de Información de Autoayuda de Nueva Jersey se proporciona una lista de grupos de apoyo para personas con accidentes cerebrovasculares, cuidadores, amputados, etc. Comuníquese al 1-800-367-6274 o con njgroups.org.
 - Thrive: grupo de apoyo entre pares para la recuperación después de la UCI en este folleto.



Grupo de apoyo para la recuperación después de la UCI del Morristown Medical Center

Para pacientes adultos que ya estuvieron en la UCI y sus familias

Las reuniones se celebran el cuarto lunes de cada mes de 06:30 p. m. a 08:00 p. m. y se llevan a cabo de forma virtual durante la pandemia.

Muchas personas se enfrentan a desafíos después de padecer una enfermedad crítica y de soportar largas estancias en la UCI, entre los que se incluyen: problemas cognitivos y de memoria, debilidad muscular, estrés emocional o síntomas similares a los del TEPT.

Los familiares o los cuidadores también pueden experimentar estos síntomas emocionales. Esto se denomina síndrome pos-UCI (PICS).

Para ayudar a los pacientes y a sus familias a identificar y recibir apoyo ante el PICS, en el Morristown Medical Center se inició el primer grupo de apoyo estatal para el PICS.

El grupo, que forma parte de la colaboración Thrive de la Sociedad de Medicina de Cuidados Críticos (SCCM), es un espacio seguro para dar y recibir apoyo, y conectar a los sobrevivientes y sus cuidadores con otras personas que se enfrentan a retos y situaciones similares.

Thrive es un grupo de apoyo entre pares promovido por un trabajador social.

Es necesario inscribirse antes de la primera reunión de cada miembro. Para obtener más información, comuníquese con Heather Imperato-Shedden, LCSW o Amy Hendricks: LSW al 973-971-5699, a Heather.Imperato-Shedden@atlantichealth.org o a Amy.Hendricks@atlantichealth.org.

Encuentros llenos de esperanza



A través de la experiencia de un sobreviviente de un traumatismo en la UCI

Mi nombre es Pedro "Pete" Martins, fui paciente de la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI). Actualmente soy voluntario en la UCI, donde comenzó mi despertar espiritual, mi transformación y mi crecimiento postraumático (CPT). En 2017, tuve un accidente de motocicleta grave en el que sufrí muchas lesiones que pusieron en peligro mi vida y que me obligaron a estar en soporte vital durante 10 días. Hasta ahora, me he sometido a 18 cirugías y me siento muy afortunado de estar vivo.

Como voluntario en la UCI, colaboro estrechamente con el personal de enfermería, trabajo social y otros miembros del personal de apoyo para ayudar a los pacientes y a sus familias. También represento la opinión y la perspectiva de los pacientes y los familiares en el Comité de atención centrada en el paciente y la familia de la UCI.

Mi objetivo es el siguiente:

- › Ayudar a los pacientes y a sus familias a desenvolverse en la UCI a través del apoyo y la experiencia que viví.
- › También puedo ofrecerles mis conocimientos sobre el camino de la recuperación y lo que les puede esperar en el futuro.
- › Con frecuencia, hablo con los pacientes y las familias sobre los desafíos, los altibajos, los miedos, las incertidumbres y el proceso de la recuperación.
- › También comparto y celebro los acontecimientos, el progreso y la experiencia transformadora que puede ocurrir después de una enfermedad crítica.
- › Estoy aquí para escuchar, brindar consuelo y proporcionar esperanza para que ningún paciente o familia tenga que pasar por esta experiencia solo.
- › A pesar de los desafíos que superé, experimenté un crecimiento significativo como resultado de mis propias lesiones. Descubrí que practicar la gratitud, la espiritualidad, la meditación y el compartir mi propia historia me condujeron al camino de la transformación positiva.

Mi objetivo es colaborar con el personal de la UCI en el apoyo al paciente, la familia y los seres queridos durante el proceso de recuperación. Espero poder empoderar, inspirar y motivar a las personas durante sus dificultades y aflicciones.

***"Podemos, queremos y debemos" (Eric Thomas).
Nos elevamos levantando a otros.***

Pete Martins

Morristown Medical Center - ICU
973-682-2013
pedro.martins@atlantichhealth.org

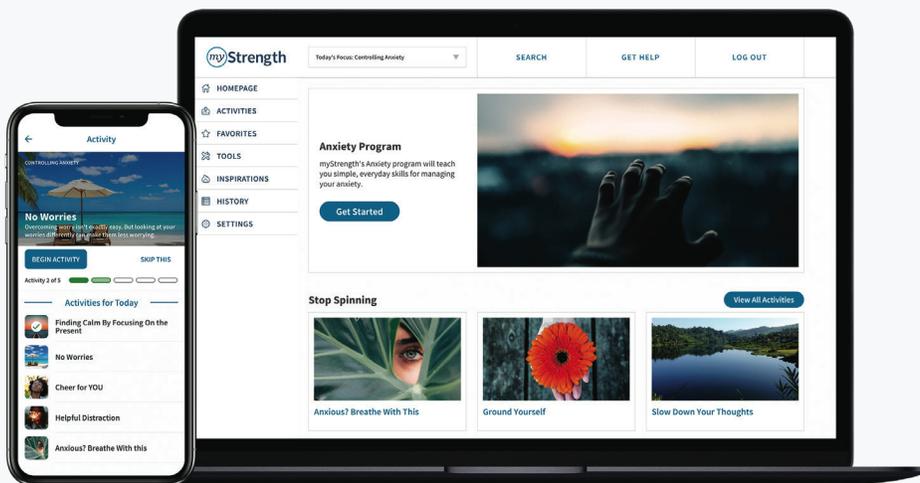
Horario:

martes, miércoles y sábados alternos.

APOYO PERSONALIZADO PARA USTED

Recargue, renueve y mejore su estado de ánimo con myStrength

Ahora puede utilizar las herramientas en línea y aptas para teléfonos celulares de myStrength para respaldar sus objetivos y su bienestar. Aprender a utilizar las herramientas de myStrength puede ayudarle a superar los desafíos a los que se enfrenta y a mantenerse mentalmente fuerte. Todo de forma segura y personalizada, solo para usted.



Estos son algunos testimonios de los usuarios de myStrength:

“Es agradable tener una ayuda autoguiada tan accesible”.

“myStrength me devuelve un poco de la ‘luz’ que había perdido”.

INSCRÍBASE HOY

Visite www.mystrength.com y haga clic en “Sign Up” (inscribirse).

- Si usted o su ser querido estuvieron en la UCI debido a la COVID-19 y se recuperaron, utilice el código de acceso: **CovidICUSupport**
- Si NO estuvo en la UCI a causa de la COVID-19, utilice el código de acceso: **ICUSupport**

Acceda desde su teléfono celular Descargue la aplicación apta para teléfonos celulares **myStrength**, inicie sesión y comience a usarla hoy.

myStrength

es presentada por



**Atlantic
Health System**

Trusted Network of Caring™



Trastornos por abuso de sustancias y traumas

Si usted o su ser querido tienen antecedentes de abuso de sustancias, actualmente consumen o lo hacían antes de padecer la enfermedad crítica, tenga en cuenta sus necesidades de recuperación. Experimentar un trauma, como una enfermedad grave, puede desencadenar una recaída. Si desea recibir tratamiento y apoyo para el abuso de sustancias, los siguientes recursos pueden ser útiles:

› **Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.**

Es un buscador de tratamientos para encontrar servicios en su zona. Para obtener consejos sobre cómo localizar un tratamiento de calidad, en la pestaña *Publications* (publicaciones), busque "*Finding Quality Treatment for Substance Use Disorders*" (cómo encontrar un tratamiento de calidad para los trastornos por abuso de sustancias).
samhsa.gov

› **Línea directa de adicciones de NJ**

Es la línea directa financiada por el estado que la atienden profesionales de Rutgers Behavioral Health 844-276-2777

› **Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo**

Se trata de un navegador de recursos y tratamientos alcoholtreatment.niaaa.nih.gov

› **Junta Americana de Medicina de Adicciones**

Si busca un médico que proporcione tratamiento asistido con medicamentos, puede buscar en el directorio de abam.net

› **New Jersey Coalition for Addiction Recovery Support (NJ CARS)**

Es una coalición de cuidadores y proveedores comprensivos que ofrecen servicios de apoyo a la recuperación para personas con trastornos por abuso de sustancias y a sus familias.
nj-cars.org

› **The New Jersey Alliance of Recovery Residences**

Es una agencia sin fines de lucro que mantiene estándares de alta calidad para las residencias de recuperación en el estado de Nueva Jersey. Visite njarr.org para encontrar una lista de residencias certificadas

- miembros;
- residencias certificadas.

Grupos de autoayuda y apoyo entre pares

› **Alcohólicos Anónimos**

Es un programa de 12 pasos que se transita con pares que están en recuperación
njaa.org/

› **Al-Anon**

Es un programa de 12 pasos para proporcionar ayuda y esperanza a los familiares y amigos de una persona con problemas de alcoholismo. Aunque el objetivo principal es ayudar a resolver los problemas que experimentan los familiares y los amigos de una persona que padece alcoholismo, los grupos también pueden ser útiles si usted es un miembro de la familia o amigo de una persona con problemas de adicción a las drogas. Se ofrecen grupos de adultos y adolescentes.
nj-al-anon.org/

› **Narcóticos Anónimos**

Es un programa de 12 pasos que se transita con pares que están en recuperación de la adicción a las drogas
nanj.org/

› **Smart Recovery**

Las reuniones de apoyo mutuo son gratuitas y están abiertas al público. Las reuniones son para cualquier persona que desee recuperarse de una adicción (alcohol, drogas, o actividades como el juego o comer en exceso) con la ayuda de la ciencia y su propia voluntad. También hay reuniones para familiares y amigos, así como encuentros en línea.
smartrecovery.org

TRES PASOS PARA ACCEDER A LA ATENCIÓN

1. Si tiene una cobertura de seguro: Comuníquese con su compañía de seguros. Pregunte por su cobertura y si tienen una red de proveedores preferidos para que usted pueda utilizarla.

Si no tiene una cobertura de seguro: Cada estado dispone de fondos para proporcionar tratamiento a las personas que no tienen cobertura de seguro. Para obtener información sobre el pago de los servicios, consulte el siguiente sitio web:
samhsa.gov/sites/default/files/ssa-directory.pdf

2. Visite los sitios web de los proveedores y verifique que tengan los **cinco signos de calidad en el trato** que se detallan a continuación.

3. Llame para pedir una cita. Si no pueden atenderle a usted o a su familiar **en un plazo de 48 horas**, busque otro proveedor. Un indicador de calidad es la posibilidad de conseguir una cita rápidamente. Muchos programas ofrecen servicios sin cita previa. Busque programas que puedan proporcionarle un tratamiento a usted o a un familiar rápidamente.

CINCO SEÑALES DE UN TRATAMIENTO DE CALIDAD

Estas preguntas pueden ayudarle a decidir sobre la calidad de un proveedor de tratamiento y los tipos de servicios que ofrece. En los programas de calidad se debe ofrecer una variedad completa de servicios aceptados como eficaces en el tratamiento y la recuperación de los trastornos por abuso de sustancias y se deben adaptar a las necesidades de la persona

- 1. Acreditación:** ¿El programa está autorizado o certificado por el estado? ¿El programa está en regla con el estado? ¿El personal está calificado? Los programas de buena calidad tienen buenos antecedentes de inspecciones y tanto el programa como el personal deberían haber recibido formación en el tratamiento del abuso de sustancias y los trastornos mentales. Además, deben tener una licencia o estar registrados en el estado. ¿El programa realiza encuestas de satisfacción? ¿Pueden mostrarle cómo les calificaron las personas que utilizan sus servicios?
- 2. Medicamentos:** ¿En el programa se ofrecen medicamentos aprobados por la FDA para la recuperación de los trastornos por abuso de alcohol y opioides? En este momento, no hay medicamentos aprobados por la FDA para ayudar a prevenir la recaída de otras sustancias problemáticas.
- 3. Prácticas basadas en la evidencia:** ¿En el programa se brindan tratamientos que demostraron ser eficaces en el tratamiento de los trastornos por abuso de sustancias, incluidas las terapias de administración de medicamentos, como la terapia motivacional, la terapia cognitiva conductual, el asesoramiento sobre drogas y alcohol, la educación sobre los riesgos del abuso de drogas y alcohol, y el apoyo entre pares? ¿En el programa se le proporciona o ayuda a obtener atención médica para los problemas de salud físicos?
- 4. Familias:** ¿En el programa se incluye a los familiares durante el proceso de tratamiento? Los familiares tienen un papel importante en la comprensión del impacto de la adicción en las familias y en la prestación de apoyo.
- 5. Apoyos:** ¿En el programa se proporciona tratamiento y apoyo continuos además del tratamiento de los problemas con las sustancias? Para muchas personas la adicción es una afección crónica, por lo tanto, requiere medicación y apoyo continuos. En los programas de calidad se brinda un tratamiento a largo plazo que puede incluir asesoramiento o apoyo para la recuperación, y ayuda para satisfacer otras necesidades básicas, como una vivienda moderada, apoyo para conseguir empleo y la participación continua de la familia.

BUSCADOR DE TRATAMIENTOS

Buscador de tratamientos para el abuso de sustancias y la salud mental:

findtreatment.samhsa.gov/
1-800-662-HELP (4357)
1-800-487-4899 (TTY)

Navegador para el tratamiento del alcoholismo:

alcoholtreatment.niaaa.nih.gov/

**EN CASO DE EMERGENCIA POR ABUSO DE DROGAS O ALCOHOL, LLAME AL 911
O ACUDA AL CENTRO DE EMERGENCIAS MÁS CERCANO**

Grupos PICS en otros lugares y apoyo en línea

En la iniciativa de apoyo entre pares THRIVE de la Sociedad de Medicina de Cuidados Críticos se cree firmemente en el poder único de los sobrevivientes de la UCI que se apoyan entre sí. Si vive fuera del área de Morristown, NJ, visite el siguiente sitio web para encontrar un grupo cerca de usted:

› **MyICUCare.org**

Como parte de esta iniciativa, THRIVE de la SCCM tiene un grupo de Facebook en línea: *Post-Intensive Care Syndrome Support Group* (grupo de apoyo para el síndrome poscuidados intensivos). Se trata de un grupo cerrado y privado iniciado por sobrevivientes de la UCI. Para unirse, visite **facebook.com** y escriba: "Post-Intensive Care Syndrome Support Group" en la búsqueda. Una vez que esté en la página del Grupo de Apoyo, haga clic en *join* (unirse). Su solicitud será enviada al administrador del grupo y recibirá una alerta una vez que sea añadido al grupo. O puede visitar **MyICUCare.org** y hacer clic en *Join the Facebook Group* (unirse al grupo de Facebook).

- › Mayo Clinic Connect en **connect.mayoclinic.org**
Es una comunidad en línea donde puede compartir su experiencia y encontrar apoyo de personas como usted.
 - Únase a un grupo de debate.
 - Busque "Intensive Care" (cuidados intensivos)

Otros grupos de apoyo

Si busca un grupo específico para cuestiones relacionadas con el síndrome pos-UCI, consulte la página 11 para obtener información sobre el grupo Thrive del Morristown Medical Center: Grupo de recuperación para después de la UCI.

Hay muchos otros grupos de apoyo orientados a enfermedades específicas como, por ejemplo, sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares, cuidadores de sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares, grupos de apoyo a los enfermos de cáncer, lesiones cerebrales traumáticas, grupos de apoyo para amputados, etc. Para obtener un directorio completo de grupos de apoyo en NJ, visite el Centro de Información de Autoayuda de Nueva Jersey, donde puede buscar por código postal y tema del grupo en **njgroups.org**, o llame al 1- 866-367-6274.

Grupos de apoyo para los que sufrieron accidentes cerebrovasculares

- › Atlantic Rehabilitation - 6 Saddle Road, Cedar Knolls: 973-971-4412
- › Atlantic Neurosurgery Partnership for Strength: 862-345-7392
- › Kessler Institute for Rehabilitation. Los grupos se llevan a cabo en los siguientes lugares:
 - Saddle Brook, NJ: 201-368-6012
 - Chester, NJ: 973-252-6316
 - West Orange, NJ: 973-731-3600, ext. 2276

Grupos de apoyo para amputados

- › Atlantic Rehabilitation - Escuela de caminata para amputados: Cedar Knolls, New Providence, Newton Medical Center, Pompton Plains, Hackettstown Medical Center: 973-971-4659
- › Kessler Institute for Rehabilitation. Los grupos se llevan a cabo en los siguientes lugares:
 - Saddle Brook, NJ: 201-368-6087
 - West Orange, NJ: 973-414-4755

Lesión cerebral

- › Atlantic Rehabilitation, New Providence, NJ: 908-522-2885
- › Kessler Institute for Rehabilitation. Los grupos se llevan a cabo en los siguientes lugares:
 - Chester, NJ: 973-252-6375
 - West Orange, NJ: 973-677-4260
 - Saddle Brook, NJ: 201-368-6194

Tumor cerebral

- › Atlantic Neurosurgery Center for Hope, Grupo de apoyo para los que padecen tumores cerebrales: 862-345-7392

Lesión de la columna vertebral

- › Kessler Institute for Rehabilitation, West Orange, NJ: 973-731-3600, ext. 4725

Apoyo a los enfermos de cáncer

atlantichealth.org

Consulte: Afecciones y tratamientos, cáncer, Grupos de apoyo a los enfermos de cáncer

Dolor crónico

- › Overlook Medical Center, Summit, NJ:
908-665-1988

Grupo de recuperación de la COVID-19

- › El grupo de recuperación de la COVID-19 de Atlantic está formado por pares y médicos que proporcionan apoyo sobre cómo manejar los diversos desafíos psicológicos que están relacionados con este nuevo virus. El grupo es continuo y los individuos pueden elegir asistir regularmente o cuando lo necesiten. Las reuniones son los miércoles de 06:00 p. m. a 07:00 p. m. Llame al 862-217-3491 para obtener más información.

Problemas cognitivos, de pensamiento y de memoria tras una enfermedad crítica

Si tiene dificultades para

- › pensar, recordar, resolver problemas, prestar atención, encontrar palabras, organizar sus pensamientos y concentrarse en las tareas que debe realizar, es posible que padezca los efectos cognitivos de la enfermedad crítica.
- › Si se traslada a un centro de rehabilitación para pacientes hospitalizados, pregunte si tienen servicios de rehabilitación cognitiva para pacientes hospitalizados. Los recursos que aparecen a continuación son para servicios ambulatorios. Es posible que necesite una receta de su médico de atención primaria.
- › Si está interesado en comenzar la rehabilitación cognitiva ambulatoria, pídale a su médico una receta en la que se indique "evaluación neuropsicológica". El programa de rehabilitación cognitiva la requerirá para programar una cita.
- › Si tiene una lesión cerebral traumática y no tiene una cobertura de seguro o no tiene cobertura de seguro para la rehabilitación cognitiva ambulatoria, el departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey cuenta con un fondo para lesiones cerebrales traumáticas que cubre los servicios y el apoyo, incluida la terapia neuropsicológica y cognitiva. Llame al 1-888-285-3036 o visite state.nj.us/humanservices/ y busque "TBI fund" para obtener la aplicación.

Recursos para la rehabilitación cognitiva ambulatoria

Atlantic Health System dispone de varios lugares para la rehabilitación cognitiva ambulatoria.

Un fonoaudiólogo y un terapeuta ocupacional proporcionan este servicio en el que se realizará una evaluación cognitivo-lingüística y se desarrollará un plan continuo para satisfacer sus necesidades.

- › Atlantic Rehabilitation – Brain Works,
6 Saddle Road, Cedar Knolls, NJ
973-971-4451
- › Atlantic Rehabilitation- New Providence
550 Central Avenue, New Providence, NJ
908-522-2215
- › Atlantic Rehabilitation- Pompton Plains
242 West Parkway, Pompton Plains, NJ
973-831-0717
- › Hackettstown Medical Center
651 Willow Grove Street, Hackettstown, NJ
908-850-6925
- › Newton Medical Center
175 High Street, Newton, NJ
973-579-8600

Neuropsicólogos de práctica privada

- › La Academia Americana de Neuropsicología Clínica cuenta con un directorio de proveedores en theaacn.org.
- › La Asociación Psicológica de Nueva Jersey cuenta con una búsqueda de proveedores, introduzca la palabra *neuropsychology* (neuropsicología) en el área de práctica y busque por condado en psychologynj.org.

Atlantic Health System Neuroscience: programa de memoria y trastornos cognitivos

En el programa se tratan afecciones como la demencia, la enfermedad de Alzheimer y el deterioro cognitivo leve. Nuestro equipo altamente especializado trabaja con los pacientes, las familias y los médicos que derivan para coordinar el tratamiento, la atención de seguimiento y la educación, y hacer derivaciones a otros servicios cuando sea necesario.

Lugares:

- › Atlantic Neuroscience Institute
99 Beauvoir Avenue, Summit, NJ 07901
908-522-2829
- › Atlantic Neuroscience Institute
741 Northfield Avenue, Suite 210
West Orange, NJ 07052
908-522-2829

Debilidad adquirida en la UCI

Si tiene dificultades para

- › hacer fuerza, movilizarse, calmar el dolor o soportar el padecimiento, esto puede ser consecuencia de la debilidad adquirida en la UCI.
- › Si lo trasladan a un centro de rehabilitación para pacientes hospitalizados, allí recibirá terapia física y ocupacional. Cuando esté listo para dejar la rehabilitación, el coordinador de atención puede proporcionarle derivaciones y recursos para la atención en el hogar o ambulatoria, como la fisioterapia y la terapia ocupacional.
- › Si sigue experimentando debilidad después de la rehabilitación, es posible que le resulte útil buscar un programa de ejercicios posteriores a esta.

Recursos de fisioterapia para pacientes ambulatorios

Un fisioterapeuta es un cuidador que ayuda a recuperar la capacidad de funcionamiento e independencia de un paciente tras sufrir lesiones en los músculos, los huesos, los tejidos y el sistema nervioso.

El objetivo de la fisioterapia es mejorar la movilidad y la fuerza, restablecer la independencia, aliviar el dolor y garantizar una vuelta segura a las actividades cotidianas. Los fisioterapeutas trabajan con la persona en un entorno individualizado a lo largo de su tratamiento, evalúan sus progresos y realizan los ajustes necesarios para alcanzar los objetivos individuales. Todo dolor que conlleve la terapia se controla estrechamente para garantizar el mayor beneficio posible de esta.

- › La fisioterapia se proporciona en varios lugares del Atlantic Health System, entre los que se incluyen: Cedar Knolls, Morristown, New Providence, Byram, Summit, Chatham, Hackettstown, Rockaway, Mountain Lakes, Newton, Pompton Plains, Randolph, Union y Warren, NJ. Comuníquese al 1-855-862-2778 para programar una cita o para verificar la disponibilidad de los servicios.
- › También puede llamar a su proveedor de seguros para obtener una lista de centros de fisioterapia que cubre su plan.

Recursos de terapia ocupacional para pacientes ambulatorios

Un terapeuta ocupacional es un cuidador que ayuda a los pacientes a recuperar las habilidades de la vida, como las actividades de la vida diaria y el uso de la memoria (por ejemplo, asearse, alimentarse, vestirse, distribuir el uso de la chequera). La terapia ocupacional se utiliza para ayudar a quienes se están recuperando de una lesión o enfermedad a recuperar las capacidades funcionales necesarias para la vida diaria y la independencia, como asearse y vestirse.

- › La terapia ocupacional se proporciona en varios lugares de Atlantic Rehabilitation, entre los que se incluyen: Atlantic Rehabilitation, Morristown; Newton Medical Center; Hackettstown Medical Center; Cedar Knolls; New Providence; Rockaway y Pompton Plains. Comuníquese al 1-855-862-2778 para programar una cita o para verificar la disponibilidad de los servicios.
- › También puede llamar a su proveedor de seguros para obtener una lista de centros de terapia ocupacional.

Programas de ejercicio para después de la rehabilitación

Los programas de ejercicio y mantenimiento para después de la rehabilitación de Atlantic Rehabilitation son ideales para los pacientes que hayan sufrido un accidente cerebrovascular y aquellos con trastornos neurológicos que no se sientan cómodos en un entorno de gimnasio común. Los pacientes con afecciones pulmonares y lesiones ortopédicas también pueden obtener los beneficios del entrenamiento en nuestro entorno distendido supervisado por un equipo de fisiólogos del ejercicio.

En nuestros programas grupales se ayuda a los pacientes a desarrollar su resistencia y su fuerza al mismo tiempo que mejoran su productividad, su calidad de vida y sus habilidades sociales. Ofrecemos una amplia variedad de opciones de ejercicio tanto en tierra firme como en el agua.

Para obtener más información, visite atlantichhealth.org.

Busque en la sección *Conditions and Treatments* (afecciones y tratamientos), luego en la pestaña de *Rehabilitation and Physical Therapy* (rehabilitación y fisioterapia), *Post-Rehab Exercise Programs* (programas de ejercicio para después de la rehabilitación).

- › Atlantic Health cuenta con tres lugares para realizar ejercicios para después de la rehabilitación. Este programa no está cubierto por el seguro y la cuota mensual generalmente es de USD 65 aproximadamente.
 - Atlantic Rehabilitation – Morristown
111 Madison Avenue, Morristown, NJ 07960
973-683-2360
 - Atlantic Rehabilitation- New Providence
550 Central Avenue, New Providence, NJ 07974
908-522-2215
 - Atlantic Rehabilitation- Pompton Plains
242 West Parkway, Pompton Plains, NJ 07444
973-831-0717

Terapia del habla y el lenguaje

Si tiene dificultades para hablar o tragar, un fonoaudiólogo puede ayudarle. Además, los fonoaudiólogos suelen formar parte de la rehabilitación cognitiva y pueden ayudarle con los problemas de memoria, pensamiento y atención.

Si lo trasladan a un centro de rehabilitación para pacientes hospitalizados, allí tendrán fonoaudiólogos disponibles para ayudarle. Cuando esté listo para dejar la rehabilitación, el coordinador de atención puede proporcionarle derivaciones y recursos para recibir tratamiento con un fonoaudiólogo para pacientes ambulatorios.

Recursos para la terapia del habla y el lenguaje de pacientes ambulatorios

Un fonoaudiólogo es un cuidador que ayuda a los pacientes con problemas relacionados con la memoria, la atención y la deglución. Los fonoaudiólogos ayudan a los pacientes que tienen problemas con su pensamiento y su memoria, y suelen formar parte de los programas de rehabilitación cognitiva. Los fonoaudiólogos también ayudan a los pacientes a aprender a hablar de nuevo si es necesario.

Los pacientes que se recuperan de un accidente cerebrovascular, una enfermedad neuromuscular, una enfermedad crítica, una lesión cerebral traumática o una alteración de las cuerdas vocales pueden acudir a un fonoaudiólogo para obtener ayuda. En los programas se pueden ofrecer una amplia variedad de servicios de diagnóstico y tratamiento para niños y adultos.

- › Pida a su médico de atención primaria que lo derive con un fonoaudiólogo.
- › La terapia del habla se proporciona en varios lugares de Atlantic Rehabilitation, entre los que se incluyen: Atlantic Rehabilitation, Cedar Knolls; New Providence; Newton Medical Center; Chilton Medical Center y Hackettstown Medical Center. Comuníquese al 1-855-862-2778 para programar una cita o para verificar la disponibilidad de los servicios.
- › También puede llamar a su proveedor de seguros para obtener una lista de proveedores de terapia del habla y del lenguaje.

Agencias de cuidados en el hogar y agencias privadas de atención de salud en el hogar

Cuidados en el hogar

Los cuidados en el hogar son servicios de atención de apoyo que profesionales de la salud prestan en el domicilio de una persona. Estos profesionales pueden ser auxiliares certificados de salud en el hogar (CHHA), auxiliares de enfermería certificados (CNA), personal de enfermería (RN o LPN), terapeutas de rehabilitación (física/ocupacional/habla) o coordinadores de atención o trabajadores sociales. Los cuidados en el hogar suelen ser necesarios para quienes se recuperan de una intervención quirúrgica o de una hospitalización, y también se puede proporcionar después de haber transitado una rehabilitación. Los cuidados en el hogar son para recibir atención y tratamiento especializados o servicios de rehabilitación para pacientes confinados en sus hogares. Suele ser un apoyo a corto plazo y requiere que las personas cumplan criterios específicos para seguir teniendo derecho a recibir los servicios de cuidados en el hogar a través del seguro.

- › Si volverá a su hogar después del hospital, comuníquese con el supervisor de enfermería para obtener información sobre los servicios de cuidados en el hogar.
- › Si se dirigirá a un centro de rehabilitación después del hospital, una vez que termine la rehabilitación con hospitalización, el trabajador social o el coordinador de atención pueden derivarlo a una agencia de cuidados en el hogar.
- › Atlantic Visiting Nurse, 465 South Street, Suite 100A, Morristown, NJ 07960, 973-379-8400: **atlanticealth.org**
- › Medicare Home Health Compare: **medicare.gov**
- › Asociación Nacional de Atención Domiciliaria y Hospicio: **nahc.org**

Agencias de atención de salud en el hogar y acompañantes no médicos

Aunque Medicare y los seguros privados pueden cubrir algunos servicios de cuidados en el hogar, como la ayuda después de una operación, una hospitalización o una rehabilitación, suelen ser de corta duración y la persona debe cumplir los criterios médicos. Medicare y los seguros privados no cubren los cuidados en el hogar continuados para asistir con el cuidado personal y el control, generalmente llamados “atención supervisada”; por lo tanto, suele ser un gasto de su bolsillo. Medicaid y el seguro de atención a largo plazo sí cubren la atención supervisada. Si usted es veterano o cónyuge o viuda(o) de un veterano, considere la posibilidad de solicitar el beneficio de pensión de ayuda y asistencia a veteranos. Los ayudantes de atención de salud en el hogar y las agencias de acompañantes no médicos pueden proporcionar servicios de tareas domésticas ligeras, preparación de comidas, asistencia en la lavandería y actividades de la vida diaria como bañarse, vestirse y usar el baño. Los honorarios promedio en el norte de NJ es de USD 24 a USD 26 por hora.

- › Atlantic Private Care, 465 South St., Morristown, NJ 07960, 973-540-9000: **atlanticprivatecare.com**
- › Home Care Association of NJ: **homecarenj.org**
- › Departamento de Asuntos de los Veteranos: **benefits.va.gov/pension**
- › Medicaid de NJ: **state.nj.us/humanservices**

Sitios web útiles:

Información sobre el síndrome pos-UCI

atlantichealth.org/icu	Qué se puede esperar en la UCI Conozca al equipo
myicucare.org	Pestaña para los pacientes y sus familias
icusteps.org	Pestaña para los pacientes y sus familiares
sepsis.org	Pestaña de recursos, pacientes y familia
icudelirium.org	Para los pacientes y sus familias
aftertheicu.org	¿Qué es el PICS? ¿Qué es el PICS-F? Debate sobre la UCI para los pacientes y sus familias
healthtalk.org	Experiencias de las personas; categorías; buscar todo; pacientes de cuidados intensivos; experiencias.
ptsd.va.gov	Para todo el público

Licencia familiar y por incapacidad

- › En virtud de la **Ley de Licencia Familiar y Médica Federal** se les permite a los empleados de las empresas con cobertura tomar una licencia no remunerada con protección del puesto de trabajo. **dol.gov/whd/fmla**
- › En virtud de la **Ley de Ausencia Familiar de NJ** se les permite a los empleados de las empresas con cobertura tomar una licencia no remunerada con protección del puesto de trabajo. **njoag.gov, *Divisions (divisiones), Division on Civil Rights (división sobre derechos civiles), Resources (recursos), NJ Family Leave Act (Ley de Ausencia Familiar de NJ)***
- › De conformidad con el **seguro de licencia familiar en NJ**, se les permite a los empleados que cumplan los requisitos necesarios recibir una licencia remunerada para cuidar a un miembro de su familia con una afección grave. La definición de "familiar" se amplió para abarcar a más personas, incluidas las parejas de hecho, cualquier pariente consanguíneo y cualquier persona que usted considere parte de su familia. **myleavebenefits.nj.gov**
- › En el programa de seguro por **incapacidad temporal NJ** se les permite a los empleados que cumplan los requisitos recibir una parte de su salario si su enfermedad les impide trabajar y no fue a causa de su trabajo. Pregúntele a su empleador si su cobertura es a través de un plan privado o a través del plan estatal. Si es a través del plan estatal, visite: **myleavebenefits.nj.gov**
- › En los beneficios de **Seguro Social por incapacidad** se les ofrece prestaciones monetarias a los empleados que cumplan los requisitos necesarios y que padezcan una afección médica calificada. Este programa es generalmente para personas que no puedan trabajar durante un año o más. Puede solicitarlo en cuanto esté incapacitado, no tiene que esperar a que pase un año. **ssa.gov/disability/**

Historia clínica y MyChart

Historias clínicas

Departamento de historias clínicas: Morristown Medical Center

La oficina de historias clínicas se encuentra en el piso B
Horario de atención al público: de lunes a viernes,
de 08:00 a. m. a 06:00 p. m. sábados, de 08:00 a. m. al
mediodía, los domingos no abre.
Teléfono: 973-971-5183; fax: 973-290-7999

Para solicitar una copia de una historia clínica del
Departamento de historias clínicas del Morristown
Medical Center, comience por imprimir un formulario
de autorización que cumpla con la Ley Federal de
Responsabilidad y Transferibilidad de los Seguros
Médicos (HIPAA), disponible en inglés o español.
Puede descargar el formulario en el sitio web de las
historias clínicas del Morristown Medical Center:
atlantichealth.org/morristown/the-patient-experience/after-your-stay/medical-records.html

Envíe por correo o por fax el formulario completo a:
Morristown Medical Center
Atención: Medical Records, Box #22
100 Madison Avenue, Morristown, NJ 07960

Una vez que se haya recibido el formulario, se enviará
a la dirección del solicitante una factura por la tarifa
asociada o una carta de estado. Si se envía por fax o
por correo al consultorio de un médico o a un centro
de atención de salud, no se le cobrará por su historia
clínica. Si su solicitud requiere una tarifa, envíe el pago
lo antes posible al departamento. Una vez recibido el
recibo del pago, la copia de la historia clínica estará
disponible para que la recoja o se la enviaremos por
correo en un plazo de 30 días.

MyChart: portal del paciente

Los portales del paciente les ofrecen a nuestros
pacientes la comodidad de gestionar su información
médica de Atlantic Health System desde cualquier
lugar y en cualquier momento con su computadora,
teléfono inteligente o tableta.

MyChart es una función de nuestro sistema de historias
clínicas electrónicas nuevo y totalmente conectado,
Epic. Actualmente es compatible con los pacientes de
los consultorios médicos de Atlantic Medical Group
y de todos los hospitales de Atlantic Health System.

Descargue la aplicación MyChart desde Apple Store
o Google Play, o visite **mychart.atlantichealth.org**.

Apoyo a niños y adolescentes: cuando un ser querido se recupera de una enfermedad grave

Las enfermedades graves afectan a toda la familia.
Es importante encontrar formas de apoyar, incluir
y fomentar a los niños y adolescentes a compartir
su experiencia a lo largo de la enfermedad y la
recuperación de su ser querido.

Visitas

La UCI permite visitas a partir de los 12 años. Durante
la estación de la gripe, se aplican más restricciones de
edad. Dependiendo de las circunstancias, se pueden
conceder excepciones. Es probable que otras unidades
del hospital y centros de rehabilitación permitan visitas
de menores de 12 años, pero consulte primero con
la unidad o el centro. Visite **atlantichealth.org** para
comprobar si hay alguna restricción de visitas vigente.
Si su hijo o adolescente no visitó a su ser querido en
la UCI, es posible que esté ansioso por verlo. En las
investigaciones se demostró que a los niños mayores
de cuatro años les suele resultar útil visitar a un
miembro de su familia enfermo.

Una visita puede ayudar a los niños y adolescentes a
entender y participar en el cuidado de su ser querido
y, frecuentemente, disminuye los sentimientos de
separación y miedo. No debe obligar a su hijo o
adolescente a visitar a un enfermo, pero si le pide
por la visita, es importante atender su necesidad.

Prepárelos para lo que verán; ¿su ser querido tiene
un aspecto diferente? Si es así, explíqueselo antes de
la visita, por ejemplo: "El cuerpo de papá hizo mucho
esfuerzo en la UCI, por lo que parece más delgado que
la última vez que lo viste".

Para algunas familias, es conveniente llevar una
foto de su ser querido para mostrársela a los niños
y adolescentes antes de la visita, y ayudarlos a
prepararse para cualquier cambio físico.

Si su hijo o adolescente no puede hacer una visita,
busque la forma de incluirlo, coménteles las últimas
novedades de forma adecuada para su edad, pídale
que haga dibujos, que confeccione tarjetas y paquetes
de cuidados o que grabe mensajes de video para su ser
querido. Permita que hagan preguntas. Es posible que
sea de ayuda escribir un diario para los adolescentes
que son reacios a hablar de sus sentimientos
y experiencias.

Sitios web útiles para niños y adolescentes

sesamestreetincommunities.org Sección de temas

kidshealth.org Videos en los que se explica el funcionamiento del cuerpo y las enfermedades

artwithheart.org La sección de la tienda tiene libros terapéuticos para niños y adolescentes

ELunaNetwork.org Centro de recursos, puede buscar por temas como "*resiliency*" (resiliencia)

TeenHealthFX.com Recurso en línea para la salud de los adolescentes

Grupos de apoyo para niños y adolescentes

**Imagine – Coping with Illness:
Grupos de apoyo para cuidadores y niños**

244 Sheffield Street
Mountainside, NJ 07092
908-264-3100;

imaginej.org

En Imagine hay grupos gratuitos de apoyo entre pares durante todo el año para cuidadores adultos y niños que viven con un miembro de su familia que padece una enfermedad crónica o terminal. Los grupos son espacios seguros para que las personas expresen sus sentimientos y reciban apoyo. El grupo de Newark, NJ, abrió en 2019.

The David and Joan Powell Center for Healthy Aging

The David and Joan Powell Center for Healthy Aging también tiene un centro de evaluación geriátrica.
973-971-7022
435 South Street, Suite 390,
Morristown, NJ 07960

En el centro se practica un enfoque interdisciplinario para identificar los retos médicos, funcionales y psicosociales a los que se enfrentan muchos adultos de 65 años o más. Se centra en personas mayores con problemas complejos, y tiene como objetivo mejorar el estado funcional y la calidad de vida. A continuación, se detallan algunos de sus servicios:

- › Evaluación geriátrica consultiva para adultos de 65 años o más con problemas médicos complejos o cambios de memoria.
- › Consulta de trabajo social y derivación a servicios comunitarios.
- › Servicios de atención primaria para el cuidado continuo de las personas de 60 años o más.
- › Orientación, educación y apoyo a los cuidadores.
- › Ayuda si se enfrenta a retos como cuidador.
- › Para obtener un directorio gratuito de recursos con servicios en los condados circundantes que son relevantes para los adultos mayores o los adultos con una discapacidad, comuníquese con el centro.

Morristown Medical Center

100 Madison Avenue
Morristown, NJ 07960

atlanticealth.org/ICU

MMC-42527-21
AH30922(04/21)



Atlantic
Health System
