

Traducción realizada por el Comité de Seguimiento y Rehabilitación luego de la enfermedad Crítica de la Sociedad Argentina de Terapia Intensiva con consentimiento de Christina Jones.

Manual de Rehabilitación al alta de la Unidad de Cuidados Intensivos

Información para el paciente

Contenidos

Sueño

Pesadillas

Cambios en el estado anímico

Cambios del aspecto físico

Familia y relaciones sociales

Relaciones sexuales luego de la enfermedad crítica

Puede volver a suceder?

Por qué no puedo recordar qué es lo que me ha ocurrido?

Ejercitarse para recuperar la salud

Estrés

Recuperación física

Medicinas

Ansiedad

Ataques de Pánico

Pensamientos negativos automáticos

Fisioterapia

Nutrición

Luego de la Terapia Intensiva

Luego de haber estado enfermo, puede llevarle un tiempo volver a sentirse en como antes. El tiempo exacto que puede demorar este proceso dependerá de varios factores como la duración de la enfermedad, si ha perdido mucho peso y de si a causa de la enfermedad es necesario modificar algunos aspectos de su estilo de vida. Este manual está orientado a describir problemas que pueden ocurrir frecuentemente y brindar sugerencias simples para que Ud. pueda intentar resolverlos. Es importante destacar que esto no significa que Ud. vaya a sufrirlos, sino que gran parte de nuestros pacientes manifiestan tener dificultades en estas áreas.

Sueño:

Puede notar que su patrón de sueño ha cambiado, que le es más difícil conciliar el sueño o que éste es muy entrecortado. Cuando el cuerpo no está activo, no necesita el mismo tiempo de sueño, a medida que Ud. aumente su nivel de actividad, debería comenzar a percibir que su patrón de sueño regresa a la normalidad.

Un baño o ducha antes de acostarse puede relajarlo y facilitar el sueño. Si está realizando siestas durante el día, haga un esfuerzo para mantenerse despierto y su sueño nocturno comenzará a mejorar. Hay quienes encuentran que una bebida antes de acostarse es beneficiosa, pero Ud. debería evitar el té, el café y el alcohol en grandes cantidades. Leer antes de dormir puede ser otra buena forma de relajarse.

Permanecer despierto durante la noche puede ser preocupante, las cosas fácilmente pierden las proporciones. Es común que un problema menor parezca imposible de resolver en los momentos en que Ud. es el único que está despierto. Esto es bastante normal, sin embargo es más difícil de lidiar con este tipo de dificultad luego de haber estado enfermo. Puede serle útil leer o escuchar la radio. Lo más importante es que no se preocupe por la falta de sueño, no será contraproducente y en la medida en que Ud. se recupere volverá a la normalidad.

<i>Cosas que empeoran el sueño</i>	<i>Cosas que mejoran el sueño</i>
<ul style="list-style-type: none">- Realizar siestas durante el día- Mirar televisión en la cama- Utilizar dispositivos electrónicos: teléfono celular- Cafeína, alcohol o nicotina	<ul style="list-style-type: none">- Realizar ejercicios (con una intensidad adecuada)- Realizar técnicas de relajación- Poner en práctica una rutina a la hora de acostarse- Generar un ambiente confortable

Pesadillas

Algunos de nuestros pacientes sufren pesadillas al salir de la terapia intensiva o pueden haberlas sufrido cuando aún permanecían internados. Las pesadillas pueden ser muy vívidas y atemorizantes. Usualmente desaparecen al cabo de unos pocos días o de algunas semanas, y de nuevo, es bastante normal tenerlas. De la misma forma, otros pacientes sufren alucinaciones o sensaciones de que alguien tuvo intenciones de dañarlo mientras estuvo en la terapia intensiva. Este tipo de sensaciones son normales y resultan de una combinación entre la enfermedad y las drogas suministradas para brindarle confort. Si Ud. está padeciendo este tipo de problemas puede serle de utilidad hablar de esto con su familia/amigos, con personal de la unidad de terapia intensiva o en los grupos de apoyo.

Cambios en el estado anímico:

Muchos pacientes refieren fluctuaciones en el estado de ánimo y en ocasiones, sentirse muy irritables sin verdaderos motivos. Esto, una vez más es una reacción normal a la enfermedad y va a desaparecer paulatinamente. Saber esto no hará que el problema desaparezca, pero quizás le facilite el manejo. Si Ud. ha estado severamente enfermo o enfermo por mucho tiempo, puede sentirse con poco ánimo durante un tiempo. Al igual que los otros problemas que hemos descripto esto se irá pasando y en raras ocasiones requiere de un tratamiento especial. Algunas veces puede parecerle que todos los avances son terriblemente lentos. Recuerde que una enfermedad grave lo dejará muy débil, y que su cuerpo debe realizar un enorme trabajo para volver a estar en forma. Es importante que durante este período, Ud. sea realista en términos de sus expectativas sobre las cosas que pueda ser capaz de hacer. Si se propone objetivos que son muy difíciles se sentirá frustrado y esto sólo lo hará sentir peor.

Cambios en el aspecto físico:

Puede descubrir que su apariencia ha cambiado como resultado de la enfermedad. Algunas veces nuestros pacientes sufren pérdida del cabello, otros presentan áreas de alopecia en la zona de la cabeza que ha estado en contacto con la almohada o presentan un cambio en la calidad de su cabello. De la misma manera, la textura de la piel puede modificarse y es bastante común encontrar que la piel se ha vuelto mucho más seca de lo que era antes. Estos cambios son casi siempre temporarios. Las uñas también pueden presentar alteraciones, es habitual que presenten una cresta que las atraviesa. Esto es debido a que las mismas pueden dejar de crecer durante la enfermedad y reanudar el crecimiento en la etapa de recuperación. La cresta desaparecerá con el tiempo.

Ud. puede también tener cicatrices que le resulten desagradables, las mismas empalidecerán con el paso del tiempo y cuando su piel vuelva a la normalidad, no resultarán tan evidentes.

Puede también haber perdido una gran cantidad de peso pero con tiempo, ejercicios y una dieta adecuada volverá a su peso habitual.

Familiarizarse y procesar todo lo que le ha ocurrido lleva tiempo. Puede serle de utilidad encontrar alguien con quien hablar de sus vivencias.

Familia y relaciones sociales:

El tiempo transcurrido ha sido muy conflictivo para sus familiares. A ellos puede resultarles difícil comprender como se siente porque para ellos la enfermedad ha quedado en el pasado. Ellos pueden esperar que Ud. se sienta tan feliz como ellos por su recuperación y también pueden sentirse igual de frustrados que Ud. cuando el progreso se lenta. También puede ocurrirle que sienta que la actitud de sus familiares para con Ud. se ha modificado. Genera mucho temor e impotencia ver a un ser querido en la unidad de terapia intensiva conectado a muchas máquinas y rodeado de ruidos extraños. Seguramente se preocuparon por la posibilidad de que Ud. no fuera a recuperarse y superar esto puede llevarle a algunas personas mucho tiempo. En ocasiones, como resultado de esto, se vuelven sobreprotectores y puede pasarle que sienta que es capaz de realizar más actividades de las que le permiten realizar. Si esto se vuelve un conflicto para Ud. entonces debe planteárselos de forma tal de llegar a un acuerdo con el que ambas partes puedan lidiar.

Relaciones sexuales luego de la enfermedad crítica:

La enfermedad puede haberle disminuido el deseo sexual y tanto su pareja como Ud. mismo pueden estar preocupados acerca de si el sexo puede ser perjudicial para Ud. Será capaz de retomar su vida sexual pero es importante reconocer que esto puede llevarles tiempo y paciencia a ambos. Ud. debería hacer todo lo que lo haga sentir confortable. Algunos de los aspectos que pueden causarle preocupación son:

- El estado de cicatrización de las heridas y la presencia de catéteres o dispositivos médicos como una bolsa de colostomía
- Puede preocuparle no saber qué va a ocurrir y si tendrá la suficiente fuerza y energía. Si Ud. está logrando realizar sus ejercicios, le será posible tener relaciones sexuales. A la mayoría de los pacientes les resulta difícil hablar sobre sexo, pero trate de relajarse y mantener su sentido del humor. Los mimos son realmente importantes.
- Tómese las cosas con calma y vea qué sucede, si experimenta problemas médicos tales como impotencia o tiene preguntas acerca de cómo reanudar la vida íntima, hable con su médico de cabecera o el equipo de rehabilitación.

Podría volver a suceder ?

La mayoría de los pacientes de la terapia intensiva, no son readmitidos a la unidad de cuidados intensivos.

Si su internación se debió a una reagudización de un enfermedad crónica, esta pregunta es más difícil de responder y amerita una conversación con su médico de cabecera.

Por qué no puedo recordar lo que me ha sucedido?

Los fármacos suministrados para que se sintiera cómodo con el ventilador artificial en la

unidad de terapia intensiva y el hecho de que haya estado tan enfermo tienen el efecto de nublar o borrar completamente la memoria.

Aunque no pueda nunca recordar exactamente qué ha sucedido, puede construir una imagen basada en los relatos de sus familiares y profesionales.

En ocasiones, aunque los pacientes no tengan registro de haber estado en la terapia intensiva, pueden sentirse asustados, o tener recuerdos atemorizantes que aparecen como imágenes mentales cuando ven algo que les revive el hecho de haber estado enfermos, por ej. una serie o programa de TV. Si esto le está ocurriendo y lo preocupa, puede serle útil conversar sobre el tema con algún miembro de su familia o con su médico de cabecera. En general, estas sensaciones e imágenes desaparecen con el paso del tiempo.

Ejercitarse para recuperar la salud:

Malas Noticias

Mientras estuvo enfermo su cuerpo utilizó para sobrevivir todas las reservas que estaban almacenadas en sus músculos. Esto significa que sus músculos son ahora más pequeños y débiles. Esto ocurre de forma muy rápida cuando uno está enfermo pero lleva mucho más tiempo recuperarlo durante el tiempo de recuperación.

Es por esto que puede sentir:

- Que se cansa muy rápido, aun cuando está realizando un paseo
- Que le resulta difícil subir escaleras y debe realizar pausas en el trayecto
- Que su equilibrio no es tan bueno como antes

Buenas Noticias

Puede recuperar sus músculos al estado previo a la enfermedad, y en algunos casos, a un estado incluso superior. Pero esto lleva trabajo, porque no sucederá solo. El plan de ejercicios que se encuentra al final de este manual ha sido diseñado para ayudarlo a recuperar su fuerza, flexibilidad y equilibrio. Fue escrito por un kinesiólogo, una nutricionista y una enfermera todos con experiencia en el manejo de pacientes en recuperación luego de una enfermedad crítica.

Estrés:

Niveles de estrés que son tolerables:

Necesitamos una cierta cuota de estrés para funcionar. Sin objetivos y fechas límite para llevarlos a cabo, nos deprimiríamos rápidamente. Las investigaciones muestran que tener muy poco entusiasmo es tan malo para la salud como tenerlo en exceso. Cuando las cosas se vuelven tan asfixiantes que sentimos que no podemos con ellas es cuando la vida deja de ser plena. La práctica regular de ejercicios de relajación puede solucionar estos picos de estrés diarios.

Demasiado estrés

En la medida en la que nuestro nivel de estrés se incrementa nos sentimos más tensos, malhumorados, cansados, presionados y al límite. Una discusión con alguien, un estallido, o una crisis pasajera, no le harán daño. Pero si no hay otra cosa en su vida, excepto trabajo y preocupaciones, si no es capaz de posponer sus responsabilidades, si le es imposible detenerse y relajarse, entonces esto sí es malo para ud.

Lo que aprendimos del estrés hasta ahora

El estrés cotidiano, esto es, tener objetivos que alcanzar y cosas para hacer, es bueno para nosotros. Nos hace permanecer alertas y despiertos. Incluso niveles más altos de estrés, como el proveniente del trabajo duro puede sernos beneficioso. Haciendo que la vida valga la pena vivirse. El stress causa problemas cuando no podemos bajar estos altos niveles, o trabajamos sin descanso, o nos sentimos preocupados y ansiosos gran parte del tiempo. En ese caso, hemos perdido el equilibrio entre trabajo y descanso.

Se siente triste?

Es bastante frecuente sentirse triste luego de haber estado severamente enfermo. Puede pasarle que esta sensación persiste aún luego de haber regresado a su casa. Puede ocurrirle que no recuerde haber estado en la terapia intensiva, y haber comprendido cuán grave estuvo por medio de los relatos de sus allegados, o por medio de su diario de la terapia intensiva. Esto puede llevarle tiempo para procesarlo.

Las sensaciones pueden presentarse en diferentes formas:

- Tristeza: Todo el tiempo o repentina.
- Incapacidad de disfrutar de las cosas o desinterés en hacer cosas.
- Disminución del apetito.
- Crisis de llanto, en ocasiones repentinamente y sin motivo aparente.

Cómo hacer un cambio?

- Una solución a no disponer tiempo para compartir con familiares y amigos o hacer cosas placenteras, es hacerse el tiempo.
- Hacerse tiempo para hacer cosas sólo por placer es importante para su salud física y mental.

Retomando el control de su trabajo

Una vez que su médico le de autorización, una jornada laboral no le será contraproducente, excepto si le ha dicho que su trabajo actual es físicamente muy demandante. Si Ud. se somete a demasiada presión en el trabajo, puede serle contraproducente. Pero si tiene muchas cosas que hacer y las disfruta, y logra tener espacios para relajarse regularmente, entonces Ud. se estará protegiendo del estrés. Uno de los peores motivos por los cuales nos sentimos presionados, es porque sabemos que tenemos muchas cosas por hacer, pero no mucha idea de cómo vamos a lograrlo, y los pensamientos relacionados con el trabajo permanentemente irrumpen en nuestra mente, o se comportan como un zumbido, que nos impide relajarnos adecuadamente.

Recuperación Física

La recomendación del plan de ejercicios incluida en este manual, ha sido diseñada para resultarle un buen comienzo en el camino a su recuperación. Es probable que no haya completado la totalidad del programa, y puede continuar utilizándolo durante las primeras semanas, haciendo un poquito más cada día. Es importante que lleve un registro para poder revisarlo y darse cuenta de su evolución.

Recuperación General

Hacer un poquito más cada día se aplica no solamente al ejercicio. Proponerse objetivos realistas para alcanzar durante las próximas semanas es la mejor forma de proceder a partir de aquí. Si Ud. habitualmente disfrutaba de, por ejemplo, arreglar el jardín o cocinar antes de la enfermedad, pero no ha tenido energía para retomar estas actividades luego de su enfermedad, propóngase retomar estas actividades dentro de sus objetivos. Comience de a poco a trabajar sobre esto.

Dolor de las escaras y cicatrices

A esta altura, las cicatrices de los procedimientos quirúrgicos no deberían estar ocasionando mucho dolor. En algunas ocasiones pueden aparecer puntos dolorosos, relacionados con la regeneración de las fibras nerviosas o del tironeamiento causado por los puntos internos. Habitualmente esto desaparece cuando estos puntos se reabsorben. Si el motivo del ingreso a la terapia intensiva fue un accidente, puede tener huesos fracturados que aún estén en proceso de regeneración. Con el paso del tiempo, el dolor irá disminuyendo gradualmente y será capaz de hacer más cosas. Recuerde q cualquier miembro que haya estado inmovilizado con un yeso requerirá un trabajo extra para

recuperar la fuerza. En caso de que tenga alguna inquietud debe comunicarse con su médico de cabecera.

Medicación:

Puede que ud. no requiera medicación una vez que salga del hospital, pero si la requiere debe seguir algunas reglas:

No las mezcle con otras píldoras sin antes consultarla con su médico de cabecera. No consuma alcohol en cantidad. Lleve un listado de la medicación siempre con ud. No suspenda su uso sin supervisión de su médico. No permita que nadie más las tome, aun cuando parezca que la otra persona tiene un problema similar. Nunca tome más cantidad que la dosis que se le indicó.

Efectos colaterales:

La mayor parte de los fármacos pueden tener efectos colaterales. Si ud. considera que los está padeciendo, consultelo con su médico de cabecera. Él puede aliviarlos por medio de la disminución de la dosis o cambiando de medicación.

Los medicamentos pueden jugar un rol muy importante en su recuperación y evitarle problemas futuros.

Ansiedad:

La ansiedad luego de la enfermedad crítica es comprensible y habitualmente normal.

Puede causar alguno o todos de los siguientes síntomas físicos, mentales o de comportamiento:

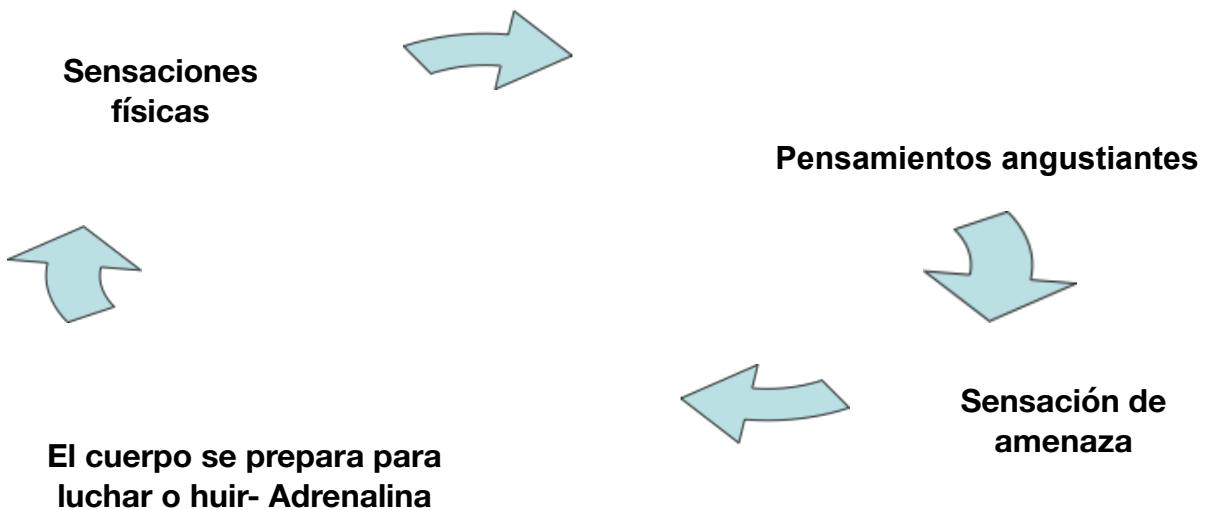
- Boca seca
- Sudores fríos
- Pulso acelerado
- Palpitaciones
- Respiración rápida y superficial
- Dolores extraños
- Temblores en manos y pies
- Manos y pies fríos y húmedos
- Músculos tensos y doloridos
- Sensación de tensión o cosquilleos en el estómago
- Sensación de distanciamiento con lo que ocurre a su alrededor
- Dificultades para concentrarse
- Dificultades para tomar decisiones
- Problemas para dormir
- Pérdida de la autoestima
- Sensación de que ud. no es la misma persona o que está enloqueciendo
- Imposibilidad de escuchar lo que otros están diciendo
- Pérdida del sentido del humor
- Irritabilidad
- Mal genio
- Sensación de insatisfacción
- Inquietud

Esta es la forma en que la adrenalina nos prepara para luchar o escapar cuando estamos en peligro.

Efectos sobre el cuerpo	Efectos sobre la mente
Nos hace transpirar para bajarle la temperatura a los músculos si es necesario correr o luchar.	Nos hace concentrar en los peligros y no prestar atención a cosas menos importantes.
Nos hace respirar más rápido para enviarles a los músculos el oxígeno necesario para correr o luchar de forma más eficiente.	Acelera nuestros pensamientos para buscar alternativas para escapar.
Hace que el corazón se acelere para que llegue más cantidad de sangre a los músculos y puedan correr o luchar de forma más eficiente.	Todos los animales tienen estos mecanismos de escape para sobrevivir. Se denomina miedo. Si no sintieramos miedo, seríamos peligrosos para nosotros mismos y para terceros.

No hay nada malo con esto, dado que es parte de la manera en que la naturaleza nos ayuda a lidiar contra el peligro. Si estamos bajo amenaza de un peligro real peleamos o escapamos, sin notar los efectos que esto tiene en nuestro organismo.

El problema comienza cuando tenemos una preocupación de la que no podemos escapar. La adrenalina se libera a nuestra circulación y nos prepara de la misma forma en que lo describimos arriba, pero dado que no estamos corriendo ni luchando, no se utiliza y produce la aparición de síntomas físicos y mentales desagradables. El corazón acelerado, el sudor frío, los mareos, nos hacen sentir temerosos y enfermos.



Por qué es esto tan común luego de una enfermedad grave?

Seguramente le han comentado los profesionales que lo atendían y también su familia, que ha estado gravemente enfermo y esto es muy atemorizante, lo que significa que su nivel de adrenalina estará elevado. Cualquier pensamiento de preocupación o evento que

suceda puede ser suficiente para incrementar sus niveles de adrenalina. La relajación es útil para disminuirlos.

Es fácil caer en el círculo vicioso de notar estas sensaciones corporales y tener pensamientos como:

“No me estoy mejorando, estoy peor”

“Me siento débil, puede ser que me desmaye”

“Tiene que haber algo malo conmigo, debo estar enfermo”

Estos pensamientos producen mayor cantidad de adrenalina, de modo tal que las sensaciones empeoran. Si notamos esto, nos preocupamos aun más y las sensaciones se empeoran. Esto no le hará daño pero sí es displacentero, y sobretodo si ud. no sabe lo que le está ocurriendo.

Ataques de pánico

Algunas veces el ciclo persiste elevando los niveles de adrenalina rápidamente a niveles muy elevados. Esto puede llevarte a lo que denominamos “ataque de pánico”. En un ataque de pánico, la mayoría de la gente que está por morir. y aunque no son peligrosos, los ataques de pánico pueden ser muy atemorizantes.

Recuerde que los ataques de pánico no son peligrosos, que suelen durar entre 10 y 30 minutos, y que hay cosas que puedes hacer para tomar el control de la situación.

- Conscientemente, desacelere su respiración, haciéndola más profunda cada vez.
- Piense para sus adentros: “esto está pasando, estoy seguro” “Voy a estar bien”.
Este tipo de pensamientos disminuyen la adrenalina.

Si el ataque de pánico ocurre en público, no se preocupe de lo que las personas a su alrededor pueden pensar de ud. Si es necesario diríjase a un lugar tranquilo, siéntese y relájese. Recuerde respirar lento y profundo, de esta manera su corazón se desacelerará y los síntomas comenzarán a desaparecer. Si los eventos de este tipo solo suceden en determinadas circunstancias, por ejemplo cuando va a al shopping o estando solo en su casa, no debe evitarlas. Sólo haga los ejercicios de relajación antes y cuando siente que el ataque de pánico está comenzando, trate de manejarlo respirando lenta y profundamente.

Desánimo tras la enfermedad

Es frecuente sentirse desanimado luego de haber estado severamente enfermo. Estas sensaciones habitualmente desaparecen con el paso del tiempo. Los sentimientos pueden oscilar desde la tristeza ocasional o episodios de llanto hasta la desolación absoluta.

Síntomas frecuentes:

Tristeza

Llanto

Pérdida de interés en aquello que antes disfrutaba

Falta de energía para hacer cosas

Pérdida del apetito
Trastornos del sueño

Desinterés por el cuidado personal y la imagen

Cuando estos síntomas se vuelven muy intensos se denominan depresión. Una de las peores características de la depresión es lo que provoca en la manera en que las personas piensan. Una persona deprimida sólo puede ver el lado malo de las cosas.

Pensamientos negativos automáticos luego de la enfermedad crítica:

Todos tenemos pensamiento automáticos todo el tiempo. Estos son pensamientos que pasan por nuestra mente sin que les prestemos demasiada atención. Por ejemplo cuando suena el teléfono pensamos “tengo que atenderlo” pero si alguien nos preguntara qué estamos pensando probablemente la respuesta sería ‘nada’ El pensamiento fue tan rápido y obvio que ni notamos que existió.

Luego de una enfermedad severa, cualquier cosa que se relacione con ella puede gatillar la aparición de pensamientos automáticos negativos como “ya no sirvo más”, “mi vida está terminada” o “nunca volveré a ser el mismo”

Este tipo de pensamientos lo harán sentir triste, tan triste como se sentiría cualquier persona que los creyera ciertos. El problema con los pensamientos automáticos es que aparecen rápido y no nos dejan la posibilidad de pensar en si son o no ciertos. Automáticamente los creemos ciertos y esto resulta en una sensación súbita de tristeza inexplicable. Algunas veces pueden surgir a partir de algo que vemos, o que recordamos o por algún perfume y olor. Identificar y elaborar este tipo de pensamientos puede darle una oportunidad de corregirlos y combatirlos porque habitualmente son pensamientos errados.

Manual de Fisioterapia y Rehabilitación

Introducción

Como resultado de la enfermedad crítica sus músculos se vuelven muy débiles y el retorno a la normalidad puede parecer muy lejano. Este apartado ha sido desarrollado para ayudarlo en la recuperación luego de la terapia intensiva. Está dividido en tres partes:

- Ejercicios respiratorios para ayudar a sus pulmones a funcionar bien.
- Ejercicios para mejorar la fuerza muscular y su estado físico.
- Consejos para retornar a sus actividades habituales.

Puede hacer los ejercicios a lo largo de todo el proceso de recuperación. Puede comenzarlos aún estando internado y una vez dado de alta puede comenzar a hacerlos con más intensidad para continuar mejorando la fuerza. Cumplir con el programa puede resultarle agotador pero en el largo plazo le será útil para su recuperación.

Ciclo Activo de Técnicas respiratorias (ACBT)

Luego de la enfermedad crítica sus músculos respiratorios se encuentran débiles. Ud. puede incluso tener secreciones respiratorias que es necesario eliminar. Los ejercicios que siguen lo ayudarán tanto a fortalecer su musculatura y a mantener su aparato respiratorio libre de secreciones.

Son tres etapas de ejercicios respiratorios que se completan en un ciclo (Por favor observe el esquema que aparece más abajo). Las técnicas son flexibles y pueden modificarse para adaptarse a sus necesidades.

- *Respiración relajada o control respiratorio:*

Esto es la respiración normal y tranquila. Utilice su abdomen para respirar con tranquilidad y relaje la parte superior del tórax y los músculos de los hombros. Esta técnica es útil para disminuir la sensación de falta de aire y se utiliza entre las respiraciones profundas y el huffing (Exhalar con la boca abierta como empañando un vidrio).

- *Respiraciones profundas:*

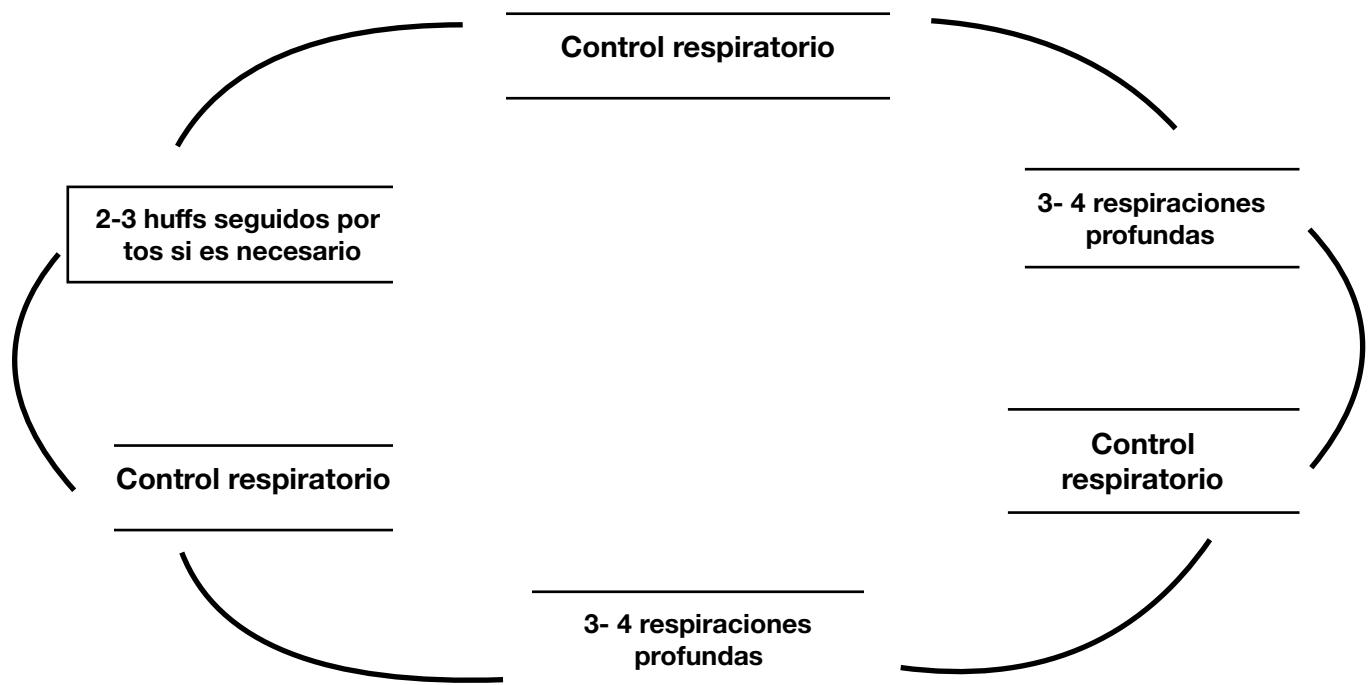
Respire lento y profundo imaginando que hay una cinta atada alrededor de su pecho y quiere empujarla para desatarla. Mantenga el aire por unos segundos y luego exhale lentamente. Realice 3 o 4 respiraciones profundas cada vez.

- *Huffing:*

Esta es una respiración de mediano volumen seguida por una espiración rápida a través de la boca abierta. Utilice los músculos del abdomen y del pecho para forzar la salida de aire. Es similar a cuando empañamos el vidrio de los anteojos para limpiarlos. El huff sirve para mover las secreciones hacia el punto en que pueden eliminarse con la tos. Es mucho más efectivo que la tos y menos cansador.

- **Tos:**

Luego de dos o tres huffs, y cuando sienta que las secreciones están listas para poder ser eliminadas puede toser para expectorarlas.



Ejercicios:

Hacer ejercicio es importante luego de estar enfermo y lo ayudará a recuperarse de la estadía en terapia intensiva. Durante la enfermedad su cuerpo tomó los nutrientes necesarios para sobrevivir de las reservas que se encuentran en los músculos, esto significa que sus músculos han quedado más pequeños y más débiles. Llevará tiempo recuperar la fuerza muscular.

Algunos de los beneficios de ejercitarse son:

- Fortalecer sus pulmones y corazón
- Recuperar la masa muscular que perdió durante la internación
- Disminuir el estrés.

Los ejercicios están divididos en tres secciones: Ejercicios en cama, ejercicios sentado y ejercicios avanzados.

Ejercicios en cama

Este tipo de ejercicio es un buen punto de partida y pueden realizarse durante la internación en terapia intensiva.

Ejercicios sentado

Este tipo de ejercicio puede ser realizado estando sentado al borde de la cama o fuera de la misma en una silla.

Ejercicios avanzados

Estos últimos fueron diseñados como una progresión de los dos primeros, ud podrá iniciar esta sección una vez en casa y cuando pueda caminar sin asistencia.

Pautas para la realización de ejercicios:

Comience con un número pequeño de repeticiones para cada ejercicio. (5 es un buen número para empezar). A medida que le vaya resultando cada vez más fácil, incremente gradualmente el número de repeticiones, esto incrementará su fuerza y estado físico.

Realice los ejercicios al menos una vez por día. Si se siente capaz puede aumentar la frecuencia a 2 o 3 veces diarias.

Deténgase y descanse si aparece alguno de estos síntomas:

- Dolor intenso de pecho
- Sensación de opresión en el pecho
- Mareos o sensación de desmayo

- Falta de aire severa

Consulte con un médico si los síntomas persisten a pesar del reposo.

Ejercicios en cama:

Estos ejercicios deben realizarse estando acostado.

1. **Flexión y Extensión de tobillos:** Llevar las puntas de los pies hacia abajo (el máximo recorrido posible) y arriba. Repetir con el otro pie.



2. **Realizar círculos con los tobillos**

Hacer círculos con los tobillos (imagine que tiene un lápiz en el extremo de su dedo gordo y debe dibujar el círculo en el aire) Hágalos primero en un sentido, luego hacia el lado contrario y repita con el otro pie.



3. **Flexión de cadera y rodilla:** Lleve su rodilla hacia el pecho (intente no arrastrar el talón sobre la superficie de apoyo y mantener la rodilla mirando hacia el techo). Repita con la otra pierna.



4. **Extensión de rodilla:** Con las rodillas extendidas y apoyando todo el miembro inferior sobre la superficie, presione hacia abajo de modo tal que sienta que sus músculos del muslo se tensan (Imagine que quiere aplastar el colchón con la parte de atrás de sus rodillas) Mantenga durante 5 segundos y relaje. Repita con la pierna contraria.



5. **Elevación del miembro inferior con rodilla extendida:** Manteniendo el tobillo a 90 grados (dedos mirando hacia el techo) y la rodilla extendida, levante la pierna despegándola de la cama aproximadamente 20 cm. Manténgala en el aire aproximadamente 5 segundos y bájela suavemente. Repita con la pierna contraria.



Ejercicios Sentado:

1. **Marcha con las rodillas:** Levante alternadamente las piernas llevando las rodillas en dirección al techo, como si estuviera marchando en el lugar



2. **Extensión de rodillas:** Manteniendo el muslo apoyado en la silla, la espalda recta y el tobillo a 90 grados, levante la pierna extendiendo la rodilla. Mantenga los dedos del pie apuntando hacia el techo y cuente hasta 5, bájela lentamente. Haga lo mismo con la pierna contraria.



3. **Elevación de la punta de los pies:** Manteniendo los talones apoyados en el piso, levante las puntas de los pies, mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial. Repita con el lado contrario.

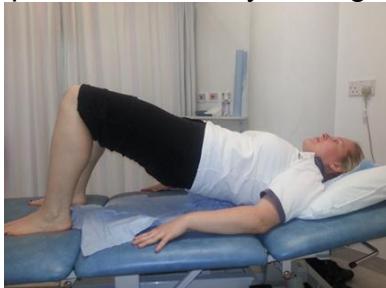


4. **Elevación de talones:** Manteniendo las puntas de los pies apoyadas en el piso, levante los talones



Ejercicios Avanzados:

1. **Puente:** Acostado boca arriba en la cama o en el suelo, flexione sus rodillas y apoye las plantas de los pies en el suelo. Apretando los glúteos y el abdomen, levante la cola y bájela lentamente. Para aumentar la dificultad puede mantener la posición entre 5 y 10 segundos.



2. **Pararse en puntas de pie:** Apoyando las manos en el respaldo de una silla, levante los talones para quedar parado en puntas de pie (mantenga las rodillas extendidas y la espalda recta). Vuelva a la posición de partida lentamente hasta volver a apoyar los talones.



3. **Pararse desde una silla:** Siéntese en una silla con los pies apoyados y separados (ancho de hombros), cruce los brazos por delante del tronco. Párese y vuelta a sentarse. Este ejercicio puede hacerse más intenso si utiliza una silla más baja o volviendo a la posición de sentado más lentamente.



4. **Step:** Párese en la base de una escalera. Suba y baje el primer escalón, alterne la pierna con la que sube. Utilice la baranda para mantener el equilibrio si lo necesita. Puede aumentar la intensidad del ejercicio incrementando la velocidad con la que sube y baje.



5. Sentadillas contra la pared: Párese con la espalda apoyada contra la pared y los pies separados el ancho de sus hombros. Lentamente descienda deslizando la espalda por la pared (como si fuera a sentarse) y luego lentamente vuelva a la posición inicial, siempre deslizando la espalda apoyada. (puede emplear una pelota pequeña entre su espalda y la pared como ayuda)



Volviendo a la vida cotidiana:

Después de haber estado enfermo, puede llevar un tiempo volver a sentirse ud. mismo. Puede resultar desconcertante cuán difícil se torna tratar de llevar adelante las actividades cotidianas. Puede sentirse rápidamente cansado. Aún las cosas simples, como vestirse o bañarse pueden resultar agotadoras al comienzo. Recuerde que ha padecido una enfermedad grave. Estará muy débil y su cuerpo tiene un enorme trabajo que realizar para volver a estar en forma. Es muy importante que sea realista en lo que se propone hacer.

Asegúrese de:

- Ir a su ritmo. Intente hacer pequeñas actividades y planificar descansos. Esto evitara que se agote por hacer demasiado en una sola vez.
- Proponerse objetivos realistas y simples. Esto le permitirá ver sus progresos. Los objetivos demasiado ambiciosos sólo lo harán sentirse frustrado.
- Mirar hacia atrás y comparar su estado actual con su condición inicial. Se sorprenderá de ver cuánto ha mejorado.
- Utilizar el programa de ejercicios de este manual para mejorar su fuerza y estado físico.
- Regresar a sus hobbies gradualmente. Recuerde que su cuerpo estará más débil. Comience con una pequeña cantidad y progresivamente incremente el tiempo y la dificultad.

Recuperarse de una enfermedad crítica puede ser un proceso largo y gradual. Continúe trabajando duro para ello!!

Nutrición:

Durante su estadía en terapia intensiva, es probable que se haya alimentado a través de un catéter colocado en su nariz (sonda nasogástrica) y esto puede continuar luego de haber sido dado de alta de la terapia intensiva. Si se determina que no es seguro que se alimente con comida y líquido por boca, la sonda nasogástrica le permitirá recibir todos los nutrientes que necesita. Puede incluso ser necesario dejársela colocada aún cuando ud. pueda alimentarse por boca. Esto ayuda a suplementar su dieta para asegurar que está recibiendo la nutrición adecuada. Una vez que ud. pueda manejar la ingesta oral adecuadamente se le retirará.

Es muy importante mantener una dieta nutritiva para ayudar a su recuperación. El cuerpo necesita una dieta balanceada y suficientes calorías para la cicatrización de las heridas y combatir infecciones. Puede notar que ha perdido el apetito desde la enfermedad o que la comida no tiene el mismo sabor. Esto es frecuente luego de una internación prolongada o después de haber padecido una enfermedad grave. Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a mejorar su apetito y asegurarse la incorporación de una suficiente cantidad de calorías.

- Haga ingestas pequeñas y frecuentes, intentando comer cada 2-3 hs
- Coma colaciones nutritivas entre comidas (ej: queso o infusiones con leche)
- Relájese y tómese su tiempo para alimentarse ya que masticar y tragiar puede resultarle cansador.
- Aproveche los momentos en que siente hambre.
- Coma sus comidas favoritas cuando lo desee y tenga a mano colaciones saludables: queso, frutos secos, bastones de zanahoria, frutas.
- Si rápidamente se siente satisfecho, evite tomar líquido en los horarios próximos a las comidas
- Tenga disponible alimentos congelados si se siente muy cansado como para cocinar.
- Su médico o nutricionista pueden indicarle alimentos/bebidas ricos en proteínas o en calorías para ingerir entre comidas para incrementar el aporte de nutrientes.

Puede experimentar cambios en el sentido del gusto. Estos incluyen percibir sabor metálico, sentir que los alimentos carecen de sabor en absoluto o que son más salados o dulces que lo normal. Estos cambios son temporales. Si éste es su caso estos consejos pueden resultarle útiles:

- Coma los alimentos que sean de su agrado haciendo a un lado aquellos que no llaman su atención. Pruébelos de nuevo algunas semanas más adelante cuando su sentido del gusto se haya normalizado.
- Si la carne roja tiene sabor amargo, remplácela por pescado, pollo, huevos o intente consumirla en salsas, caldos etc. esto puede mejorar su sabor.
- Utilice especias y hierbas aromáticas para mejorar el sabor de las comidas.
- Los jugos, las gaseosas y el té con limón pueden ser una alternativa al té o café
- Cepíllese los dientes y lengua luego de cada comida para dejar su boca fresca.

Puede ocurrirle también que experimente episodios de náuseas. Estos, al igual q los anteriores también suelen ser transitorios. Estos consejos pueden ayudarlo:

- Si es posible, deje que otra persona cocine.
- Si el olor de la comida le provoca náuseas, evite las comidas con olor fuerte e intente consumir alimentos fríos o que sólo requieran calentarse.
- Evite los alimentos altos en grasa o fritos
- Consuma alimentos secos y pequeños: tostadas, galletitas, baybiscuit
- Beber gaseosas frías o limonada a través de un sorbete puede ayudar.

Si ha permanecido en terapia intensiva por un largo tiempo, es posible que haya perdido peso y fuerza. Se estima que los pacientes críticos pierden un 1% de su masa muscular por día. Puede llevar 10 a 14 días recuperar la pérdida muscular de cada día de internación. Por ejemplo: puede llevarle 100 días recuperar la fuerza muscular perdida en una internación de 10 días en terapia intensiva. Esto se debe a los días de inmovilidad (estadía en cama). Si ud. quiere recuperar peso y masa muscular:

- Evite los alimentos dietéticos o rotulados como bajas calorías.
- Agregue queso a las sopas, salsas y vegetales o consuma colaciones con huevo.
- Incorpore manteca a los vegetales cocidos, pastas y tostadas.
- Adicione crema de leche en las sopas y salsas.

- Consuma helados, yogures enteros, espuma de leche entera junto con frutas cocidas, tartas y postres.
- Consuma miel, jaleas, salsa de caramelo, helados y postres lácteos enteros.
- Utilice aderezos como mayonesa y aceite
- Incorpore carne, lentejas y granos en los guisos y estofados
- Consuma alimentos ricos en proteínas como carne, pollo, pescado, huevos, quesos, yogures, frutos secos, lentejas y cereales al menos dos veces al día.
- Consuma infusiones con leche (café o té con leche, leche chocolatada, milk shakes)
- Nuevamente: es posible que su médico o nutricionista le indiquen suplementos dietarios.

Una vez que su apetito y peso hayan regresado a la normalidad o que no experimente dificultades con la alimentación, debe intentar mantener una dieta balanceada. La misma puede lograrse mediante:

- La selección de alimentos variados que le proveerán un amplio rango de nutrientes.
- Realizar tres comidas diarias
- Incluir carbohidratos ricos en almidón (arroz y cereales)
- Incorporar alimentos con alto contenido de fibra (panes integrales, cereales integrales, pasta integral etc)
- Incorporar 5 porciones de fruta y vegetales diarios. Crudos, cocidos, frescos, congelados o desecados.
- Incluir 2 porciones diarias de proteínas (carnes magras, pollo, pescado, legumbres, huevos, frutos secos y lácteos)
- Si se le dificulta cocinar o prepararse las comidas, las viandas pueden ser una opción o tener disponible comida cocida y freezada también puede ser una alternativa.
- Evite el consumo de alcohol. En caso de consumirlo no se exceda de las cantidades aconsejadas.

Creation date: April 2015

Review date: April 2018

Produced by: Whiston Hospital Intensive Care Unit