



Afrontar el ingreso en UCI por COVID

HUMANIZACIÓN

Cuidado emocional del familiar

El momento del ingreso

Si una persona de tu familia ha ingresado en la UCI quiere decir que "su vida corre peligro y depende de la tecnología para sobrevivir". Una neumonía por Coronavirus es un situación muy grave sobre la que debemos empezar a reflexionar.



La UCI es una unidad que mira a la persona, la atiende, se interesa por sus valores y toma las decisiones más allá del coronavirus, contemplando el todo (los criterios clínicos, la edad, si tiene otras enfermedades, la evolución, las expectativas de vida...)

El ingreso en la UCI es una decisión médica basada en que el fin que se pretende es un beneficio grande: la recuperación de la salud.

¿Qué podemos hacer nosotros como familiar?

Ninguna persona ingresada en la UCI está sola. Además del personal sanitario que la acompaña las 24 horas, también puede sentirse acompañada por nosotros aunque sea en la distancia.

A veces **puede ser útil dejarle una foto, un objeto** que lo tendrá durante todo el ingreso.

Como familiares tenemos la necesidad de estar con ella, pero no podemos ni ir a la sala de espera. ¿Qué hacemos?



- **Llama para informarte** en el horario que te indiquen. Pregunta si **puedes hacerle llegar mensajes** de alguna forma. De la manera como tú les hables al personal sanitario, éste trasladará tus emociones, tus deseos y tus esperanzas a la persona ingresada.



- **Ocupa tu tiempo con otras cosas y no te sientas culpable por ello.** Como familiares no podemos hacer nada para ayudarla físicamente, pero debemos cuidarnos para no enfermarnos ni física ni mentalmente. Pregúntate cómo le gustaría a tu familiar que te sintieras y qué desearías de ella si fueras tú la persona enferma.



- Si todo va bien, **necesitarás todas las energías para ayudarla tanto físicas como mentales para ayudar a esa persona.** Darle vueltas a la cabeza nos pone en lo peor. A pesar de la gravedad, debes saber que se está haciendo todo lo posible para su recuperación y mantener la esperanza.



- **Cambia de tema,** e intenta **ser consciente de las pequeñas cosas,** por ejemplo tomar un café en casa, escribir o leer un texto, escuchar música...