



# 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?

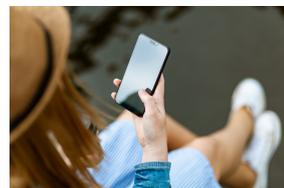
**Ninguna persona ingresada en la UCI está sola.** Además del personal sanitario que la acompaña las 24 horas, también puede sentirse acompañada por nosotros aunque sea en la distancia.

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...