

Manual para pacientes con traumatismos y sus familias



Geisinger Wyoming Valley
Medical Center

Geisinger



*Escanee el código para
obtener una versión
digital de este manual.*

Bienvenido

Este manual ha sido desarrollado para usted por Geisinger Wyoming Valley Medical Center en colaboración con Trauma Survivors Network (TSN) de la American Trauma Society (ATS). Esperamos que esta información lo ayude a usted y a sus seres queridos durante la estancia en el hospital.

Al final del manual hay páginas en blanco disponibles para escribir notas y preguntas para el personal del hospital. Utilice este espacio para asegurarse de que se respondan todas sus preguntas.

También le recomendamos visitar el sitio web de la TSN en traumasurvivorsnetwork.org para obtener más información sobre los servicios que ofrece este programa. También puede utilizar este sitio web para mantener informados a sus amigos y familiares durante la estancia de su ser querido en el hospital.



Llegada

Introducción	2
Inmediatamente después de la lesión	3
Las visitas son importantes	4
El equipo de atención médica necesita la ayuda de la familia	5
Su equipo de atención médica	6

Estancia

Dónde se alojan los pacientes con traumatismos en el hospital	6
Cosas que debe saber	8

Alta

Planificación del alta	9
Información práctica y recursos	10
Información personal de salud	11
Miembros del equipo de atención	11
Lesiones y procedimientos	12
Preguntas	12
Notas adicionales	13

Recuperación

Su respuesta a la lesión de su ser querido: dolor y pérdida	14
Conocimientos de otros pacientes con traumatismos y sus familias	16
Acerca de la American Trauma Society y Trauma Survivors Network	16

Introducción

Estamos aquí para ayudar

Los traumatismos casi siempre son inesperados. Una lesión repentina, la hospitalización y el proceso de recuperación pueden causar ansiedad, confusión y frustración. Si el mundo de la atención médica avanzada es nuevo para usted, puede que no entienda algunas cosas que escuche y vea.

Esperamos que este manual lo ayude a afrontar mejor este momento difícil. Explica el proceso de atención al paciente y los servicios y las políticas del hospital.

El manual también incluye espacio para escribir notas y preguntas para los médicos y el personal. Asegúrese de hacer cualquier pregunta que pueda tener. Todos los miembros del personal del hospital están aquí para ayudarlo.

Preguntas frecuentes

¿Qué es un traumatismo? Este término se refiere a una lesión corporal grave o crítica. Las caídas, los accidentes automovilísticos, las quemaduras y la violencia interpersonal son causas frecuentes de lesiones traumáticas.

¿Qué es un centro de traumatología? Los centros de traumatología prestan servicios médicos y recursos especializados a pacientes que sufren lesiones traumáticas. Se ha mostrado que el tratamiento adecuado reduce la probabilidad de muerte o discapacidad permanente en los pacientes lesionados. Los centros de traumatología acreditados deben estar continuamente preparados para tratar las lesiones más graves, potencialmente mortales e incapacitantes. Si bien los centros de traumatología están dentro de los hospitales, no están destinados a reemplazar al hospital tradicional y su Departamento de Emergencias (Emergency Department) ante lesiones menores.

¿En qué se diferencian los centros de traumatología de los hospitales tradicionales? Los centros de traumatología deben tener equipos de proveedores de atención médica especialmente capacitados con experiencia en el cuidado de pacientes con lesiones graves disponibles las 24 horas del día. Estos proveedores pueden incluir cirujanos traumatológicos, neurocirujanos, cirujanos ortopédicos, cirujanos cardiovasculares, radiólogos y enfermeros. Los recursos especializados también incluyen la disponibilidad las 24 horas de un área de reanimación de pacientes con traumatismos en el Departamento de Emergencias, un quirófano, una unidad de cuidados intensivos quirúrgicos, pruebas de laboratorio, pruebas de diagnóstico, un banco de sangre y una farmacia. Los hospitales con acreditación de centro de traumatología deben cumplir estándares rigurosos para garantizar que la atención traumológica se brinde de manera adecuada.

¿Quién acredita los centros de traumatología en Pensilvania? Los centros de traumatología reciben la acreditación de la Pennsylvania Trauma Systems Foundation (PTSF), una corporación sin fines de lucro reconocida por la Ley de servicios médicos de emergencia (Ley 1985-45). PTSF ha acreditado hospitales solicitantes desde mayo de 1986. PTSF también juega un papel vital en el desarrollo y la integración del sistema de traumatología.

¿Qué es un sistema de traumatología? Un sistema de traumatología va más allá de un centro de traumatología para integrar muchos servicios adicionales, incluidos servicios médicos de emergencia, instalaciones de rehabilitación y organizaciones de prevención de traumatismos. Las investigaciones muestran que en los estados donde existe un sistema de traumatología, la tasa de mortalidad se reduce drásticamente.



El centro de traumatología de su comunidad

Geisinger Wyoming Valley es un centro de traumatología de nivel I para adultos. Es parte de Geisinger, que incluye un centro de traumatología pediátrico y otros dos para adultos. Geisinger también opera los helicópteros Life Flight®.

Si usted o un ser querido sufren un traumatismo, puede estar seguro de que Geisinger Wyoming Valley tiene un equipo completo dedicado a la atención traumológica.

Usted o su ser querido también pueden consultar a especialistas capacitados en traumatología de, por ejemplo, el Departamento de Ortopedia (Orthopaedics Department), el Departamento de Neurocirugía (Neurosurgery Department) y el Departamento de Cirugía Plástica y Facial (Facial and Plastic Surgery Department).

Nuestro equipo también incluye médicos que continúan su educación y capacitación médica como parte de los programas de residencia de Geisinger Wyoming Valley. Estos graduados de la facultad de medicina siempre están bajo supervisión. No dude en resolver cualquier duda que pueda tener con estos proveedores.

Inmediatamente después de la lesión

Llegada al hospital

Los pacientes con traumatismos suelen ser llevados al Departamento de Emergencias (ED) en ambulancia o helicóptero. Durante el traslado, el equipo de rescate se mantiene en contacto por radio con el hospital y comparte información para que el equipo de traumatología del hospital esté preparado para dar tratamiento lo más rápido posible.

El equipo de traumatología generalmente incluye:

- Cirujanos traumatológicos
- Médicos de emergencias
- Practicantes avanzados (asistentes médicos y enfermeros de práctica avanzada)
- Enfermeros, incluidos enfermeros de traumatología del Departamento de Emergencias, administradores de casos de traumatología y enfermeros de cuidados críticos de la ICU
- Técnicos del Departamento de Emergencias y personal paramédico
- Terapeutas respiratorios
- Personal de radiología
- Trabajadores sociales o administradores de la atención
- Flebotomistas
- Capellanes

Los médicos especialistas certificados por la junta también están disponibles para ayudar con la atención cuando sea necesario, y el equipo está listo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Evaluación inicial

La atención traumatológica en el hospital comienza en el Departamento de Emergencias. La atención incluye:

- Un examen para detectar lesiones potencialmente mortales
- Radiografías, ultrasonidos y quizás una CT para que los médicos puedan comprender mejor el alcance de las lesiones
- Análisis de sangre y otros análisis de laboratorio
- Traslado al quirófano (OR) para cirugía, si es necesario
- Traslado desde el área de admisión, OR o ED a una unidad del hospital

¿Cómo cuida el hospital a la familia?

Los pacientes son evaluados primero en el ED, que tiene acceso restringido, lo que significa que la familia no puede estar presente. Un miembro del equipo médico mantendrá informados a los familiares y amigos. Se hará todo lo posible para dar una actualización a la familia cuanto antes.

¿Por qué un paciente puede tener un nombre temporal?

Si un paciente es transportado sin identificación, el hospital puede asignarle un nombre temporal, por ejemplo, "Alerta 7". Eso puede dificultar que los familiares localicen a su ser querido, pero es necesario para garantizar que los resultados de las pruebas y de laboratorio coincidan correctamente con cada paciente. Tan pronto como se hace una identificación positiva, se utiliza el nombre real del paciente, a menos que el paciente sea una víctima de un delito cuya identificación podría comprometer su seguridad.





Las visitas son importantes

Las visitas de los pacientes mejoran al ánimo y brindan una oportunidad para hacer preguntas y reunirse con el personal. Las investigaciones muestran que las visitas reconfortantes de amigos y familiares ayudan a la mayoría de los pacientes a sanar. Debido a que la familia y los amigos cercanos conocen la historia del paciente, las visitas a veces también pueden marcar una diferencia en el tratamiento. Además, las visitas también son un buen momento para empezar a aprender cómo debe cuidar a su ser querido en casa.

Puede que deba esperar antes de poder visitar a un paciente, especialmente a aquellos con lesiones potencialmente mortales o enfermedades críticas graves.

No dude en pedir ayuda para encontrar habitaciones en el hospital. Todos nuestros empleados, médicos y voluntarios llevan credenciales de identificación.

Las reglas y los horarios de visita pueden cambiar. Visite geisinger.org para conocer las políticas más recientes.

El equipo de atención médica necesita la ayuda de la familia

El trabajo principal del equipo de traumatología es tratar a los pacientes. Necesitamos su ayuda para cuidar a su ser querido y asegurarnos de que reciba la mejor atención posible. Estas son cosas que puede hacer para ayudar:

Cúidese

La preocupación y el estrés son difíciles de soportar y usted necesita fuerza para ofrecer apoyo a su ser querido. El equipo de traumatología entiende que este momento puede ser tan difícil para los familiares y amigos como para los pacientes.

Asegúrese de seguir tomando cualquier medicamento que su médico le haya recetado. Tome descansos. Dé un paseo por el campus del hospital. Dormir lo suficiente y comer como lo hace habitualmente lo ayudará a pensar con claridad, mantener sus fuerzas y prevenir enfermedades para poder apoyar a su ser querido cuando sea necesario.

Pida ayuda a familiares y amigos

No dude en pedir ayuda. Haga una lista al final de este manual para estar preparado para aceptar ayuda cuando sus amigos la ofrezcan. Los amigos a menudo aprecian poder ayudar y participar en el cuidado del paciente.

Visite el sitio web de Trauma Survivors Network en traumasurvivorsnetwork.org para crear una CarePage (página de cuidados) que le facilitará la conexión con amigos y familiares.

Haga preguntas y manténgase informado

El equipo de traumatología sabe lo importante que son las actualizaciones periódicas para los familiares y amigos, que forman parte del equipo de atención médica. Lo mejor es elegir a una persona de su grupo para que represente a la familia. Esto permite que el personal se concentre en cuidar al paciente en lugar de repetir las actualizaciones.

Cuando piense en preguntas, escríbalas y asegúrese de hacérselas al médico cuando se reúnan. Querrá hacer preguntas hasta que comprenda los diagnósticos y las opciones de tratamiento. Está bien hacer la misma pregunta dos veces. El estrés dificulta comprender y recordar información nueva. Escriba lo que le dicen para poder comunicar la información con precisión a otros familiares. Hemos dado espacio a lo largo de este manual para que escriba sus preguntas y las respuestas.

Ayúdenos a mantener un ambiente de descanso y sanación

Cuando esté de visita, hable en voz baja. Los pacientes necesitan tranquilidad y las familias merecen su cortesía. Además, debe seguir estas reglas:

- Respete todos los horarios de visita.
- No duerma en habitaciones de pacientes ni en salas de espera a menos que tenga permiso.
- Respete el derecho a la privacidad de los demás pacientes.
- Salga de la habitación del paciente o del área de atención cuando el personal del hospital se lo solicite.
- Golpee o llame en voz baja el nombre del paciente antes de entrar si una puerta o cortina está cerrada.
- Recuerde que el expediente médico es un documento privado.
- Lávese las manos antes de entrar a la habitación del paciente y al salir.
- Absténgase de hacer una visita si no se siente bien o tiene una enfermedad que pueda transmitirse a los pacientes.
- Hable con el enfermero del paciente antes de traer a niños menores de 16 años a la habitación del paciente.
- Asegúrese de que los niños tengan la supervisión de un adulto en todas las áreas del hospital para la seguridad de todos.
- Respete la propiedad personal del hospital y de los demás.
- No pregunte a otros pacientes ni a sus familiares sobre información privada relacionada con la atención.
- Respete los derechos de todos los pacientes y del personal del hospital.





Escanee el código para
conocer a nuestro equipo
de traumatología.

Su equipo de atención médica

Médicos traumatólogos

Geisinger Wyoming Valley Medical Center es un centro de traumatología de nivel I en el condado de Luzerne acreditado por la Pennsylvania Trauma Systems Foundation. Nuestro equipo de médicos traumatólogos está disponible de inmediato las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para atender a pacientes que han sufrido lesiones graves. Están capacitados para manejar todo tipo de emergencias y participan activamente en la educación y la investigación aquí en Geisinger Wyoming Valley. Todos los médicos traumatólogos están certificados por la junta o son elegibles para recibir la certificación en cirugía general y cuidados quirúrgicos críticos.

Practicantes avanzados

Los practicantes avanzados incluyen asistentes médicos y enfermeros de práctica avanzada registrados y certificados que practican la medicina bajo la supervisión de un médico autorizado. Asisten a las rondas diarias, hacen procedimientos menores, hacen recetas, coordinan consultas y la atención de seguimiento, y ayudan con el alta. Son los proveedores principales en la clínica de traumatología ambulatoria y lo atenderán en cualquier atención posterior al alta. Trabajan con todo el equipo de traumatología y ayudan a comunicarse con usted y su familia, así que no dude en hacerle cualquier pregunta que tenga sobre su atención.

Administradoras de casos de traumatología

Los administradores de casos de traumatología se centran en coordinar la experiencia de atención durante su estancia en el hospital, desde el ingreso hasta el alta. Monitorean y mejoran la calidad de la atención para garantizar que usted alcance resultados físicos, psicológicos y funcionales óptimos. Los administradores de casos de traumatología integran y coordinan las actividades de todas las disciplinas médicas para satisfacer sus necesidades.

Trabajadores sociales de traumatología

Los trabajadores sociales de traumatología ayudan a coordinar sus necesidades para la planificación del alta. Le harán preguntas de detección, ya que examinamos a todos nuestros pacientes lesionados para detectar el riesgo de trastorno por estrés postraumático (PTSD). Los trabajadores sociales de traumatología también pueden preguntarle sobre su consumo de drogas y alcohol y hacer breves intervenciones según sea necesario.

Dónde se alojan los pacientes con traumatismos en el hospital

Después de evaluar a los pacientes, son trasladados a otras unidades, dependiendo de la naturaleza de sus lesiones. Los pacientes solo son trasladados cuando el equipo de traumatología considera que están preparados.

El personal del hospital hace todo lo posible para informar a los familiares y amigos cuando se va a trasladar a un paciente. Si su ser querido ha sido trasladado y no sabe el destino, llame al operador del hospital al 570-808-7300.

Los pacientes con traumatismos suelen visitar estas unidades:

Unidad de Cuidados Intensivos (Intensive Care Unit, ICU)

4.º piso, Edificio de Cuidados Intensivos (Critical Care Building)

Los pacientes de la ICU reciben atención de un equipo de médicos y enfermeros capacitados para atender a pacientes con lesiones graves. El primer paso es asegurarse de que el paciente esté médicamente estable, es decir, que todos los sistemas del cuerpo estén funcionando. Durante el tratamiento, el equipo colabora con el paciente y los familiares para planificar el regreso del paciente a la vida normal de la forma más rápida y segura posible.

Unidad de Cuidados Progresivos (Progressive Care Unit, PCU)

5.º piso, Edificio de Cuidados Intensivos

A medida que los pacientes de la SICU mejoran, a menudo se los traslada a una unidad de cuidados progresivos. Los pacientes también pueden ir directamente desde el área de admisión a esta unidad si no necesitan cuidados intensivos.

Unidad de Atención Médica (Medical Care Unit) y Unidad de Atención Quirúrgica (Surgical Care Unit)

Traumatología 5 (Trauma 5) y Traumatología 6 (Trauma 6), oeste

Los pacientes con lesiones menos graves o que ya no requieren cuidados intensivos o progresivos podrán ser trasladados a estas unidades.

Unidad Pediátrica (Pediatric Unit) de Geisinger Janet Weis

4.º piso

Los pacientes de 18 años o menos a menudo son admitidos en esta unidad segura, donde pueden ser atendidos por pediatras y enfermeros especializados capacitados, así como por el equipo de traumatología.



Unidad de Cuidados Agudos de Traumatología (Trauma Acute Care Unit, TACU)

5.º piso, Parte de Traumatología 5

A medida que los pacientes de la PCU o la STICU van mejorando, a menudo se los traslada a pisos médicos/quirúrgicos. Puede que algunos pacientes aún requieran un nivel adicional de atención focalizada, y el personal de enfermería de esta unidad ha recibido capacitación especializada en traumatología para satisfacer esas necesidades. A algunos pacientes se los puede admitir directamente en esta unidad si sus lesiones requieren atención especializada.

Unidad de Cuidados Intensivos de Traumatología Quirúrgica (Surgical Trauma Intensive Care Unit, STICU)

5.º piso, Edificio de Cuidados Intensivos

Los pacientes de la STICU son a menudo los más gravemente enfermos o heridos y reciben atención de un equipo de médicos capacitados en cuidados críticos, proveedores de práctica avanzada y enfermeros que dan atención especializada a pacientes gravemente heridos. El primer paso es asegurarse de que el paciente esté médicamente estable, lo que significa que se hacen intervenciones con el objetivo de mejorar las funciones del sistema corporal. Durante el tratamiento, el equipo de atención primaria colabora con otros especialistas y personal sanitario auxiliar para ofrecer la mejor atención posible. Además, el equipo de atención médica colabora estrechamente con el paciente y los familiares para planificar el regreso del paciente a la vida normal de la forma más rápida y segura posible.

Un día típico en la Unidad de Cuidados Intensivos

La mayoría de los pacientes están conectados a equipos que dan a los médicos y enfermeros información importante. Esto les permite tomar las mejores decisiones. Los equipos:

- Monitorean a los pacientes.
- Administran medicamentos.
- Ayudan a los pacientes a respirar.

No se preocupe si escucha alarmas. Algunas no requieren atención inmediata. El personal sabe cuándo se necesita una respuesta.

Por la mañana, el equipo de traumatología “hace la ronda” y pasa por la cama de cada paciente para hacer exámenes, verificar el progreso y planificar su

atención. Este tiempo es valioso para todos los que participan en el cuidado del paciente, incluidos los familiares, que pueden permanecer en la habitación.

Los fisioterapeutas, los terapeutas ocupacionales y el personal de enfermería trabajan juntos para ayudar a los pacientes a comenzar a moverse normalmente y recuperar la fuerza. Por ejemplo, pueden hacer:

- Levantar la cabecera de la cama
- Girar al paciente cada dos horas
- Ayudar a un paciente a sentarse en la cama o en una silla

Los pacientes pueden ser trasladados a otras áreas del hospital para que se les hagan pruebas. Durante este tiempo, puede que ingresen otros pacientes a la unidad. El lugar puede volverse concurrido. A veces, el personal pide a todas las visitas que salgan de la unidad para preservar la privacidad de los pacientes.

Cosas que debe saber

Dolor

El dolor y el malestar son aspectos desafortunados y a menudo persistentes de la mayoría de las lesiones traumáticas, a pesar de los analgésicos. Nos centramos en garantizar que su ser querido esté lo más cómodo posible. Si siente que su dolor necesita más atención, infórmeselo al equipo de traumatología y a los enfermeros.

Tos y respiración profunda

Toser y respirar profundamente son esenciales para la recuperación de su ser querido. Puede que encuentre un dispositivo de respiración llamado espirómetro de incentivo al lado de la cama. Anime a su ser querido a respirar lenta y profundamente en este dispositivo aproximadamente 10 veces por hora o según las indicaciones. Si tiene alguna pregunta, consulte a un enfermero.

Dispositivos de compresión secuencial (SCD) y disuasores tromboembólicos (TED)

Estos dispositivos se utilizan para ayudar a prevenir que se formen coágulos sanguíneos (DVT) en las piernas y que se trasladen a los pulmones. Los SCD y TED deben usarse siempre que el paciente esté en cama. Los TED también deben usarse en otras ocasiones. Dependiendo de la extensión de las lesiones del paciente, el equipo de atención clínica también puede ordenar inyecciones de heparin o enoxaparin dos veces al día para prevenir esta complicación potencialmente grave.

Movilidad

Moverse reduce el riesgo de desarrollar muchas complicaciones y a menudo mejora la recuperación. Anime a su ser querido a levantarse y moverse tan pronto como la enfermera diga que es seguro hacerlo.

Medicamentos

A los pacientes se les pueden recetar medicamentos que normalmente no toman, incluidos analgésicos. Estos medicamentos, combinados con una menor movilidad, pueden causar estreñimiento. Por lo tanto, también se puede recetar un ablandador de heces. También se recetan medicamentos para ayudar a reducir los ácidos del estómago, ya que los pacientes a menudo no comen en absoluto o comen menos de lo habitual.

Duración de la estancia

Para evitar complicaciones, los pacientes deben estar médicamente estables antes del alta. El tiempo que esto lleva depende del paciente y de la gravedad de sus lesiones. El equipo de atención debe dar actualizaciones diarias sobre los planes de atención adicionales y las necesidades de alta anticipadas.



Planificación del alta

Nuestros administradores de la atención (enfermeros y trabajadores sociales) trabajan para garantizar que cada paciente sea dado de alta a un entorno que brinde atención clínica adecuada, esté lo más cerca posible de su casa y esté aprobado por la compañía aseguradora.

Niveles de atención en la comunidad

En el momento del alta, cada paciente recibe instrucciones detalladas, que pueden incluir citas de seguimiento con miembros del equipo de traumatología y otros profesionales de la salud. Estas instrucciones se revisarán verbalmente para garantizar que se comprendan. Haga cualquier pregunta restante en este momento.

Tipo de centro	Actividad	Consideraciones
Hospital/centro de rehabilitación para pacientes hospitalizados	3 a 4 horas de tratamiento intensivo	Los centros especializados para lesiones cerebrales o lesiones de la médula espinal traumáticas pueden estar más lejos de su casa.
Centro de enfermería especializada	1 a 2 horas diarias de terapia asistida	
Atención domiciliaria en su casa	Debe permitirlo la terapia y debe haber una persona de apoyo en la casa; la remisión se hace con una agencia de salud a domicilio del área que tenga la capacidad de aceptar a su ser querido.	Puede que se le de equipo médico duradero (DME), según lo recomendado por nuestros terapeutas, en el momento del alta. Tenga en cuenta que todo DME está cubierto por un seguro; algunos pueden alquilarse a un proveedor o puede comprarlos por su cuenta.

Notas: _____

Preferencias de centros de enfermería especializada

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Preferencias de rehabilitación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Información práctica y recursos

Números de teléfono

Hospital principal	570-808-7300
Clínica ambulatoria de cirugía traumatólogica	570-808-2340
Clínica ambulatoria de ortopedia	570-808-1093
Clínica ambulatoria de neurocirugía	570-808-3290
Clínica de cirugía plástica	570-808-6400
Administración de traumatología	570-808-6777
Preguntas sobre la facturación	570-214-8628
Administración de casos	570-808-7398

Información de contacto para cirugía traumatólogica fuera de horario

Llame al **570-808-7300** y pídale al operador que lo comunique con el *residente en jefe de cirugía traumatólogica de guardia*, quien responderá sus preguntas y lo orientará. Puede que el residente deba devolverle la llamada si está ocupado atendiendo a un paciente.

Ante cualquier emergencia, llame al 911 o acuda al Departamento de Emergencias más cercano.

Recursos adicionales

Victims Resource Center vrcnepa.org

Líneas directas disponibles las 24 horas:

Luzerne	570-823-0765
Wyoming	570-836-5544
Carbon	610-379-0151

Departamento de Adultos Mayores (Department of Aging) de PA **800-252-1512 o 570-822-1158**

Grupo de trabajo sobre abuso de adultos mayores del condado de Luzerne/Wyoming **1-800-252-1512 o 570-822-1158**

Equipo de respuesta ante agresiones sexuales del condado de Luzerne **1-800-424-5600 o 570-823-7312**

Grupo de trabajo contra la trata de personas del condado de Luzerne **1-888-373-7888** (o la policía local)

PennDOT (conductores mayores de edad) dmv.pa.gov/Driver-Services/Mature-Divers

Información de salud personal

Utilice las siguientes páginas para anotar:

- Nombres de los médicos, enfermeros y otros miembros del equipo de atención del paciente
- Lesiones y procedimientos
- Preguntas que pueda tener
- Cosas que necesita hacer y conseguir

Al final de este manual, hay espacio adicional para notas.



Miembros del equipo de atención

Cirujano tratante en el ingreso: _____

Practicante avanzado en el ingreso: _____

Médicos residentes en el servicio de traumatología: _____

Consultores/especialistas: _____

Cirujano tratante en el momento del alta: _____

Practicante avanzado en el momento del alta: _____

Administrador de casos de traumatología: _____

Trabajador social de traumatología: _____



Lesiones y procedimientos

Lista de lesiones importantes:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Lista de procedimientos importantes:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Preguntas para los médicos y enfermeros:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Su respuesta a la lesión de su ser querido: dolor y pérdida

Cualquier persona involucrada en un acontecimiento traumático puede tener estrés por varios días, semanas o más. Esta es una reacción normal.

Los traumatismos pueden afectar sus emociones y su voluntad de vivir. Sus formas habituales de pensar y sentir pueden cambiar, y las estrategias que tenía para manejar el estrés pueden ya no funcionar.

Los pacientes pueden tener una reacción tardía al traumatismo. En el hospital, puede que se concentren en su recuperación física más que en sus emociones. A medida que se enfrentan a la recuperación, pueden tener sentimientos que van desde el alivio hasta la ansiedad intensa.

Los familiares también pueden sentir una variedad de emociones desde que se enteran de la lesión y durante la recuperación del paciente.

Los pacientes con traumatismos y sus familias a menudo tienen un sentimiento de pérdida relacionado con cambios en la salud, los ingresos, la rutina familiar o los sueños para el futuro. Cada persona responde a estos cambios a su manera. El dolor es una respuesta frecuente. En casos graves, la angustia emocional puede retrasar la recuperación y agravar los problemas familiares existentes. Es importante conocer las primeras señales de depresión y del trastorno de estrés postraumático (PTSD) (*vea abajo*).

Cómo afrontar una pérdida

El estrés relacionado con un traumatismo y el dolor pueden afectar la salud personal e incidir en la toma de decisiones. Es importante intentar comer bien, dormir y hacer ejercicio. Si tiene algún problema de salud a largo plazo, como una enfermedad cardíaca, asegúrese de mantenerse en contacto con su médico.

La recuperación también requiere la ayuda de otros. Se anima a los pacientes y a sus familias a formar una red de apoyo, que puede incluir amigos, familiares, un miembro del clero, un grupo de apoyo u otra persona que haya tenido una pérdida similar. No todo el mundo sabe qué decir o cómo ayudar. Algunas personas evitan a quienes han experimentado un traumatismo porque les resulta incómodo. Puede llevar algún tiempo encontrar amigos o familiares que puedan ser buenos oyentes.

Cuando un paciente muere

Pocas cosas en la vida son tan dolorosas como la muerte de un ser querido. Si bien todo el mundo sufre una pérdida, el duelo puede adoptar formas diferentes para cada persona y puede durar muchos meses o incluso años. Para la mayoría de las personas, la intensidad del dolor inicial cambia con el tiempo. Algunas personas pueden necesitar ayuda profesional para pasar del sufrimiento a una forma de recordar y honrar a un ser querido.

¿Cuándo es una buena idea buscar ayuda profesional?

A veces el dolor nos abruma. Aquí es cuando resulta útil la ayuda profesional. Puede que necesite ayuda si:

- El dolor es constante después de unos seis meses.
- Sufre síntomas de PTSD o depresión severa.
- El dolor interfiere en la vida diaria.

Su médico puede ayudarlo a identificar los servicios locales disponibles para ofrecer apoyo, incluido Trauma Survivors Network.

¿Es estrés o trastorno de estrés postraumático?

Es perfectamente normal que inmediatamente después de una lesión experimente:

- Tristeza
- Ansiedad
- Episodios de llanto
- Problemas de sueño
- Enojo
- Irritabilidad
- Dolor o inseguridad

Para algunas personas, la angustia se resuelve con el tiempo. Para otras, puede mantenerse estable o incluso aumentar. En aproximadamente una de cada cuatro personas, la angustia es tan grave que se clasifica como PTSD.

¿Qué es el PTSD?

El PTSD es un tipo de ansiedad que ocurre en respuesta a un acontecimiento traumático. Fue descrito por primera vez en veteranos de combate. Ahora sabemos que el PTSD puede ocurrir en la vida cotidiana. El PTSD tiene síntomas definidos que están presentes durante al menos cuatro semanas.

Hay tres tipos de síntomas de PTSD:

Tipo	Síntomas
Hipervigilancia	<ul style="list-style-type: none">• Tener dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido• Sentirse irritable o tener arrebatos de enojo• Tener dificultades para concentrarse• Tener una respuesta de sobresalto exagerada
Revivir el acontecimiento	<ul style="list-style-type: none">• Tener recuerdos recurrentes del acontecimiento• Tener sueños recurrentes sobre el acontecimiento• Actuar o sentir como si el acontecimiento estuviera sucediendo nuevamente (<i>alucinaciones</i> o <i>"flashbacks"</i>)• Sentir angustia al exponerse a señales que se asemejan al acontecimiento
Evasión	<ul style="list-style-type: none">• Evitar pensamientos, sentimientos, conversaciones, actividades, lugares o personas que le hagan acordar del acontecimiento• Menos interés o participación en actividades que solían ser importantes• Sentirse indiferente o incapaz de sentir emociones

Solo un profesional de salud mental puede diagnosticar el PTSD, pero si un amigo o familiar nota alguno de los síntomas ya enumerados, puede ser una señal de que se necesita ayuda.

La recuperación es un proceso individualizado que puede llevar mucho tiempo. Si sus síntomas empeoran, duran más de un mes o son lo suficientemente graves como para afectar su vida diaria, su trabajo o sus relaciones, comuníquese con su médico o un profesional de salud mental para obtener ayuda.



Conocimientos de otros pacientes con traumatismos y sus familias

Las fechas y los horarios para los procedimientos médicos, las pruebas o incluso el alta del hospital pueden variar.

Generalmente intervienen muchos factores o personas y las cosas no siempre suceden según lo planeado. Si tiene programada una MRI, por ejemplo, pero llega un caso de emergencia a la unidad, la emergencia debe atenderse primero. Las fechas y los horarios son objetivos, no garantías.

No tenga miedo de pedir medicamentos para el dolor.

Pero tenga en cuenta que el personal debe seguir un proceso y puede tomar un tiempo completar la solicitud. Su enfermero debe obtener la aprobación de su médico antes de administrarle cualquier medicamento.

Participe en su tratamiento.

Usted tiene derecho a conocer sus opciones y analizarlas con su médico. Si le dicen que necesita una prueba específica, no dude en pedir una explicación de la prueba y de lo que esta mostrará.

Tenga un contacto fijo en su compañía aseguradora y trate de hablar siempre con esa persona.

Es posible que el trabajador social o el administrador de casos del hospital puedan ayudarlo a encontrar a esa persona. Es más fácil para usted y también para la aseguradora. Tener a alguien que conozca su caso puede ser de gran ayuda cuando llegue el momento de pagar las facturas.

La fisioterapia puede ser muy importante.

Los músculos se debilitan rápidamente y cualquier actividad ayudará a acelerar la recuperación. Trate de tomar la medicación analgésica unos 30 minutos antes de la fisioterapia para reducir el dolor y lograr un mejor progreso.

Planifique con anticipación.

Puede que su alta del hospital llegue más rápido de lo esperado o incluso antes de que se sienta listo para irse. Haga planes con anticipación para estar preparado. Pregúntele a su enfermero qué tipo de ayuda está disponible para organizar la rehabilitación, la atención

domiciliaria, el equipo o las citas de seguimiento. Incluso si planifica con anticipación, puede que descubra que necesita otros equipos o dispositivos después de regresar a casa. No entre en pánico. Su proveedor de atención médica domiciliaria o el consultorio médico pueden ayudarlo después del alta.

Sea paciente con usted mismo.

La recuperación puede no siempre seguir una línea recta. Puede que se sienta bastante bien un día y que al siguiente esté cansado e irritable. Puede ser frustrante sentir que está atrasado, pero intente concentrarse en su progreso a lo largo del tiempo.

Tome notas.

Pídale a un familiar o amigo que lleve un diario de lo que sucede durante su estancia en el hospital. Estas notas podrían ser útiles en el futuro.

Pida ayuda.

Estar en el hospital altera cada aspecto de su vida: rutinas, horarios, relaciones y planes. Quizás esté acostumbrado a ser muy independiente, pero ahora depende de la ayuda de otras personas. Su familia y amigos probablemente quieran ayudarlo en todo lo que puedan. Solo necesitan que usted se los pida.

Acerca de American Trauma Society y Trauma Survivors Network

American Trauma Society (ATS) es un grupo líder en la atención y prevención de traumatismos. Hemos sido defensores de los sobrevivientes de traumatismos durante los últimos 30 años. Nuestra misión es salvar vidas a través de una mejor atención traumatológica y la prevención de lesiones. Para obtener más información, visite amtrauma.org.

ATS sabe que una lesión grave es un reto. Para ayudar, ATS se ha unido a su centro de traumatología para ayudarlo durante este momento difícil. La red está diseñada para ayudar a los sobrevivientes de traumatismos y sus familias a conectarse y reconstruir sus vidas.

TSN está comprometido a:

- Capacitar a los proveedores de atención médica para brindar el mejor apoyo a los pacientes y sus familias
- Conectar a sobrevivientes con mentores pares y grupos de apoyo

- Mejorar las habilidades de supervivencia para afrontar los retos cotidianos
- Dar información práctica y referencias
- Desarrollar comunidades de apoyo en línea

TSN ofrece sus servicios junto con los centros de traumatología locales. Estos servicios pueden incluir:

- Un enlace a CarePages (páginas de cuidados) que lo ayudará a comunicarse con amigos y familiares en relación con su ser querido lesionado
- Una biblioteca en línea con información sobre lesiones y tratamientos frecuentes
- Un foro en línea donde los sobrevivientes de traumatismos y sus familias pueden compartir experiencias
- Grupos de apoyo para sobrevivientes de traumatismos
- Clases para familias para apoyar a los familiares
- NextSteps, un programa interactivo para ayudar a los sobrevivientes a manejar su vida después de una lesión grave
- Visitadores pares que brindan apoyo a sobrevivientes de traumatismos actuales mientras están hospitalizados

Obtenga más información visitando traumasurvivorsnetwork.org. Si cree que podemos ayudarlo, o si quiere apoyar e inspirar a otros, únase a TSN gratis hoy.



American Trauma Society y Geisinger Wyoming Valley Medical Center dan este manual como un servicio público. El manual se basa en una guía desarrollada por Inova Regional Trauma Center de Inova Fairfax Hospital e Inova Fairfax Hospital for Children en Falls Church, Virginia.

Geisinger Wyoming Valley Medical Center
1000 East Mountain Blvd.
Wilkes-Barre, PA 18711
570-808-7300
geisinger.org



Geisinger