



## La Vida después de la Septicemia

### *Lo que tiene que saber*

*Este folleto es para pacientes que han tenido septicemia. Describe lo que puede esperar durante la recuperación, cómo cuidarse a sí mismo, cuáles son los efectos a lo largo plazo, y cuándo debe llamar al médico.*

### ¿Qué es la septicemia?

La Septicemia es un problema muy grave de la salud que debe ser tratado inmediatamente. Ocurre cuando el cuerpo responde demasiado fuerte a una infección. Esta respuesta es tan fuerte que el cuerpo se daña a sí mismo. La septicemia puede causar daño a los tejidos, insuficiencia de órganos y la muerte.



*Pregúntele a su enfermera si tiene alguna pregunta sobre su plan de recuperación.*

### ¿Qué causa la septicemia?

Cualquier infección mayor puede causar la septicemia. Las infecciones ocurren cuando los gérmenes entran al cuerpo y se multiplican. Estos gérmenes pueden ser un virus, una bacteria, u hongos. La septicemia usualmente está vinculada con infecciones en los pulmones (*neumonía*), los riñones, el tracto urinario, la piel y los intestinos.

### ¿Cuáles son los primeros pasos en la recuperación?

Después de haber tenido septicemia, su rehabilitación generalmente empieza en el hospital. Sus cuidadores le van a apoyar mientras que usted lentamente empieza a moverse y cuidar de sí mismo. Van a ayudarlo a bañarse, sentarse, pararse, caminar, e ir al baño.

El propósito de la rehabilitación es para recuperar su nivel anterior de salud, o acercarse lo más posible a él. Empiece su rehabilitación aumentando lentamente sus actividades. Descanse cuando esté cansado.

### ¿Cómo me sentiré cuando regrese a casa?

Usted ha estado gravemente enfermo. Su cuerpo y su mente necesitan tiempo para mejorarse. Es posible que tenga los siguientes síntomas al volver a su casa:

- Debilidad y fatiga (sentirse muy cansado).
- Falta de aire.
- Dolores y malestares en el cuerpo.
- Dificultades para moverse.
- Dificultades para dormir.
- Pérdida de peso, falta de apetito, alimentos que no le saben normales.
- Resequedad y comezón en la piel, que se le puede pelar.
- Uñas quebradizas.
- Caída del cabello.

También es común tener los siguientes sentimientos una vez que está en casa:

- Sentirse inseguro de sí mismo.
- No preocuparse por su apariencia.
- Querer estar solo, evitar a la familia y amigos.
- Recuerdos de hechos traumáticos (flashbacks), malos recuerdos.
- Dificultad concentrándose, confusión, no está seguro de lo que es real.
- Sentirse ansioso, más preocupado de lo habitual.
- Estar deprimido, enojado, desmotivado.
- Frustración por no poder hacer sus tareas de todos los días.

## **¿Qué puedo hacer para ayudarme en mi recuperación en casa?**

- Fijarse objetivos alcanzables cada semana. Estos pueden incluir tomar un baño, vestirse, o subir las escaleras.
- Descansar y recuperar sus fuerzas.
- Conversar con amigos y familiares acerca de lo que está sintiendo.
- Escribir sus pensamientos, luchas y logros en un diario.
- Aprender sobre la septicemia para entender lo que pasó.
- Tener una dieta balanceada.
- Si tiene lagunas su memoria, pregunte a su familia acerca de lo que pasó cuando estaba enfermo.
- Hacer ejercicio si se siente en condiciones de hacerlo. Empiece lentamente y descanse cuando lo necesite.
- Hacer una lista de preguntas para su proveedor cuando vaya a una cita de seguimiento.

## ¿Hay algún efecto a largo plazo de la septicemia?

Muchas personas se recuperan completamente después de tener la septicemia y sus vidas regresan a la normalidad. Para otros pacientes, hay efectos a largo plazo.

Algunos de estos problemas no se vuelvan evidentes por varias semanas después de haber salido del hospital. Incluyen:

- Insomnio (dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido).
- Pesadillas, alucinaciones vívidas, ataques de pánico.
- Dolores fuertes de los músculos y articulaciones.
- Dificultad pensando con claridad.
- Pérdida de la autoestima y la confianza en sí mismo.
- Disfunción de órganos como la insuficiencia renal o problemas con los pulmones.
- Pérdida de una extremidad (Amputación)

## ¿Cuándo debería llamar al médico?

La mayoría de estos problemas mejoran con el tiempo. Son una parte normal de la recuperación de la septicemia. Llame a su médico si se siente que no está mejorando o resulta difícil afrontarlo.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

Visite estos sitios web para aprender más sobre la septicemia:

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**  
*cdc.gov/sepsis cdc.gov/cancer/preventinfections*
- **La Fundación de Rory Staunton para la Prevención de la Septicemia**  
*rorystauntonfoundationforsepsis.org*  
Esta fundación apoya a la educación y los esfuerzos de la divulgación dirigido al diagnóstico rápido y el tratamiento de la septicemia.
- **Alianza de la Septicemia**  
*sepsis.org*  
Esta organización brinda información sobre una variedad de temas relacionados a la septicemia. Visite *sepsis.org/library* para una lista completa de títulos.

### ¿Tiene Preguntas?

Sus preguntas son importantes.  
Llame a su médico o proveedor de salud  
Si tiene preguntas o dudas.

*El contenido de este folleto está basado en materiales desarrollados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). El uso de este material no implica el respaldo del CDC, ATSDR, HHS, o el gobierno de los Estados Unidos de UW Medicina ni a sus afiliados. Los materiales originales están disponibles en la página web del CDC de forma gratuita.*

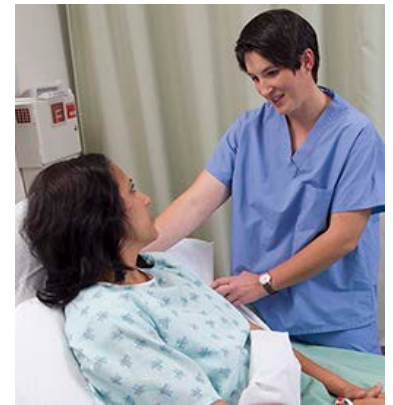
## Life After Sepsis

### *What you need to know*

*This handout is for patients who have had sepsis. It tells what to expect during recovery, how to take care of yourself, what the long-term effects might be, and when to call the doctor.*

### **What is sepsis?**

*Sepsis* is a very serious health problem that must be treated right away. It occurs when the body responds too strongly to an infection. This response is so strong that the body harms itself. Sepsis can lead to tissue damage, organ failure, and death.



### **What causes sepsis?**

Any major infection can cause sepsis. Infections occur when germs enter the body and multiply. These germs may be a virus, bacteria, or fungus. Sepsis is most often linked with infections in the lungs (*pneumonia*), kidneys, urinary tract, skin, and gut.

*Ask your nurse if you have any questions about your recovery plan.*

### **What are the first steps in recovery?**

After you have had sepsis, your rehabilitation (rehab) usually starts in the hospital. Your caregivers will support you as you slowly start to move around and look after yourself. They will help you bathe, sit up, stand, walk, and go to the restroom.

The purpose of rehab is to restore you back to your previous level of health, or as close to it as possible. Begin your rehab by building up your activities slowly. Rest when you are tired.

### **How will I feel when I get home?**

You have been seriously ill. Your body and mind need time to get better. You may have these symptoms after you get home:

- Weakness and fatigue (feeling very tired)
- Feeling breathless
- Body pains or aches
- Problems moving around
- Problems sleeping
- Weight loss, lack of appetite, food not tasting normal
- Dry and itchy skin that may peel
- Brittle nails
- Hair loss

It is also common to have these feelings once you are home:

- Unsure of yourself
- Not caring about how you look
- Wanting to be alone, avoiding friends and family
- Flashbacks, bad memories
- Problems concentrating, confusion, not sure what is real
- Feeling anxious, more worried than usual
- Depression, anger, a lack of motivation
- Frustration at not being able to do everyday tasks

### **How can I help myself recover at home?**

- Set weekly goals for yourself that you can easily meet. These may include taking a bath, dressing yourself, or walking up stairs.
- Rest and rebuild your strength.
- Talk about what you are feeling to family and friends.
- Write your thoughts, struggles, and milestones in a journal.
- Learn about sepsis to understand what happened.
- Eat a healthy, balanced diet.
- If you have gaps in your memory, ask your family to tell you what happened while you were sick.
- Exercise if you feel up to it. Start slowly and rest as needed.
- Make a list of questions to ask your provider when you go for a checkup.

## Are there any long-term effects of sepsis?

Many people recover fully after sepsis and their lives return to normal. For other patients, there are long-term effects.

Some issues may show up weeks after you leave the hospital. They include:

- *Insomnia* (problems getting to sleep or staying asleep)
- Nightmares, daydreams that seem real, panic attacks
- Strong muscle and joint pains
- Problems thinking clearly
- Loss of self-esteem and self-belief
- Organ issues such as kidney failure or lung problems
- Loss of a limb (*amputation*)

## When should I call the doctor?

Most of these problems improve with time. They are a normal part of recovery from sepsis.

Call your doctor if you feel that you are not getting better or you are finding it hard to cope.

## Where can I learn more?

Visit these websites to learn more about sepsis:

- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**  
*cdc.gov/sepsis cdc.gov/cancer/preventinfections*
- **The Rory Staunton Foundation for Sepsis Prevention**  
*rorystauntonfoundationforsepsis.org*

This foundation supports education and outreach efforts aimed at rapid diagnosis and treatment of sepsis.

- **Sepsis Alliance**  
*sepsis.org*

This organization offers information on a variety of topics related to sepsis. Visit *sepsis.org/library* for a full list of titles.

*Content in this handout is based on materials developed by Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Use of this material does not imply endorsement by CDC, ATSDR, HHS or the United States Government of UW Medicine or its affiliates. The source materials are available on the CDC website for no charge.*

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

---

---