

La vida después de la sepsis

Lo que debe saber

Después de recuperarse de una infección grave (sepsis), los pacientes tienen un mayor riesgo de necesitar regresar al hospital. Este folleto ofrece consejos sobre qué esperar durante la recuperación, cómo cuidarse, cuáles pueden ser las secuelas a largo plazo y cuándo debe llamar a su enfermera o proveedor de atención médica.



**Escanear para una
copia digital de
este folleto**

¿Qué es sepsis?

La *sepsis* es un problema de salud muy grave que puede ocurrir cuando el cuerpo tiene una reacción demasiado fuerte ante una infección. La sepsis puede enfermarle tanto que el cuerpo se hace daño a sí mismo al intentar protegerlo. Puede dañar órganos importantes como el corazón, el cerebro y los pulmones, por lo que debe tratarse de inmediato.

¿Qué causa la sepsis?

Cualquier infección grave puede provocar sepsis. Las infecciones se producen cuando los gérmenes entran al cuerpo y se multiplican. Estos gérmenes pueden ser un virus, una bacteria u hongos. La sepsis puede estar causada por una infección en cualquier parte del cuerpo, pero por lo general se debe a infecciones en los pulmones, la piel, sistema digestivo o sistema urinario.



**Consulte a su enfermera o proveedor de
atención médica si tiene alguna pregunta.**

¿Qué puedo esperar durante el proceso de recuperación de la sepsis?

La recuperación de la sepsis puede tomar mucho tiempo y el proceso de recuperación comienza mientras aún está en el hospital. Su cuerpo se está recuperando no solo de la infección en sí, sino también de los daños que la sepsis pudo haber causado en sus órganos y tejidos. Esta recuperación suele ser más difícil y tardar más que la recuperación de una infección común.

Cada persona es diferente, pero muchos pacientes que se recuperan de una sepsis necesitan ayuda adicional para cuidarse. Mientras esté en el hospital, es posible que necesite ayuda con actividades diarias como sentarse, pararse, bañarse e ir al baño. Algunos pacientes siguen necesitando esta ayuda con las actividades diarias al regresar a casa.

¿Hay secuelas a largo plazo de la sepsis?

Muchas personas se recuperan por completo después de sufrir una sepsis y sus vidas vuelven a la normalidad. Para otros pacientes, existen secuelas a largo plazo. Hasta el 50% de los pacientes pueden padecer el “síndrome postsepsis” (PSS, por sus siglas en inglés), el cual puede incluir los siguientes síntomas:

La sepsis puede afectar su descanso y bienestar:

- Fatiga extrema (cansancio).
- Insomnio (dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido).
- Pesadillas o ensoñaciones (soñar despierto) que parecen reales.
- Dolores musculares y articulares (coyunturas).

La sepsis puede afectar su cerebro:

- Olvidos frecuentes.
- Problemas de concentración.

La sepsis puede afectar su salud mental:

- Malos recuerdos o recuerdos angustiosos recurrentes (*flashbacks*).
- Ataques de pánico o trastorno por estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés).
- Sentirse más preocupado o ansioso.
- Frustración ante los cambios en su vida.
- Depresión y falta de motivación.
- Pérdida de la autoestima.

¿Qué puedo hacer para mi recuperación en casa?

Recuperación física

- Asegúrese de conseguir y tomar todos sus medicamentos habituales. Revise sus medicamentos con su equipo de atención médica cuando regrese a casa.
- Establezca metas semanales que pueda cumplir fácilmente. Estas pueden incluir darse un baño, vestirse solo o subir escaleras.
- Haga ejercicio si se siente con ánimos. Comience poco a poco y descanse cuando sea necesario.
- Descanse y recupere fuerzas.
- Lleve una dieta saludable y equilibrada.

Recuperación emocional

- Hable sobre sus sentimientos con familiares y amigos.
- Escriba sus pensamientos, dificultades y logros en un diario.
- Infórmese sobre la sepsis para comprender lo que sucedió.
- Si tiene lagunas en la memoria, pregunte a su familia qué pasó mientras estuvo enfermo.
- Haga una lista de preguntas para hacerle a su proveedor de atención médica cuando vaya a su cita de seguimiento entre 1 y 2 semanas después de recibir el alta.

¿Cuándo debo buscar atención médica?

Después de la sepsis, usted corre un mayor riesgo de contraer otra infección, padecer problemas cardíacos, coágulos de sangre o un accidente cerebrovascular, especialmente en los meses posteriores al alta. Las afecciones que ya padecía, como enfermedades cardíacas, renales o diabetes, pueden empeorar temporalmente después de la sepsis.

Diríjase a la sala de emergencias o llame al 911 si presenta:

- Dolor o presión en el pecho.
- Falta de aire o dificultad para respirar.
- Ritmo cardíaco acelerado o palpitaciones.
- Dolor de cabeza repentino y severo.
- Debilidad en un lado del cuerpo.
- Caída facial en un lado de la cara.
- Dificultad para hablar o para articular palabras.
- Dolor, calor e hinchazón en las piernas.

Busque ayuda médica de inmediato si presenta:

- Signos de infección o fiebre (tos nueva, herida nueva, dificultad o dolor nuevo al orinar o fiebre nueva después de que su infección anterior haya desaparecido).
- Aumento del enrojecimiento, la hinchazón o un mal olor en un sitio de infección ya conocido.
- Confusión o somnolencia inusual.

Llame a su enfermera o proveedor de atención médica si:

- No está mejorando.
- Se siente abrumado o incapaz de sobrellevar la situación.
- Tiene alguna pregunta o inquietud.

¿Dónde puedo obtener más información?

Para más información en inglés sobre la sepsis, visite los siguientes sitios web o escanee los códigos QR a la derecha:

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):**
 - cdc.gov/sepsis/prevention/index.html
 - cdc.gov/sepsis/living-with/index.html

- **Sepsis Alliance:** sepsis.org

Esta organización ofrece información sobre diversos temas relacionados con la sepsis.

Para ver una lista completa de títulos en inglés, visite sepsis.org/education/resources



CDC: Prevención de la sepsis



CDC: Vivir con sepsis



Sepsis Alliance



Sepsis Alliance: Recursos

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención médica si tiene dudas o inquietudes.

Life After Sepsis

What you need to know

After recovering from a serious infection (sepsis), patients are at a higher risk of needing to come back to the hospital. This handout has advice on what to expect during recovery, how to take care of yourself, what the long-term effects can be, and when to call your nurse or provider.

What is sepsis?

Sepsis is a very serious health problem that can happen when your body has too strong of a reaction to an infection. Sepsis can make you so sick that the body harms itself while trying to protect you. It can damage important organs like the heart, brain, and lungs, so it must be treated right away.

What causes sepsis?

Any major infection can cause sepsis. Infections happen when germs get into the body and multiply. These germs may be a virus, bacteria, or fungus. Sepsis can be caused by an infection anywhere in your body, but it is usually caused by infections in your lungs, skin, digestive system, or urinary system.



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

What can I expect while healing from sepsis

Recovering from sepsis can take a long time, and the healing process begins while you are still in the hospital. Your body is recovering not only from the infection itself, but also from the effects sepsis may have had on your organs and tissues. This recovery is often more challenging and takes longer than recovering from a typical infection.

Everyone is different, but many patients healing from sepsis need extra help taking care of themselves. You may need help with daily activities like sitting, standing, bathing, and using the restroom while you are in the hospital. Some patients still need help with daily activities after going home.

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. Up to 50% of patients can have “Post-Sepsis Syndrome” (PSS) which may include the following symptoms.



***Scan for a
digital copy of
this handout.***

Sepsis can affect your rest and comfort:

- Extreme fatigue (tiredness)
- Insomnia (problems falling asleep or staying asleep)
- Nightmares or daydreams that seem real
- Muscle and joint pains

Sepsis can affect your brain:

- Forgetfulness
- Problems concentrating

Sepsis can affect your mental health:

- Flashbacks or bad memories
- Panic attacks or PTSD (post-traumatic stress disorder)
- Feeling more worried or anxious
- Frustration at the changes in your life
- Depression and lack of motivation
- Loss of self-esteem

How can I help myself recover at home?

Physical Recovery

- Make sure you can get and take all your usual medications. Review your medications with your care team when you go home.
- Set weekly goals for yourself that you can easily meet. These may include taking a bath, dressing yourself, or walking up stairs.
- Exercise if you feel up to it. Start slowly and rest as needed.
- Rest and rebuild your strength.
- Eat a healthy, balanced diet.

Emotional Recovery

- Talk about your feelings with family and friends.
- Write your thoughts, struggles, and milestones in a journal.
- Learn about sepsis to understand what happened.
- If you have gaps in your memory, ask your family to tell you what happened while you were sick.
- Make a list of questions to ask your provider when you go for a checkup 1-2 weeks after discharge.

When should I seek medical help?

After sepsis, you are at higher risk of getting another infection, heart problems, blood clots, or stroke, especially in the months after discharge. Conditions you already had, such as heart disease, kidney disease, or diabetes, may temporarily get worse after sepsis.

Go to the emergency department or call 911 if you have:

- Chest pain or chest pressure
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Fast or racing heart rate
- Sudden, severe headache
- Weakness on one side of the body
- Facial droop on one side of the face
- Slurred speech / having trouble talking
- Pain, warmth, and swelling in your legs

Get medical help right away if you have:

- Signs of infection or fever (new cough, new wound, new difficulty or pain while peeing, or new fever after your previous infection has gone away)
- Increased redness, swelling, or a bad smell at a site of infection you already know about
- Confusion or unusual sleepiness

Call your nurse or provider if:

- You are not getting better
- You feel overwhelmed or unable to cope
- You have any questions or concerns

Where can I learn more?

To learn more about sepsis, visit these websites or use the QR codes on the right:

- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC):**

- cdc.gov/sepsis/prevention/index.html
- cdc.gov/sepsis/living-with/index.html

- **Sepsis Alliance:** sepsis.org

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



CDC: Sepsis Prevention



CDC: Living with Sepsis



Sepsis Alliance



Sepsis Alliance: Resources

Questions?

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

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 or UW Medicine or its affiliates. The source materials are available on the CDC website for no charge.