

RECOMENDACIONES TRAS EL ALTA HOSPITALARIA

Tras un periodo de hospitalización por quemadura, precisará un tiempo para adaptarse a su nueva situación. A continuación le damos una serie de recomendaciones que podrían ayudarle:

- Dese tiempo para recuperarse y paciencia con los cambios en su estado emocional.
- Pida apoyo a las personas que se preocupan por usted: el apoyo social es un recurso importante y constituye un factor clave en el proceso de recuperación.
- Busque un grupo de apoyo, pueden ayudarle a tomar conciencia de que no está solo o sola y que hay otras personas que han pasado por lo mismo.
- Exprese sus sentimientos de la manera en la que se sienta con más comodidad.
- Siga un estilo de vida saludable para mejorar su capacidad de hacer frente al estrés: coma de forma equilibrada y descanse las horas suficientes. Evite tomar bebidas alcohólicas y drogas y cuide su higiene.
- Establezca rutinas: mantener un horario regular de comidas y de sueño, seguir una tabla de ejercicios que le sirvan de distracción en los momentos de ansiedad.
- Siga y respete las citas y recomendaciones médicas.

ASOCIACIÓN SEGUNDA PIEL

La Asociación de quemados, familiares y allegados, SEGUNDA PIEL, es una asociación sin ánimo de lucro que tiene como fines el apoyo, la información, difusión y servir de plataforma de reivindicaciones de personas quemadas.



NO ESTÁS SOLO, NO ESTÁS SOLA

Ofrece ayuda a través de voluntariado con el objetivo de servir de apoyo en circunstancias tan difíciles y complejas como las que vive las y los pacientes quemados y sus familias.

Realizan actividades como talleres de maquillaje, mercadillos solidarios, talleres de salud y autoestima... con el fin de mejorar la calidad de vida de las y los pacientes a su alta del hospital y facilitarle su incorporación a la vida familiar, social y laboral.

Si desea ponerse en contacto con la Asociación, llame al teléfono de Asociación de Quemados La Fe *Segunda Piel* 617729495.



Unidad de Grandes Quemados Hospital Universitari i Politècnic La Fe

Unidad de Hospitalización



961 245 762

Unidad de Críticos



961 245 761

Consultas Externas



961 245 764

La **Unidad de Quemados** es una de las siete unidades de Referencia Nacional para el tratamiento de pacientes quemados/as. Dispone de recursos humanos y materiales para una atención de máxima calidad.

La quemadura es uno de los traumatismos más severos que puede sufrir una persona, y puede llegar a presentar una importante gravedad, en función de la extensión de la superficie quemada, el grado, la edad y otras características del paciente. En el Gran Quemado/a el tiempo de tratamiento y recuperación pueden ser muy largos. Por ello, es muy importante la implicación de pacientes y familiares en su curación para una recuperación completa y rápida.

En los últimos años, gracias al avance en el tratamiento y cuidados de las y los pacientes quemados, su supervivencia es más alta y las complicaciones, especialmente la infección, más controlables.

La Unidad de Quemados dispone de 6 boxes para pacientes quemados críticos, 6 habitaciones individuales para grandes quemados/as, además de 2 salas de curas, un quirófano, un área de consulta y un área de urgencias.

Está atendida por un **Equipo Multidisciplinar** formado por profesionales de Cirugía Plástica, Anestesia-Reanimación, Psicología Clínica, Medicina Interna, Rehabilitación, Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Dietética, Nutrición, Trabajo Social y un especializado equipo de enfermería, auxiliares y celadores/as.

FUNCIONAMIENTO GENERAL DE LA UNIDAD

Área de Quemados Críticos

- El horario de visitas será de 13 hasta las 21 horas, todos los días, siempre que la situación clínica del/de la paciente, así lo permita.
- No pueden pasar más de dos personas a la vez.
- Deberán seguir las instrucciones que el personal sanitario les dé con respecto a condiciones de higiene durante la visita.
- La información médica es diaria, incluidos festivos, a la 13:00h que se adaptará según las necesidades de los familiares (teléfono, mail...).



Área de Hospitalización

- El horario es libre, pero se recomienda no haya más de 2 visitas a la vez y un solo acompañante nocturno. A las 8:00h deberá estar el acompañante levantado y las ropas de cama recogidas.
- No entre alimentos, ni bebidas.
- No se permite la entrada de niños/as ni personas con procesos infecciosos activos (gripe, catarros...)
- Recuerde dejar un teléfono de contacto siempre.
- Mantenga una actitud positiva con el o la paciente.
- Si necesita consejo o ayuda en algún tema, acuda a los y las profesionales de la Unidad.

RECOMENDACIONES DE APOYO A FAMILIARES



Las quemaduras graves pueden ser extremadamente perturbadoras para el paciente, la familia y el entorno. El soporte familiar activo se considera fundamental en el proceso de recuperación del/de la paciente.

Recomendaciones

- Ayúdele a que acepte su lesión y los cambios producidos tras ella.
- Dedíquele tiempo para que se sienta aceptado/a por su aspecto, su temporal discapacidad o la pérdida de su autonomía.
- No le sobreproteja en exceso: la actividad diaria contribuye a su mejoría y le ayuda a encontrar los propios límites.
- Procure que mantenga la mente ágil compartiendo actividades sociales, de ocio recreativo y otros juegos.
- Refuerce todos sus avances.
- Potencie una comunicación activa, facilitando la expresión de sus emociones y de sus necesidades.
- Procure hábitos de vida sanos: alimentación, sueño, evitando consumo de estimulantes y tóxicos.