

# Boletín educativo para el paciente

## El aislamiento clínico y sus emociones: Guía para los pacientes y las personas encargadas de su cuidado.

Las hospitalizaciones son para darle tiempo al proceso de sanar, pero usted puede notar cambios en su bienestar médico y emocional cuando se requieren tomar precauciones de aislamiento clínico.

Cada persona pasa por la experiencia de aislamiento clínico de diferente manera. Esta información explica las inquietudes y sentimientos comunes a nivel emocional, psicológico y relacionados con el entorno, que son comunes y compartidos por los pacientes, los familiares y las personas encargadas del cuidado del paciente durante el aislamiento clínico.

Usted podría beneficiarse al hablar con su equipo de atención médica acerca de sus sentimientos y necesidades. Este equipo incluye trabajadores sociales, terapeutas recreacionales, terapeutas de arte, psiquiatras, psicólogos, capellanes, enfermeras encargadas del control de infecciones y médicos. Ellos están disponibles para brindar apoyo y recreación, tanto dentro como fuera de la habitación, para ayudarle a sobrellevar el aislamiento.

### Cambios ambientales.

- Las precauciones de aislamiento podrían limitar su acceso a las zonas comunes en la unidad y en el hospital.
- Usted y las personas que lo cuidan pueden llegar a sentirse más fatigados, lo que puede ser debido a la sensación de encerramiento.

### Cambios emocionales.

Como paciente o persona que se encarga del cuidado de un paciente, usted podría sentir:

- Aburrimiento, soledad.
- Ganas de dormir más durante el día.
- Cambios en los hábitos alimenticios.
- Falta de interés en las actividades sociales o recreativas.
- Preocupación acerca de la razón del aislamiento o de tener o contraer una infección.

### Impacto psicológico.

- Dependiendo del tipo de aislamiento, las visitas de los amigos y familiares se podrían tener que reducir, lo cual limita la cantidad de interacción con otros y puede hacerle sentir que no recibe mucho apoyo.
- Las precauciones que se toman para protegerlo contra la infección pueden requerir que usted y todos los que estén a su alrededor usen mascarillas, batas y guantes. Esto puede hacer que algunos pacientes tengan una sensación de estigma: se sientan sucios o en peligro porque tienen una "enfermedad infecciosa".
- Algunos pacientes se vuelven mucho más dependientes de otras personas para su distracción y cuidado durante el periodo de aislamiento.

*Nota: Estos síntomas podrán ser más prominentes durante periodos largos de aislamiento.*

### Qué puede esperar y cómo sobrellevar la situación. Consejos útiles.

- **El estar informado antes y durante el aislamiento podría reducir algunos de los factores estresantes que usted pueda sentir durante este período.** Si tiene preguntas, hable con su médico/enfermera acerca del motivo de su aislamiento y las razones por las cuales se necesita tomar precauciones. Recuerde que el aislamiento es fundamental para mantenerlo sano y sin peligro.
- **Tener objetos reconfortantes durante el aislamiento puede aliviar la separación y el aburrimiento.** Sus libros o música favorita pueden darle tranquilidad, al igual que programar llamadas telefónicas, video chats o visitas con sus seres queridos.
- **Prepare varias actividades.** Las personas por lo general se cansan de llevar a cabo la misma actividad todos los días, de manera que tenga con usted una variedad de juegos, películas, libros, manualidades, etc., que lo estimulen, distraigan y consuelen.

- **Mantenga en lo posible una rutina diaria.** Es aconsejable abrir las cortinas durante el día y cerrarlas durante la noche. Dormir durante el día para sobrellevar el aburrimiento con frecuencia le ocasiona problemas para dormir por la noche.
- **Consulte con el terapeuta recreacional acerca de las opciones disponibles para actividades dentro y fuera de la habitación.**
- **Si usted nota cambios importantes en su estado de ánimo o en su comportamiento, como sentirse cada vez más triste o irritado, comente estas inquietudes con su equipo de atención médica.** Si es necesario, podría programar una consulta con un profesional de salud mental.

*Nota: No todas las personas tienen reacciones negativas debido a las precauciones de aislamiento que se toman. Por el contrario, algunas agradecen el hecho de que se disminuye el riesgo de propagar o contraer una infección. Otras sienten más privacidad debido a la limitación de las visitas, y otras disfrutan del silencio para reflexionar. Como es el caso con todas las jornadas médicas, usted y las personas que lo cuidan pueden sentir altibajos emocionales diariamente.*

## Terapia recreativa.

Si lo desea, le pueden programar sesiones personales con un terapeuta recreacional. Estas sesiones, diseñadas para sus necesidades personales, podrían ayudarle a adaptarse durante su estadía en el hospital e incluyen oportunidades para: expresión creativa, actividad física, técnicas de relajación y otras estrategias personalizadas.

Dependiendo de la autorización médica, las sesiones pueden realizarse en su habitación o en las zonas designadas para terapia recreacional.

El personal de terapia recreativa del Centro Clínico ofrece educación y orientación a nuestros programas de atención enfocados en la familia. Estos programas apoyan a los pacientes, los familiares y sus visitantes.

También puede obtener libros, revistas, películas y música de la biblioteca para pacientes de los NIH. Puede llamar a la biblioteca al 301-451-7603.

Esta información se preparó específicamente para las personas que toman parte en investigación clínica en el Centro Clínico de los Institutos Nacionales de Salud y es posible que no aplique a los pacientes de otras partes. Si tiene preguntas sobre la información presentada aquí, hable con un miembro de su equipo de atención médica. Los productos y recursos mencionados sirven como ejemplo y no implican que los NIH los recomienden. El hecho de que determinado producto o recurso no se mencione no implica que sea insatisfactorio.

Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud  
Bethesda, MD 20892

¿Tiene preguntas sobre el Centro Clínico?

<http://www.cc.nih.gov/comments.shtml>

Institutos Nacionales de la Salud:  
Transformando la salud a través de descubrimientos®

1/13

