

Cuando los miembros de la familia son hospitalizados debido a COVID-19

A medida que aumenta el número de casos de COVID-19, las hospitalizaciones también aumentarán. Estas hospitalizaciones pueden ser extremadamente difíciles no solo para los pacientes, sino también para los miembros de la familia. Los seres queridos pueden experimentar angustia debido a la incertidumbre sobre la recuperación de un ser querido. También pueden estar preocupados por su propio riesgo de contraer la enfermedad.

Además, los miembros de la familia no pueden visitar a sus seres queridos en el hospital debido a la posible exposición. Esto crea separaciones difíciles para todos.

Cómo manejar la incertidumbre y la angustia elevada

- Participe en actividades que apoyen su salud y lo ayuden a relajarse. Esto puede incluir ejercicio, meditación, oración o hablar con amigos y familiares.
- Mantener rutinas relacionadas con las comidas y la hora de acostarse.
- Recuerde que su ser querido está recibiendo la atención necesaria para apoyar su recuperación. La mayoría de las personas reciben un tratamiento exitoso y pueden regresar a sus hogares.
- Asegúrese de saber dónde acceder a los documentos importantes de su ser querido. Esto puede incluir documentos médicos, legales y financieros.
- Si su ser querido está muy enfermo, tenga conversaciones sobre sus deseos de atención médica.
- Manténgase en contacto con el personal del hospital que puede brindarle actualizaciones.
- Tenga en cuenta que es posible no siempre recibir una respuesta de inmediato del personal del hospital. Los hospitales están muy ocupados durante este tiempo.
- Está bien abogar por usted y su familia para recibir actualizaciones. Aunque los proveedores desean mantenerlo actualizado, están muy ocupados y pueden agradecerle el recordatorio.

Cómo mantenerse conectado cuando este separado

- Evalúe el riesgo actual de exposición de cada miembro de la familia y determine si se requiere auto-aislamiento.
- Recuerde que la separación física de los seres queridos es necesaria para mantener a todos seguros y saludables.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Clientes sordos o con dificultades auditivas, llame al 711([Washington relé](tel:711)) o envíe un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

- Mantener a los miembros de la familia alejados del hospital también permite que los equipos de atención médica se centren más efectivamente en el cuidado de los pacientes.
- Crear oportunidades para comunicarse de manera segura a través de mensajes de texto, teléfono, correo electrónico o video chat.
- Haga que sus familiares o hijos escriban cartas o dibujen.

Cómo comunicarse con los niños

- Tenga en cuenta la edad y el nivel de desarrollo de cada niño al decidir qué información compartir con ellos.
- Explique a los niños que la mayoría de las personas mejoran. Brinde a los niños información actualizada sobre la salud de su familiar.
- Es apropiado que los niños sepan que los adultos también tienen preocupaciones (p. Ej., "Yo entiendo. También estoy preocupado por el abuelo, pero lo superaremos juntos"), pero no los cargue con preocupaciones innecesarias.
- Anime a los niños a crear proyectos que promuevan pensamientos positivos de la persona que está enferma. Encuentre formas creativas de compartir esto con la persona en el hospital.
- Si su ser querido está muy enfermo, no brinde falsas garantías. Si ocurre una muerte, explique lo que sucedió usando un lenguaje simple y claro.
- Recuerde que es probable que los niños modelen las reacciones emocionales de los cuidadores adultos.

Referencia:

Centro para el Estudio del Estrés Traumático
Departamento de Psiquiatría
Universidad de Servicios Uniformes