



Clínica

FOSCAL

Conozca y aprenda a identificar conductas y emociones que puede experimentar un paciente hospitalizado



Folleto educativo

**Apreciado (a) Cuidador (a),
a continuación encontrará
recomendaciones valiosas
para su bienestar.**

**Luego de leerlas, le solicitamos
responder las preguntas para evaluar
su entendimiento.**

La hospitalización puede ser una experiencia desafiante, despertando en algunos pacientes emociones como miedo, tristeza o frustración, así como cambios en el sueño, el apetito o la sensación de control sobre su vida. Es normal que estos sentimientos surjan en un momento de vulnerabilidad, en este caso en la hospitalización.

Sin embargo, cada uno de nosotros vivimos este proceso de manera personal y única, la forma en que lo afrontamos dependerá de nuestra historia personal, habilidades propias, rasgos de personalidad y el apoyo con el que se cuente (familia, amigos, compañeros).

Brindar acompañamiento, validar sus emociones, escuchar sin juzgar para su bienestar emocional, puede marcar la diferencia en su proceso de recuperación.



¿Cuáles son los signos y síntomas psicológicos que puede experimentar el paciente hospitalizado?



- **Pérdida de autonomía:**
el paciente suele sentirse vulnerable y dependiente para sus actividades básicas, lo que a su vez genera frustración e impotencia.



- **Ansiedad:**
temor a lo desconocido frente al diagnóstico, los procedimientos y el resultado del tratamiento.



- **Estrés:**
preocupación excesiva por la situación que se vive, las condiciones actuales propias y de la familia.



- **Tristeza y depresión:**
sentimientos de aislamiento y tristeza, especialmente si es prolongada.



- **Irritabilidad:**
se enoja con facilidad en situaciones cotidianas.



- **Pensamientos catastróficos:**
miedo intenso a la muerte.

Cómo ayudar a los pacientes a mantener un estado emocional positivo



Crear un ambiente cálido y seguro: hablar con amabilidad, mostrar empatía y escuchar sin juzgar.



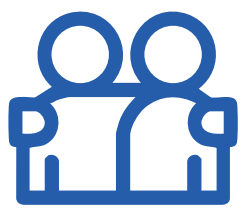
Fomentar el autocuidado: Permitir y promover la independencia en las actividades básicas según su capacidad (lavado de dientes, baño corporal e higiene de manos frecuente).



Apoyar la expresión emocional: animarles a hablar sobre sus sentimientos y/o cualquier otra situación.



Practicar técnicas de distracción: Promover actividades como leer, escuchar música, dibujar, escribir, pintar, entre otras.



Conexión social: Mantener el contacto a través de las visitas de familiares y/o amigos cercanos, asimismo, promover videollamadas o llamadas telefónicas frecuentes.

¡La presencia y cercanía de familiares y/o amigos, es clave para ayudar a los pacientes a sentirse apoyados y les damos la fuerza necesaria para enfrentar la hospitalización con mayor serenidad!



**Para mayor información
comuníquese a:**

FOSCAL

607 7008000

**Por favor, haga clic aquí
para evaluar su entendimiento**



Subgerencia de Apoyo Asistencial

Psicología Hospitalaria

**Subgerencia de mejoramiento
y riesgos Humanización**

**[www.edufoscal.com/comunida
/saludmentalF.html](http://www.edufoscal.com/comunida/saludmentalF.html)**

