

Voces Saludables



Grupos de Interés
Boletín No. 11 Agosto 2015

En esta edición

Depresión
Postparto

Parto
Humanizado

Gabo

¡Esto también
es conmigo!





DEPRESIÓN POSTPARTO

Por: Pablo Alberto Chalela Mantilla
Coordinador del Servicio de Psiquiatría

Cualquier mujer, que acabe de dar a luz, puede sobrellevar una depresión postparto sin causa aparente. El brusco descenso de las hormonas que experimenta el cuerpo de la mujer tras el parto es el que está comprometido en esta clase de depresión.

Algunas sensaciones contradictorias con el momento que se experimenta como nueva mamá, entre ellas la ansiedad, la tristeza, el cansancio y el nerviosismo pueden fragmentar el desarrollo del vínculo floreciente, y

afectar negativamente el crecimiento del recién nacido.

Los síntomas más comunes asociados con la depresión postparto son la tristeza, la irritabilidad, la fatiga, el insomnio, la pérdida de apetito, la ansiedad, pesadumbre y pérdida de la libido o del deseo de placer, en especial del placer sexual.

Síntomas:

Tristeza. Es el síntoma más frecuente. La paciente se siente baja de ánimo, desgraciada e infeliz, con llanto fácil o con ganas de llorar en cualquier momento y sin razón aparente, especialmente en determinados momentos.

Irritabilidad. La nueva mamá se muestra irritable y agitada con su pareja, con la familia, e incluso con sus hijos y el recién nacido. Siente una cierta desorganización en sus pensamientos y algo de incapacidad para la realización de sus tareas cotidianas.

Fatiga. La depresión postparto hace la que la mujer se sienta agotada, incómoda y fatigada para realizar sus primeras tareas de madre. Se siente incapaz e inútil.

Insomnio. La mujer siente dificultad para conciliar el sueño o muchas veces despertares tempranos. Algunas otras sienten deseos de dormir la mayor parte del día.

Pérdida de apetito. Debido a la depresión postparto, normalmente, la nueva madre no tiene tiempo ni ganas de comer, lo que puede llevarla a sentirse malhumorada y cansada. Otras madres lo hacen al revés. Comen en exceso para aliviar el malestar psicológico.

Ansiedad. Se manifiesta con una sensación de miedo. La mujer teme quedarse sola con su bebé, no poder cuidarle, atenderle si está enfermo, y se siente culpable por no estar lo suficientemente "enamorada" de su bebé como debería estarlo. Le quiere, pero no puede con él porque no se siente lo suficientemente animada y fuerte.

Desgano por el sexo. Lo que antes era un placer, ahora se convierte en algo aburrido para la madre. La paciente suele rechazar cualquier contacto sexual, lo cual puede crear tensión en la pareja. Algunos autores lo llaman pérdida de la libido.

Pesadumbres. La paciente tiene la sensación de no tener tiempo para nada. Le costará establecer nuevas rutinas frente al recién nacido y a la nueva situación que vive.

Tratamiento:

No es fácil señalar cuánto tiempo dura la depresión postparto. Algunos casos duran una semana y otros pueden durar meses. Los médicos psiquiatras recomiendan tratar la depresión postparto desde el principio. Si no se trata adecuadamente puede persistir durante meses e incluso años.

La depresión postparto tiene un tratamiento parecido a cualquier otra depresión. La terapia psicológica es lo más indicado, sobre todo, cuando la madre está dando el pecho a su bebé. No obstante, en algunos casos, es necesario combinarla con psicofarmacológicos.

El tratamiento empieza desde el momento en que se sospecha la presencia del trastorno. Se anima a la paciente para que exprese cómo se siente, y los médicos intentan ayudarla para que vea sus problemas a través de una actitud positiva, comprensiva, tolerante, y no con reproches o culpas.

La misión de los médicos psiquiatras es hacerle ver que este trastorno tiene un buen tratamiento y le enseñarán cómo enfrentarlo. La nueva mamá necesitará apoyo y tranquilidad, luego debe concientizarse de su problema para iniciar la recuperación. Es muy importante que la pareja de la paciente esté involucrada en su tratamiento. El marido también participará de las terapias, y se sentirá más aliviado al saber de lo que se trata, y por recibir consejos sobre cómo actuar y ayudar a su esposa.

En cuanto al tratamiento psicofarmacológico, será siempre el médico psiquiatra quien prescribirá dicho procedimiento. Es importante determinar si se trata de una madre lactante, que le dé el pecho a su hijo, ya que los psicofármacos pueden pasar al bebé a través de la leche materna.

PARTO HUMANIZADO

Por: Marcela Otálora

Coordinadora del Servicio de Gineco-obstetricia

El nacimiento de un nuevo ser constituye el acto más importante en el que puede participar una mujer a lo largo de su vida, por lo tanto debe convertirse en la mejor experiencia para poder recordarlo como algo único.

Por eso en el Hospital Infantil Universitario de San José decidimos implementar el parto con acompañamiento de la pareja, cumpliendo algunas condiciones específicas, de acuerdo con las características de nuestro Hospital universitario.

Para poder ingresar a la sala de atención de partos el acompañante o pareja, debe cumplir los siguientes requisitos:

◦ Que el embarazo sea considerado de bajo riesgo.

◦ Presentar el certificado expedido por la EPS que acredite que realizó el curso psicoprofiláctico.

◦ Tener la carta de autorización por parte de la coordinación de

Gineco-Obstetricia del Hospital, en donde solicita ingresar al parto.

Además se deben tener en cuenta las siguientes especificaciones:

◦ Solo se autoriza el ingreso para partos vaginales NO para cesáreas.

◦ Si el servicio se encuentra en emergencia funcional o existe una urgencia obstétrica se limitará el ingreso del acompañante para el parto.

El parto humanizado en nuestro Hospital tiene como objetivo principal fortalecer el vínculo familiar, haciendo participe al padre del recién nacido, de un momento tan especial e importante, como lo es el nacimiento de su hijo.

Con el ingreso del padre del bebé al parto, se pretende: mejorar las técnicas de respiración y pujo de la madre (previamente aprendidas en los cursos psicoprofilácticos), reducir la ansiedad, generar seguridad y calidez por el acompañamiento, ayudando así a disminuir la sensación de dolor por la liberación de sustancias que generan estrés ante un hecho desconocido como es el nacimiento de un nuevo ser.

Estamos comprometidos con una sociedad que debe tener seres humanos sensibles con algo tan importante como el nacimiento de una nueva vida.

GABO

Por: Sara Gómez Solano

Coordinadora del Banco de sangre de FHIUSJ

Con su esencia de niño pero su alma de luchador, forjada por razones inexplicables, Gabo es un ejemplo de vida para todos nosotros.

Desde su ingreso a nuestra institución como resultado de un grave accidente, en un estado tan crítico que su pronóstico era reservado, Gabo movió y conmovió a todas las personas que lo rodearon en ese hermoso **acto altruista de la donación.**

Su caso se volvió una cadena de colaboración a su familia de parte de propios y extraños, lo cual logró un poderoso movimiento que permitió tener disponible en nuestra institución todo lo que Gabo requirió para su recuperación.

Más allá de la oportunidad y el servicio prestado, Gabo se convirtió en un símbolo de fortaleza, de amor, de humildad, de dignidad, de superación

personal en un mundo donde todo nos parece una dificultad.

Todos deberíamos ver las cosas desde la perspectiva que nos enseñó Gabo.

Desde el amor por la vida y por nuestra familia, que son el motor de nuestra existencia.

Gracias por tu enseñanza, y gracias a todos los que contribuyeron con cada gota de sangre para salvar la vida de Gabo.



DONAR SANGRE SALVA VIDAS

Por: Alexandra Sánchez Rojas
Bacterióloga



¿Se ha preguntado de donde proviene la sangre? La sangre se produce en la única fábrica aprobada y certificada en todo el mundo, ¡Nuestro Cuerpo! Todos los seres humanos tenemos una médula ósea, encargada de producir células como: glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas. Estas células son las que sirven como tratamiento a muchas personas que padecen de leucemia, anemia, hemorragias, accidentes y diversas patologías que en cualquier momento de la vida nos pueden afectar.

La única forma de obtener estos componentes sanguíneos es mediante la donación de sangre

voluntaria que realizamos. La sangre es un tejido líquido que recorre el organismo a través de los vasos sanguíneos transportando células y todos los elementos necesarios para realizar sus funciones.

¿Qué es la donación de sangre?

Es un acto altruista y solidario donde se extraen 450 cc de sangre total, la cual se divide en tres componentes: glóbulos rojos, plasma y plaquetas, que son transfundidos según la necesidad y patología del paciente; por esta razón cada donación de sangre que se realiza salva tres vidas.

¿Que se necesita para donar sangre?

- Primero la voluntad de hacerlo, es un acto libre y que se hace sin ninguna presión.
- Ser mayor de 18 años y menor de 65.
- Presentar un documento con foto.
- Tener buen estado de salud
- Pesar más de 50 kilos.
- No estar en embarazo, ni lactando.
- Contestar con honestidad las preguntas de la entrevista.

¿Cuáles son los mitos sobre la donación de sangre?

◦¿La donación engorda? No existe ninguna evidencia científica o médica que compruebe que donar sangre engorda, luego de la donación se debe llevar una dieta balanceada e igual a la que se llevaba antes de donar.

◦¿Mediante la donación de sangre se adquieren enfermedades? No. Todos los elementos utilizados son nuevos, desechables y durante el proceso el personal del banco de sangre utiliza las barreras pertinentes de bioseguridad.

◦¿La sangre se vende o comercializa? No es cierto. Hay una serie de pruebas que se realizan a la sangre que es donada; son estas pruebas y los salarios de las personas que intervienen en la obtención y

procesamiento de la sangre los que son cobrados.

¿Cuáles son los beneficios de donar sangre?

- La donación repetitiva renueva células sanguíneas y permite la oxigenación de los órganos del cuerpo lo cual nos hará sentir mejor.
- Con cada donación de sangre salvamos tres vidas. Por eso la invitación es para que haga parte de los superhéroes anónimos que salvan vidas y dan esperanza con una gota de amor.

DERECHOS Y DEBERES EN NUESTRO HOSPITAL



Disculpe señorita, mi hijo quien está hospitalizado aquí, le van a hacer un procedimiento y no tengo idea ¿cuanto cuesta?

¡Hola!, permítame informarle con lujo de detalle del procedimiento

Muchas gracias! usted es muy amable en informarme del costo del procedimiento

No tiene por qué agradecer, el saber ¿cuanto cuesta? el procedimiento, es uno de sus derechos



Esto también es conmigo

SOY USUARIO me comprometo con el cuidado de mi Intimidad, Privacidad y Confidencialidad...

Por: Yudy Amanda Quintero Pulgar
Profesional aseguramiento y Humanización

Intimidad, privacidad y confidencialidad son aspectos importantes durante la atención en una Institución de Salud, por ello el Hospital Infantil Universitario de San José quiere compartir con nuestros pacientes y sus familias 4 claves que pueden facilitar el cuidado de las mismas durante su permanencia en nuestras instalaciones.

¡Esperamos les sean de utilidad!

o **Clave 1: Es importante cuidar mi privacidad:** En los espacios de atención como consultorios, habitaciones de hospitalización, áreas de procedimientos y toma de exámenes solicito amablemente que las puertas, cortinas o biombos estén cerrados para garantizar mi privacidad.

o **Clave 2: Mi atención No debe ser interrumpida:** Mis acciones también pueden interrumpir mi consulta por eso tengo el 100% de atención durante la misma, NO ingreso hablando por celular y evito distraerme.



o **Clave 3: Yo decido quienes se enteran de mi estado de salud:** Tengo derecho a decidir que No se entregue información clínica a otras personas que no autorice.

o **Clave 4: Me tranquiliza saber quién me atiende:** Es importante que el equipo de salud se presente, me explique porque me van a atender y el procedimiento que me van a realizar. Si tengo dudas puedo preguntarle al personal asistencial o administrativo, según sea el caso, acerca de ellas para tener mayor claridad.

¡Recuerdo que...!

... Estoy en un Hospital Universitario, por ello durante mi atención tendré contacto con estudiantes de pre y posgrado de áreas de la salud.

¡El primer encargado de cuidar mi intimidad SOY YO!

Esté atento próximamente le presentaremos 4 nuevas claves para continuar cuidando su Intimidad, Privacidad y Confidencialidad.

Contáctenos

www.hospitalinfantildesanjose.org.co

Cra. 52 No.67A-71 Tel. 4377540 Central de Citas: 208 8338

Comité de Comunicaciones

Dra. Laima Lucía Dióziulis, Directora General - Dra. María Victoria Vanegas, Subdirectora Médica - Dr. Fernando de la Torre, Subdirector Administrativo y Financiero - Dra. Anayanci Córdoba, Coordinadora de Calidad - Dra. Sandra Piedad Barrera, Coordinadora Gestión Humana - Ing. Ángela Ortiz, Coordinadora de Sistemas - Juliana Cortes Pulido, Coordinadora de Comunicaciones