

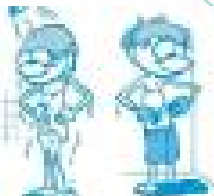
RECOMENDACIONES GENERALES

Es aconsejable **reducir** el consumo de **tabaco y alcohol**.

Si no existe contraindicación alguna por su cirujano, puede seguir su tratamiento habitual. Si usted es **diabético**, es importante que el **control de la misma sea lo mejor posible**.

Tome la **analgesia** prescrita por su médico si tiene dolor.

Puede ducharse a partir del 2º - 3º día, pero debe de **secarse muy bien** la zona (puede utilizar un secador de pelo o secar suavemente con una gasa) Aproveche la ducha diaria para realizar la cura justo a continuación.



Incorpórese paulatinamente a su régimen de vida habitual, moderando el ejercicio físico y **evitando las tracciones fuertes o golpes** sobre la herida.



Lleve una **alimentación equilibrada**, rica en **frutas y verduras**, con el aporte adecuado de **proteínas** para favorecer la cicatrización de la herida



Una vez retirada la sutura, es importante que cuide la cicatriz para ello deberá:

- **Evitar** la exposición directa al **sol** durante los primeros meses; utilice cremas de alto **factor de protección** cuando no sea posible.
- Aplique **cremas hidratantes** sobre la cicatriz, tras la ducha diaria

SI TIENE ALGUNA DUDA CONSULTE CON EL PERSONAL DE ENFERMERIA ANTES DE L ALTA

REALIZADO POR:

JOSE ANTONIO GONZALEZ LIMA
DUE UH. 1200

Carretera Nacional 340, Km 187
29600 Marbella (Málaga)
www.hcs.es



al alta

Recomendaciones

al paciente con herida quirúrgica



Empresa Pública Hospital Costa del Sol
CONSEJERÍA DE SALUD

Usted ha sido intervenido de:

Debido al tipo de intervención, tiene una **herida quirúrgica** cerrada con grapas metálicas o puntos de seda (dependiendo de la técnica utilizada).

Después de ser dado de alta, debe de realizar una serie de **cuidados a su herida (curas)** con el fin de garantizar su **bienestar y evitar complicaciones**.

La frecuencia de estas curas le será indicada por su enfermera referente al alta, dependiendo de las características y el tipo de herida, siendo lo más habitual, una al día hasta la retirada de las grapas o puntos.

Debe de acudir a su centro de salud para la retirada de los puntos de sutura a los 7-10 días de la intervención

CURA DE LA HERIDA:

- **Lavarse las manos** antes y después de manipular la herida



- **Preparar el material** necesario: gasas, esparadrapo, antiséptico, apósitos y bolsa para basura)

- **Retirar el apósito previo**, humedeciéndolo si fuese necesario. Despegar el apósito en el mismo sentido de la cicatriz.



- **Limpiar** bien la zona con **agua y jabón**, secando posteriormente con una gasa estéril
- **Vigilar** la herida en busca de signos de infección:

- Enrojecimiento
- Inflamación excesiva de los bordes
- Supuración de la herida
- Calor local e induración de la herida

- Aplicar una fina capa de antiséptico (betadine , hexetidina,...), retirando con una gasa estéril el exceso del mismo

- Cubrir la herida con un nuevo apósito o por el contrario dejarlo al aire cuando se lo recomiende su enfermer@.

SIGNOS DE ALERTA

Deberá de vigilar el aspecto de la herida y acudir a su enfermera del centro de salud para revisar la herida si detecta uno de los siguientes signos:

- Fiebre mayor de 38° C



- Sangrado excesivo, es normal que durante los primeros días la herida manche el apósito.

- Aumento del calor local en la zona de la herida, dolor excesivo y aumento de la dureza de la zona



- Dehiscencia (separación) de los bordes y/o supuración de la herida

