



Hospital Central de la Cruz Roja
San José y Santa Adela



Avda. de Reina Victoria, 22-24
Teléfono 91 453 83 00
28003 MADRID

RECOMENDACIONES Y CUIDADOS AL ALTA PARA PACIENTES INTERVENIDOS DE EVENTRACIÓN

Cuidados de la herida quirúrgica:

- o Retire el apósito a las 24 o 48 horas según indicación médica (evite tirar fuerte del apósito y siga la dirección de la cicatriz, si nota resistencia para retirar el apósito humedézcalo con agua y jabón).
- o Utilizar faja todo el día, se recomienda llevar una camiseta interior por debajo de la faja. Durante la noche, podrá aflojar la faja mientras esté tumbado, apretándola de nuevo antes de levantarse y acostarse.
- o Hasta la retirada de puntos, la limpieza de la herida se realizará con agua y jabón durante la higiene diaria y se secará con movimientos suaves y sin frotar, dejándola al aire.

Hábitos de Vida:

- o Alimentación:
 - Comience la alimentación con una dieta blanda (sopas, purés, etc.), e ir progresando hacia una dieta normal variada pero baja en grasas y rica en proteínas (carne, pescado, lácteos) para acelerar el proceso curativo.
 - Aumente la fibra (frutas, verduras, ensaladas) y la ingestión de líquidos para evitar el estreñimiento.
- o Aseo:
 - Realice su higiene personal con normalidad procurando al secarse que la herida no quede húmeda.
- o Sexualidad:
 - Podrá mantener relaciones sexuales cuando se sienta preparado para ello.

Actividad física y ejercicio:

- o Desde el primer día es aconsejable caminar aumentando la duración y distancia según su estado de salud y forma física.
- o No adopte posturas forzadas que puedan aumentar el dolor, ni levante pesos, ni realice esfuerzos físicos, al menos hasta la revisión médica.

RECUERDE

- o Tome la medicación o analgesia para el dolor según pauta médica.
- o Acuda a revisión el día señalado en la hoja de citación que se le ha entregado junto con el informe de alta.

En caso de fiebre (temperatura $>38^{\circ}$), dolor intenso, enrojecimiento de la herida, supuración o inflamación excesiva:

Contacte con la consulta de Cirugía General (telf. 914536569 de 8:30 a 14:00 horas de lunes a viernes) o con el cirujano de guardia (telf. 914538300 fuera del horario de consultas externas)

ESPERAMOS QUE ESTAS RECOMENDACIONES AYUDEN A SU PRONTA RECUPERACIÓN