



Hospital Central de la Cruz Roja
San José y Santa Adela

Comunidad de Madrid

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

RECOMENDACIONES Y CUIDADOS AL ALTA PARA PACIENTES INTERVENIDOS DE TIROIDECTOMÍA

Cuidados de la herida quirúrgica:

- Debe mantener los puntos de aproximación ya colocados hasta la revisión de la herida.
- No debe mojar la herida ni retirar los puntos.
- Debe proteger la zona de la exposición solar, llevando la herida tapada con un apósito.
- Una vez retirados los puntos de aproximación, debe aplicar protector solar para una buena cicatrización.

Hábitos de Vida:

- Alimentación:
 - Comience la alimentación con un 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.
- Aseo:
 - Realice su higiene personal con normalidad procurando no mojar la herida quirúrgica.
 - Podrá mantener relaciones sexuales cuando se sienta preparado para ello.

Actividad física y ejercicio:

- No adopte posturas forzadas que puedan aumentar el dolor, ni levante pesos, ni realice esfuerzos físicos, al menos hasta la revisión médica.

RECUERDE

- Tome la medicación o analgesia para el dolor según pauta médica.
- 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.

- Calambres, hormigueo, afonía o edema en cuello

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