

## RECOMENDACIONES AL PACIENTE: AUTOCUIDADOS DE LA HERIDA QUIRÚRGICA

Usted acaba de ser dado de alta después de una cirugía. Debido a dicha intervención quirúrgica, usted tiene una **HERIDA**.

En determinados tipos de cirugías, recibirá **instrucciones específicas** de su médico o enfermera para su cuidado.

En su domicilio tendrá que realizar unos **cuidados básicos de la herida**, que generalmente presentará puntos de sutura o grapas.

Estos cuidados deberá realizarlos **una vez al día** hasta la retirada de los puntos. Si fuera necesario una mayor o menor frecuencia se lo indicará su médico o enfermera.

Los puntos se retirarán (marcar lo que proceda):

- En su Centro de Atención Primaria (previa petición de cita).
- En Consultas externas (ver Informe de alta y citas programadas).

**Para realizar el autocuidado de su herida quirúrgica siga los siguientes pasos:**



1. Lávese bien las **manos** con agua y jabón.
2. Retire el **apósito** que cubre la herida.
3. Examine cómo se encuentra la herida (color, olor, temperatura, inflamación de la zona, drenado o sangrado).

4. **Limpie** la herida con agua y jabón líquido con pH neutro en la ducha, con movimientos suaves y sin frotar.

5. **Seque** la herida suavemente con gasas o una toalla limpia. Aplique un antiséptico si así se le ha prescrito. Cubra la herida con un apósito o déjela al aire, según las indicaciones de su médico o enfermera.

6. Lávese de nuevo las **manos** con agua y jabón.



### Recomendaciones para la vida diaria

- Evite tracciones y **golpes** fuertes sobre la herida. Limite los esfuerzos sobre la zona donde se ha producido la intervención quirúrgica.
- Siga las indicaciones de su médico en cuanto a la toma de su **medicación habitual**.
- Tome los medicamentos que le ha prescrito su médico para prevenir y/o aliviar el dolor y siga las recomendaciones de su enfermera.
- Lleve una alimentación equilibrada rica en fibra, para evitar el estreñimiento, y en proteínas, para favorecer la cicatrización de la herida, si no tiene ninguna contraindicación médica con respecto a su dieta.
- Evite el consumo de **alcohol** y **tabaco**.
- Después del alta se le indicará cuándo y dónde debe acudir para las revisiones posteriores de su herida y su proceso de salud. Es importante que lleve los informes de alta médica y de enfermería.

### Deberá acudir a Urgencias del Hospital si presenta:

- ✚ Sangrado excesivo a través del apósito o herida.
- ✚ Fiebre, aumento del calor o de la dureza en la herida, enrojecimiento importante, inflamación excesiva de la zona o secreción purulenta a través de la herida.
- ✚ Dolor que no se controla con los analgésicos prescritos.
- ✚ Separación de los bordes de la herida o si se le abren los puntos.
- ✚ En los casos de cirugía en brazos y/o piernas: coloración de la piel blanquecina o violácea, frialdad excesiva o pérdida de sensibilidad en el brazo/pierna intervenido.

**Si tiene alguna duda, consulte a su médico o enfermera.**