

Señor usuario: Recuerde que su recuperación depende en gran medida del cumplimiento de los siguientes cuidados postquirúrgicos



CUIDADOS CON LA HERIDA

Una **HERIDA QUIRÚRGICA** es “una incisión, un corte a través de la piel que se hace durante una cirugía. Algunas incisiones son pequeñas y otras largas. El tamaño de la incisión dependerá del tipo de cirugía a la que se ha sometido”.

SI SU HERIDA QUIRÚRGICA ESTÁ CUBIERTA CON APÓSITO TRANSPARENTE:

- No retirar en casa.
- Es impermeable, se puede bañar con el apósito, el ser impermeable no significa que pueda sumergirse a una tina, bañera o piscina.
- Evitar el exceso de agua.
- Secar externamente con una toalla.
- No hay necesidad de cubrir.
- Verificar que el apósito este bien adherido a la piel.
- El apósito transparente será retirado por el profesional de la salud el día de la consulta para el retiro de los puntos de sutura o en el servicio de urgencias en caso de presentar algún signo de alarma.

SI SU HERIDA QUIRÚRGICA ESTÁ CUBIERTA CON GASA Y CINTA ADHESIVA (MICROPORE, FIXOMULL):

- Previo lavado de manos.
- Se deberá cubrir con el fin de evitar que se humedezca, en caso de que ocurra se deberá retirar y se deberá secar la zona con una gasa o toalla limpia.
- Realizar curación a las 72 horas: Limpiar la herida con solución salina o agua hervida a temperatura ambiente y cubrirla de nuevo con gasa estéril y adhesivo hasta el retiro a de los puntos
- Si antes de las 72 horas las gasas o apósitos se humedecen o ensucian, se deberán retirar inmediatamente, limpiar la herida con solución salina o agua hervida a temperatura ambiente y cubrirla de nuevo con gasa estéril y adhesivo.
- En su casa o domicilio lavar muy bien las manos antes y después del contacto con la herida, usar guantes para la manipulación de la misma, con el fin de prevenir las infecciones.
- Evite que la herida tenga contacto con todo lo que pueda contaminarla como insectos, animales domésticos o elementos sucios.
- Evite tirar fuerte la cinta adhesiva, si está muy adherida habría que humedecerla con agua o con suero fisiológico y retirarlo en la misma dirección de la cicatriz, sujetando ligeramente la piel con la otra mano.

DESPUÉS DEL RETIRO DE LOS PUNTOS:

- Previo lavado de manos
- Se puede lavar la herida quirúrgica de forma habitual con agua y jabón (en lo posible jabón líquido de Ph neutro) en el baño diario, con movimientos suaves y sin frotar, secar con toques suaves con una gasa o toalla limpia.
- Si tiene indicación del médico de no retirar gasa, yesos o vendajes de la herida, siga su recomendación.
- Si la herida tiene formación de costras dejar que estas se desprendan espontáneamente para una mejor cicatrización.
- En heridas de cara, evitar la exposición al sol y utilizar crema antisolar durante 6 meses según la orden médica.
- Si la herida se encuentra a nivel suprapúbico o cerca de la zona genital no rasurar hasta una semana luego del retiro de los puntos de sutura.
- Ropa interior que no genere fricción en la herida quirúrgica.
- En determinados tipos de cirugía, debido a su peculiaridad o complejidad (injertos, cirugías plásticas en zonas visibles, heridas en mucosas, entre otras) recibirá instrucciones específicas del médico o enfermera, para su cuidado.
- No aplicar cremas o ungüentos que no sean formulados por el médico.
- No usar jabón azul, Isodine, prepodine, alcohol, sales u otro tipo de sustancia que favorezcan la aparición de infecciones en la herida.



CUIDADOS RESPIRATORIOS

- Hacer respiraciones profundas varias veces al día.
- Caminar trayectos cortos si su estado de salud lo permite.
- Realizar sus actividades cotidianas si su estado de salud lo permite.



CUIDADOS CON LA ALIMENTACIÓN

- **Si la cirugía involucra vía digestiva siga las siguientes indicaciones:**
 - Iniciar durante el primer día el consumo de alimentos líquidos que no contengan gas, leche y sus derivados, como: consomé, jugo de fruta sin pulpa, hielo, paleta de agua, gelatina, agua, té, aromática.
 - Si no presenta náuseas o vómito, continuar con una dieta blanda; alimentos cocidos o asados, no fritos y evitar alimentos crudos como las ensaladas, al igual que alimentos como frijoles, condimentos, lentejas, garbanzos, para evitar la aparición de gases y molestias, puede reintroducir estos alimentos gradualmente a tolerancia.
- **Si la cirugía no compromete la vía digestiva debe procurar:**
 - Consumir adecuada cantidad de alimentos fuentes de proteína como: carnes (pollo, cerdo, res o pescado), huevo, leguminosas (lentejas, frijoles, garbanzos), lácteos y derivados.
 - Incluir en su día a día alimentos con alto contenido de fibra como frutas y verduras.
- En ambos casos es importante ingerir abundantes líquidos (preferiblemente agua), así se previene el estreñimiento, como también el consumo de gelatina.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA PARA CONSULTAR AL SERVICIO DE URGENCIAS: Vigile signos y síntomas de alarma de su herida, en caso de que usted no lo pueda hacer, solicite la ayuda de otra persona, con el fin de observar cambios en la misma, si presenta uno o más de estos signos deberá consultar de manera inmediata al servicio de urgencia:

- Salida de Pus (materia) por la herida quirúrgica.
- Dolor intenso que no mejora con analgésicos.
- Calor (en el sitio de la herida o alrededor de la misma se siente caliente al tacto), rubor (enrojecimiento) y endurecimiento de la herida.
- Si presenta temperatura mayor de 38°C.
- Formación de equimosis (morados) que causen sangrado persistente.
- Salida de otro líquido por la herida en forma continua (líquido blanco o amarillo).
- En los siguientes 30 días después de usted haber sido operado, revisar que en su herida quirúrgica no existan signos de infección como los mencionados anteriormente.
- Cuando los apósitos se encuentren extremadamente sucios, húmedos o sueltos.



OTROS CUIDADOS

- Realizar actividades diarias normales sin exceder en esfuerzo físico.
- Realizar periodos de reposo y actividad.
- Tomar los medicamentos ordenados por el médico, no se auto medique.
- Si su cirugía fue con anestesia general, es normal presentar durante las primeras horas después de la cirugía náuseas y/o vómito; al día siguiente dolor muscular generalizado y sensación de debilidad.
- Consultar a la EPS correspondiente para su cita de revisión o según orden médica dentro de los 10 días siguientes a su cirugía donde en caso de ser necesario le retiraran los puntos.

Recuerde: Antes de salir de la clínica solicite indicaciones claras y específicas al personal médico y de enfermería en cuanto a los cuidados a tener con la herida en su casa.