

RECOMENDACIONES DE ENFERMERÍA AL ALTA: CUIDADO DE LA HERIDA QUIRÚRGICA

Debido a la intervención quirúrgica a la que se ha sometido, presenta una herida que requiere de cuidados específicos.

Una herida quirúrgica es una abertura o interrupción de la continuidad de la piel, producida por una incisión, con fines de diagnóstico o tratamiento.

La herida está cerrada con grapas o con suturas. De este modo, se protege de agresiones externas, se aproximan los bordes de la piel para que la cicatrización sea más sencilla y mejore el aspecto estético de la cicatriz.

Autocuidados de su herida quirúrgica

Dejará tapada la herida las primeras 48h. (salvo que reciba instrucciones específicas). Pasado este tiempo deberá realizar una serie de cuidados básicos a diario:

1. Lávese bien las manos con agua y jabón.
2. Retire el apósito que cubre la herida, despacio y con cuidado, evitando tirar fuerte. Si llevara tiras de aproximación, no se las retire y deje que se caigan solas.
3. Limpie la herida con agua y jabón, de forma suave y sin frotar. Una vez limpia, séquela minuciosamente.
4. Puede aplicar clorhexidina acuosa o povidona yodada.
5. Deje la herida sin cubrir o protéjala con apósito estéril con el objetivo de absorber los fluidos, evitar la contaminación con fuentes exógenas y protegerla de las agresiones externas.
6. Lávese de nuevo las manos.



A partir del segundo día después de su cirugía, pasadas 48h, usted debe ducharse a diario. Evite la inmersión en el agua (bañera, piscina, playa..). El apósito debe estar seco.

Deberá acudir al Centro de Salud en el plazo de _____ días.

Deberá acudir al Hospital de Manacor el día _____ a la _____ horas.

Consejos para el cuidado de la cicatriz

Cuando las suturas o grapas se retiren, deberá evitar la exposición directa al sol o utilizar cremas de alta protección, teniendo la cicatriz siempre hidratada.

Consejos para la vida diaria

1. Tome los analgésicos prescritos por su médico y siga los consejos de su enfermera.
2. Evite tracciones y golpes fuertes sobre la herida, limitando los esfuerzos sobre la zona intervenida.
3. Lleve una alimentación equilibrada, rica en fibra para evitar el estreñimiento y rica en proteínas para favorecer la cicatrización.
4. Reduzca el consumo de alcohol y evite el tabaco.



Acuda a su enfermera de referencia si aparece:

1. Separación de los bordes de la herida o pérdida de la sutura.
2. Sangrado (los primeros 3 días es normal que los apósitos estén ligeramente manchados).
3. Inflamación excesiva.
4. Signos de infección como: aumento del calor de la herida, dolor excesivo, fiebre $>38^{\circ}\text{C}$, secreción purulenta o mal olor.

