

Heridas quirúrgicas

¿Qué es una herida quirúrgica?

Es la pérdida de continuidad de la piel causada por un traumatismo o intervención quirúrgica.

¿Cómo cuidar una herida quirúrgica?

1. Lávese las manos con agua y jabón antes de tocar la herida.
2. Es recomendable que la herida sea lavada únicamente con agua y jabón, tratando de eliminar todo residuo de sangre u otra materia que pudiera haberse acumulado. Es muy importante la higiene diaria.
3. Seque perfectamente la herida con una gasa o toalla limpia.
4. Cubra la herida con una gasa limpia si así lo indicó su médico.

¿Cuáles son los signos de alarma que debe vigilar?

- Enrojecimiento.
- Hinchazón.
- Sangrado.
- Aumento de dolor.
- Olores desagradables.
- Fiebre.
- Calor en el área de la incisión.
- Sensibilidad anormal.
- El dolor puede ser normal. Si no desaparece o disminuye con los analgésicos prescritos tomados de forma correcta, acuda a valoración médica.
- Dehiscencia de la herida quirúrgica (separación de los bordes de la herida).

Drenajes quirúrgicos.

¿Qué es un drenaje quirúrgico?

Es un dispositivo que facilita la salida de líquidos o exudados al exterior del organismo.

¿Cuáles son los tipos de drenaje?

Teléfono: 943 9929

Hospital Star Médica Mérida, Consultorio 630 Calle 26 No.199 entre calle 15 y 7. Colonia Altabrisa
Mérida, Yucatán México, CP 97133

Existe una gran variedad de drenajes quirúrgicos, los cuales serán colocados de acuerdo con la preferencia médica y el tipo de cirugía.

¿Cómo cuidar un drenaje quirúrgico?

1. Lávese las manos con agua y jabón antes de manipular el drenaje, luego séquelas bien, si es posible, utilice guantes.
2. Si su drenaje está sujeto a una bolsa colectora fija a la piel, retire el clip que mantiene cerrada la bolsa y vierta el contenido en un recipiente.
3. Con ayuda de una jeringa, cuantifique el total del gasto del drenaje obtenido.
4. Vuelva a colocar el clip para continuar con la medición en las siguientes 24 horas.
5. Lávese las manos con agua y jabón.
6. Anote la fecha, hora, cantidad y características del líquido. Realizar esta medición cada 24 horas.

1. Si su drenaje esta conectado a un recipiente colector externo (tambor o perilla); si éste esta sujeto a su bata, ropa o pijama, desabroche el drenaje para un mejor manejo.
2. Doble el tubo del drenaje, quite la tapa, no permite que ésta o la parte superior del drenaje toque alguna superficie. Si sucede, limpie la tapa con alcohol.
3. Voltee el drenaje y presiónelo suavemente, vaciando todo el líquido en un recipiente limpio.
4. Haga presión o vacío con una mano y posteriormente, coloque la tapa. Después desdoble el tubo.
5. Asegure nuevamente el drenaje a su ropa para evitar que se desplace.
6. Lávese las manos con agua y jabón.
7. Anote la fecha, hora, cantidad y características del líquido.

¿Cuáles son los signos y síntomas de alarma que debe considerar?

- Los puntos de sutura que sostienen el drenaje a la piel se están aflojando o ya no están.
- Se retira accidentalmente el drenaje.
- Presencia de fiebre.
- Cuando la piel en el sitio de inserción del drenaje se observa con enrojecimiento, calor y endurecimiento.
- Hay líquido alrededor del sitio del tubo.
- El líquido tiene mal olor.
- Aumento de la cantidad de líquido drenado.

Teléfono: 943 9929

Hospital Star Médica Mérida, Consultorio 630 Calle 26 No.199 entre calle 15 y 7. Colonia Altabrisa
Mérida, Yucatán México, CP 97133

- Aumento de dolor, que no mejora con los analgésicos.

Medicamentos

¿Qué cuidados debe tener con sus medicamentos?

El papel que usted desempeña en el cuidado de su salud es fundamental para conservarla. Por esta razón, es importante que conozca cuales son los medicamentos que toma, cuándo y como tomarlos.

Recuerde tener siempre la lista de medicamentos recetados, si tiene alguna duda, coméntesela a su médico.

- Tome sus medicamentos a la hora indicada. Si olvida tomar una dosis, hágalo tan pronto lo recuerde, pero no ingiera dos dosis para compensar la que le faltó.
- No incremente o disminuya su medicación a menos que su médico así lo indique.
- Es posible que le receten analgésicos para control del dolor, úselos según las indicaciones médicas, antes de que el dolor se vuelva demasiado fuerte.
- Contácteme si sus medicamentos no le controlan el dolor o si se incrementan las molestias.

Los analgésicos no son el único tratamiento que puede ayudarle a mejorar el dolor, existen otros métodos alternativos, como son:

- Cambios de posición.
- Musicoterapia.
- Aromaterapia.
- Mantener una actitud optimista.
- Utilizar terapias de relajación.
- Terapia de calor o frío.

“Recuerde que la automedicación es una práctica de alto riesgo, evítela”

Actividad física

- Los primeros días después del alta hospitalaria permanezca en su domicilio. Duerma como mínimo 8 horas, camine por su casa y acostúmbrese de nuevo a recuperar el ritmo de vida normal.
- Cuando lo considere su médico, podrá salir a la calle. Camine el primer día hasta 500 metros a media mañana o a media tarde, evitando el frío o el

Teléfono: 943 9929

Hospital Star Médica Mérida, Consultorio 630 Calle 26 No.199 entre calle 15 y 7. Colonia Altabrisa
Mérida, Yucatán México, CP 97133

exceso de calor. A partir de entonces camine lo que desee sin llegar nunca al cansancio ni a “ponerse a prueba”.

- Recuerde que la recuperación debe de ser progresiva, evite realizar esfuerzos bruscos como correr o subir las escaleras de un tirón, ni levantar peso por el tiempo que su médico le indique.
- El mejor ejercicio que puede realizar es caminar. Durante la primera semana hágalo por terreno plano evitando las cuestas. A partir de la segunda semana su médico le indicará cuándo y que tipo de actividades podrá llevar a cabo.
- Si realizó ejercicios respiratorios durante su estancia hospitalaria, continúe practicándolos en casa como se le enseñó. También es bueno realizar gimnasia suave en el sillón, movimientos de brazos, piernas y de cabeza. No practique flexiones ni abdominales.
- Después de las comidas descanse como mínimo una hora. No es necesario estar acostado si no lo desea. Siéntese en el sillón, vea la televisión, escuche música o lea. Puede disfrutar de una siesta después de la comida, siempre y cuando ésta sea breve.

Alimentación

- Realice de cuatro a cinco comidas al día, procurando que la cena sea ligera y no se acueste inmediatamente después de cenar.
- Coma ligero. Evite las comidas abundantes y excesivamente condimentadas. Es mejor quedarse con la sensación de querer comer más que con la sensación de plenitud.
- Coma sin sal si es hipertenso o ha sufrido insuficiencia cardíaca en su historial clínico, hasta que su médico lo indique.
- Evite las grasas animales, derivados de la leche, del cerdo (todo tipo de embutidos) y cordero. Sin embargo, puede comer cualquier tipo de pescado, de preferencia a la plancha. Evite los mariscos. El pollo sin la piel también es un buen alimento. Coma verdura y fruta. También puede consumir legumbres secas condimentadas sólo con aceite de oliva. En caso de ser diabético, siga las recomendaciones de su médico.
- Beba agua natural, evite cualquier bebida alcohólica hasta que su médico lo permita.

Trombosis Venosa Profunda

Se define como trombosis venosa profunda a la formación de un coágulo en una de las venas profundas del cuerpo.

Teléfono: 943 9929

Hospital Star Médica Mérida, Consultorio 630 Calle 26 No.199 entre calle 15 y 7. Colonia Altabrisa
Mérida, Yucatán México, CP 97133

Signos y síntomas

A continuación le presentamos las manifestaciones clínicas que le permitirán sospechar que algo anda mal y que son de vital importancia para que usted solicite ayuda médica a la brevedad posible:

- a) Presencia de edema (inflamación, hinchazón o aumento de volumen) en la extremidad afectada.
- b) Dolor o sensación de congestión en la pierna, principalmente cuando se encuentra de pie o al caminar.
- c) Aumento de la temperatura de la extremidad afectada.
- d) Cambio en la coloración de la piel de la extremidad afectada desde rojo hasta azulado.
- e) Puede haber fiebre o malestar general.

Prevención

Es importante que usted tenga una vida saludable, practique ejercicio y una buena alimentación para mantenerse en un peso adecuado.

Recomendaciones

- Absténgase de fumar.
- Evite el uso de hormonales estrogénicos, sobre todo si padece tabaquismo.
- Siga el régimen dietético recomendado por su médico.
- Evite el sedentarismo: camine o practique algunos ejercicios.
- Si tiene que permanecer sentado por tiempo prolongado, ejercite sus pies, tobillos y piernas (extensión, flexión y movimientos circulares), por lo menos 10 minutos cada hora.
- Use medias elásticas de suave o mediana compresión.
- En caso de viajes largos en automóvil, ejercite pies, tobillos y piernas; y si es posible, haga paradas cada dos o tres horas para caminar un poco.
- Durante viajes en avión evite el uso de ropa apretada alrededor de la cintura, tome mucho agua (absténgase de ingerir café y bebidas alcohólicas) para no deshidratarse. Ejercite pies, tobillos y piernas; y si es posible, camine unos minutos en el pasillo por lo menos cada hora.
- En caso de inmovilización prolongada en cama, es recomendable el uso de medias antiembólicas o aparatos de compresión neumática intermitente; elevar la piecera de la cama de 30 a 45 grados, ejercitar pies, tobillos y piernas.

Teléfono: 943 9929

Hospital Star Médica Mérida, Consultorio 630 Calle 26 No.199 entre calle 15 y 7. Colonia Altabrisa
Mérida, Yucatán México, CP 97133