

# Instrucciones al paciente para el Autocuidado tras la Cirugía Menor

**Introducción:** los pacientes sometidos a Cirugía Menor en el Servicio de Urgencias manifiestan cierto temor sobre los Autocuidados que se derivan de dicha Cirugía. Nuestro objetivo va a ser potenciar su tranquilidad al ser capaces de detectar signos de alarma y así potenciar la seguridad del paciente.

**Método:** encuesta verbal en el momento de su proceso sobre dudas e inquietudes que le surjan y que le provoque inquietud o miedo. Entrega de una "Hoja con Recomendaciones" gráficas sobre el Autocuidado y detección de signos de alarma:



## 1. Cuidados del vendaje:

Deberá ser retirado en las primeras 24-48h.

Mantener limpio y seco. Si se ha mojado, retírelo y seque con suavidad la herida y vuelva a colocar uno seco.

Cambiar el apósito cada dos días hasta la retirada de puntos, a menos que se le indique otra cosa.



## 2. Baños:

Evitar baños o duchas en las primeras 24h.

A partir del segundo día podrá ducharse con agua y jabón y secar la zona sin traccionar la herida.

Evitar la humedad durante periodos prolongados.

Conviene no humedecer los puntos de sutura adhesiva



**3. Signos de infección: los bordes de la herida pueden aparecer ligeramente enrojecidos: **ESO ES NORMAL.****

Si aparece alguno de los siguientes síntomas, acuda a su médico:

- Bordes de la herida enrojecidos con extensión de más de 1 cm. del margen.
- Herida dolorosa y caliente.
- Supuración.
- Líneas rojas localizadas por encima de la herida, si se trata de una extremidad
- Fiebre y/o escalofríos.



**4. Hemorragias: si la herida drena una colección sanguinolenta, conviene presionar durante unos minutos. Si no cede, deberá acudir a su médico.**

**5. Tensión y esfuerzos: evite las actividades que puedan hacer que su herida se abra durante la primera semana, así como realizar ejercicios bruscos durante un mes.**



**6. Exposición al sol: una herida en proceso de cicatrización, si se pone al sol de forma continuada, puede oscurecerse y aparecer más llamativa. Evite su exposición durante 6 meses y utilice cremas protectoras, con factor de protección solar alto.**



**7. Revisión: acudirá a revisión dentro de \_\_\_\_\_ días en su Centro de Salud.**

## Conclusiones:

1. La comunicación verbal antes y después del proceso al que es sometido el paciente, disminuye su ansiedad.
2. La entrega de la Hoja de Recomendaciones tras su proceso, también disminuye la ansiedad.
3. Las posibles complicaciones tras la cirugía menor son detectadas y corregidas antes que al paciente al que no se le entregan dichas Recomendaciones.

Autor: Pedro Gijón Medina

Coautor: M<sup>a</sup> José Jiménez Jiménez