



PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE QUIRÚRGICO



1. Empezar a caminar desde temprano. Hacer caminatas diarias, iniciando con distancias cortas y aumentándolas poco a poco. Realizar las actividades diarias en la medida en que el cuerpo lo permita.



2. Bañarse cada día con agua y jabón de manera habitual.



3. Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de ir al baño y antes de tocar la herida quirúrgica.



4. No manipular la herida ni aplicar sustancias, cremas, antisépticos o remedios caseros que no hayan sido formulados por el médico, ya que pueden causar infecciones.



5. Evitar comidas muy pesadas o irritantes. Preferir porciones pequeñas, balanceadas y más frecuentes durante el día.



6. Evitar actividades que impliquen esfuerzo físico, como levantar objetos pesados o hacer ejercicios de fuerza, mientras el cirujano no lo autorice.



7. Tomar únicamente los medicamentos formulados, en las dosis y horarios indicados. No automedicarse.



8. Asistir siempre a la cita de control postoperatorio con el cirujano.



9. Reclamar el resultado de patología (si corresponde) y llevarlo a la cita de control.



10. Respetar las indicaciones sobre el retiro de puntos. Algunas suturas son absorbibles y no necesitan retiro, y esto solo lo define el cirujano.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:



Dolor, enrojecimiento, calor o salida de pus en la zona de la herida.



Fiebre mayor de 38 °C en los días posteriores al alta.



Dolor que aumenta en una pierna acompañado de inflamación (posible problema en una vena).



Dolor en el pecho o dificultad para respirar.



Sangrado abundante por la herida quirúrgica.



Náuseas o vómitos continuos que impiden tomar líquidos o comer.