



PLAN DE CUIDADO EN CASA DEL PACIENTE CON POLITRAUMATISMO



1. Tome los medicamentos únicamente en la forma, dosis y horarios indicados por su médico tratante. No se automedique, ya que podría empeorar su condición o interferir con el tratamiento.



2. Mantenga reposo relativo según indicación médica. Retome las actividades de manera progresiva, evitando movimientos bruscos o esfuerzos, y siempre siguiendo la orientación del equipo de salud.



3. Lleve una dieta equilibrada que incluya proteínas (*carnes bajas en grasa, huevos, legumbres, lácteos bajos en grasa*) y alimentos ricos en vitaminas (*frutas y verduras*), para favorecer la cicatrización y la recuperación muscular.



4. Mantenga una hidratación adecuada, consumiendo entre 6 y 8 vasos de agua al día, salvo que su médico indique lo contrario.



5. Realice higiene corporal diaria, prestando especial atención a las zonas lesionadas o con heridas para evitar infecciones.



6. Mantenga las heridas limpias, secas y protegidas. Siga estrictamente las indicaciones de curación dadas por el personal de salud y utilice material limpio. Use antisépticos solamente cuando hayan sido indicados.



7. Evite levantar objetos pesados o realizar esfuerzos que puedan comprometer la recuperación de huesos, músculos o articulaciones afectadas.



8. Asista a sus sesiones de fisioterapia o rehabilitación si fueron ordenadas. Estas son fundamentales para recuperar la movilidad, disminuir el dolor y prevenir secuelas.



9. Use correctamente las férulas, yesos, vendajes o dispositivos de inmovilización indicados por los médicos. No los retire, moje o ajuste por cuenta propia.



10. Mantenga su hogar seguro y libre de obstáculos (*alfombras sueltas, cables, muebles en pasillos*) para evitar caídas o nuevos traumatismos.



11. Realice oportunamente los trámites administrativos que garanticen la continuidad del tratamiento. Asista puntualmente a las citas de control con medicina general, especialistas o rehabilitación. Participe en programas de promoción y mantenimiento de la salud cuando sean indicados.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:



Dolor intenso o en aumento que no mejora con la medicación prescrita.



Inflamación marcada, calor, enrojecimiento o salida de pus en heridas o zonas lesionadas.



Fiebre mayor a 38 °C.



Pérdida de fuerza, sensibilidad o movilidad en brazos o piernas.



Cambios en la coloración de la piel de las extremidades, como palidez extrema, tono violáceo o azul.



Dificultad para respirar o dolor en el pecho.



Vómitos persistentes, mareo, visión borrosa o episodios de pérdida del conocimiento.



Sangrado abundante que no cede con presión local.



Deformidad evidente en una extremidad o desplazamiento de un yeso, férula o dispositivo de inmovilización.