



























PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE EN POSTOPERATORIO DE APENDICECTOMÍA

-  1. **Tomar los medicamentos** exactamente como los indicó el médico (*cantidad, dosis y horarios*).
-  2. **Empezar a caminar en casa de manera gradual**; caminar ayuda a la cicatrización y a la recuperación.
-  3. **Evitar actividades que requieran esfuerzo fuerte**, como cargar peso, montar bicicleta, trotar o levantar objetos pesados, hasta la cita de control postoperatorio.
-  4. **Lavarse las manos** con jabón antiséptico antes de tocar la herida.
-  5. **Lavar la herida** todos los días con agua y jabón líquido neutro de uso personal. Mantenerla seca y sin humedad.
-  6. **No retirar vendajes** ni aplicar cremas, alcohol, yodo o remedios caseros en la herida, a menos que el médico lo indique.
-  7. **No sumergir la herida en agua (tinajas, piscinas, ríos o mar)** hasta que el médico lo autorice.
-  8. **Mantener buena hidratación**, tomando entre 6 y 8 vasos de agua al día.
-  9. **Incluir alimentos con fibra**, como cereales integrales, frutas y verduras, para evitar el estreñimiento.
-  10. **Evitar comidas grasosas o muy condimentadas.**
-  11. **Consumir legumbres** o granos de manera gradual (*fríjoles, garbanzos, lentejas*), según la tolerancia.
-  12. **Hacer cinco comidas al día** en porciones pequeñas para favorecer la recuperación nutricional.
-  13. **Reclamar y llevar** a la cita de control el resultado de patología del apéndice extraído.
-  14. **Asistir puntualmente** a la cita para retirar los puntos.
-  15. **Acudir al control postoperatorio** con el cirujano, incluso si hay mejoría, para verificar la evolución.

Los signos y/o síntomas de alarma para acudir a urgencias son:

-  Enrojecimiento, calor, sangrado o salida de pus en la herida quirúrgica.
-  Apertura de la herida o separación de los puntos.
-  Fiebre mayor de 38 °C.
-  Dolor abdominal que no mejora o que va aumentando.
-  Náuseas o vómitos que no se detienen.
-  Falta de deposiciones que no mejora aun con buena hidratación y consumo de fibra.
-  Diarrea que dura más de 3 días.
-  Dolor o hinchazón en las piernas o pantorrillas.
-  Dificultad para respirar o dolor en el pecho.