



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 (*tinas, 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 (*frijoles, 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.