

NOMBRE DEL PACIENTE: _____

FECHA DE EGRESO: _____

Sr. Usuario de la Clínica del Caribe S.A., a continuación se le brinda información acerca de las recomendaciones médicas y cuidados a tener en casa para así garantizar la continuidad de su tratamiento y lograr su pronta recuperación:

RECOMENDACIONES PARA SEGUIR EN CASA

- No realizar esfuerzos físicos, sobre todo durante los primeros quince días después de la operación. Podrá ir realizando progresivamente esfuerzos moderados durante los tres primeros meses posteriores al egreso.
- Si estornuda, acostúmbrese a sujetar con sus manos la zona de la cicatriz, también cuando tenga tos persistente o vaya al baño, ya que esto ayudará a reforzar y proteger sus músculos abdominales.
- Puede realizar actividades diarias tales como caminar y pasear, ya que ello supone un ejercicio completo e indicado para facilitarle progresivamente su recuperación muscular.
- Cuando vuelva a casa es probable que conserve algunos puntos de sutura en su herida, los cuales deben ser retirados en el servicio de urgencia, aproximadamente a los 8 - 10 días después de la intervención de acuerdo indicación médica.
- Tomar la temperatura corporal, al menos una vez al día.

MANEJO DE HERIDAS- PREVENCIÓN DE INFECCIONES

- Usted y/o su familiar, deberán lavar sus manos antes y después de manipular la herida.
- Vigilar herida quirúrgica diariamente observándola frente a un espejo y dejar al descubierto.
- Usar jabón para ducharse, secar muy bien la zona de la herida quirúrgica con una toalla de uso personal limpia y seca, evitando sobar o arrastrar de forma brusca la toalla sobre la herida
- Evite aplicarse cremas u otras sustancias en la herida hasta indicación médica.
- En caso de egresar con el apósito en la herida, retire al día siguiente durante la ducha.
- El retiro de puntos en general son de 8 a 10 días. Se debe dirigir a la Urgencias de la institución en el horario de 7:00 am – 10:00 am todos los días o según lo indicado por el médico tratante.

MEDICAMENTOS

- Iniciar el tratamiento con analgésicos y antiinflamatorios para el manejo del dolor, según recomendación médica.
- No combine medicamentos.
- Cumplir con el horario de ingesta.

SIGNOS DE ALARMA

Asista al servicio de urgencias o consulte a su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre superior a (38.0°C).
- Calor local en la herida, enrojecimiento, aumento progresivo en la intensidad del dolor e hinchazón o salida de secreción.
- Apertura espontánea de la herida.

RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Disminuir el consumo de grasas, fritos, uso de especias y salsas.
- ✓ Para evitar el estreñimiento es recomendable que realice comidas que sean de fácil digestión.
- ✓ No coma en abundancia, hágalo en pequeñas cantidades y de forma frecuente, seis tiempos al día.
- ✓ Evite alimentos que produzcan gases.
- ✓ Beba abundante agua, se recomienda de un litro y medio a dos, cada día.
- ✓ Recuerde que, si su peso es elevado, ahora tiene un buen momento para comenzar a perderlo.
- ✓ Recuerde asistir a su primera cita de control que será realizada por el médico especialista, el personal de enfermería indica hora, fecha y lugar.