

RECOMENDACIONES POSTOPERATORIAS

Para IPS Colsubsidio es un placer poder atenderte en nuestros servicios quirúrgicos y ser parte de tu tratamiento y recuperación. Tu médico tratante te dará algunas indicaciones a seguir, adicionalmente ten en cuenta:

CÓMO CUIDAR LA HERIDA QUIRÚRGICA

- Por lo general tu herida va a estar cubierta con micropore de color piel para proteger los puntos.
- Mantén la curación limpia y seca, no permitas que se humedezca, coloca una bolsa o papel vinilpel a la hora del baño para protegerla.
- Al tocar la herida asegúrate de realizar lavado de manos con agua y jabón, antes y después.
- Al tercer día o según la indicación que te haya dado el médico, retira la curación y realiza el baño diario normalmente, debe caer agua y jabón en las heridas.
- No apliques cremas, Isodine, alcohol, mertiolate, jabón de caléndula, aguas de hierbas ni otras soluciones en el área de la herida, estas pueden causar infecciones.
- Si llevas algún tipo de drenaje ten cuidado de no halarlo, solo puede ser retirado por el personal de salud.
- Mantén a distancia todo tipo de animales domésticos.
- No te exponga al sol, se pueden ocasionar manchas irreversibles en la piel.
- No fumes, el cigarrillo no favorece la cicatrización.

CÓMO MEJORAR EL DOLOR

- Sigue estrictamente la medicación que ordenó el médico.
- Recuerda no automedicarte, evita tomar aspirina o cualquier medicamento anticoagulante no formulado e informar si eres alérgico a algún tipo de medicamento.
- Camina lo más pronto posible, así disminuye la inflamación, mejora la circulación y la mejoría de tu salud, teniendo en cuenta las indicaciones médicas.

CÓMO CUIDAR TU DIETA

- Reinicia la alimentación de acuerdo con las indicaciones médicas, tres horas después de la cirugía si se aplicó anestesia local, si se aplicó anestesia general esperar de seis a ocho horas para comer, iniciando con líquidos claros y no productores de gas.
- Procura consumir alimentos bajos en grasa, y con relación a los lácteos, puedes consumir leche deslactosada, no consumas granos, gaseosa o tinto; estos alimentos no irritan, pero si distienden el abdomen produciendo dolor, gases intestinales y aumentan las náuseas.
- Aumenta la ingesta de alimentos ricos en fibra (papaya, pitaya, avena y ciruela).
- Toma bastante agua, esto te ayudara a prevenir el estreñimiento, además la hidratación ayuda a tener una mejor recuperación, a menos que tengas una condición donde debas controlar la ingesta, lo cual debes informarlo a tu médico.
- No consumas alcohol mientras estés tomando los medicamentos, además altera el proceso de desinflamación y cicatrización.

CÓMO REACTIVAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Reactiva de forma gradual la actividad física de acuerdo con la recomendación médica.
- Camina desde el día siguiente a su cirugía, preferiblemente acompañado.
- Si tienes que subir o bajar escaleras, hazlo con cuidado.
- Limita las actividades del hogar por 10 días.
- Limita los esfuerzos y actividades deportivas durante 1 mes.
- Posterior a tu cirugía, este esfuerzo puede abrir tu herida.
- No levantes pesos superiores a 10 kg.

RECOMENDACIONES PARA SU SEGURIDAD

- Permanece acompañado después de la cirugía, necesitarás apoyo para levantarte y acostarte.
- En caso de presentar mareo, debes acostarte inmediatamente y levantar las piernas.
- No conduzcas.
- Pregunta a tu médico antes de tomar otro tipo de medicación, hierbas medicinales o vitaminas.

- Descansa.

SITUACIÓN DE EMERGENCIA

- Recuerda que a nivel mundial estamos viviendo la pandemia por el virus SARS-CoV-2 / COVID-19.
- A pesar de todo el cumplimiento estricto de los protocolos, los riesgos y efectos de la pandemia están presentes en la comunidad, no descuides las actividades de prevención:
 - Lavado de manos cada 2 horas.
 - Distanciamiento social.
 - Uso de tapabocas.
 - Aislamiento preventivo obligatorio durante tu post operatorio.
 - Si presentas alguno de estos síntomas, comunícate con las líneas disponibles para atención Covid-19 de tu EPS:
 - Fiebre mayor a 37,5°C.
 - Tos.
 - Dificultad para respirar.
 - Pérdida del olfato o gusto.
 - Secreción nasal.
 - Malestar general.
 - Náuseas, vómito, diarrea, dolor abdominal
 - Recomendamos que permanezcas en AISLAMIENTO PREVENTIVO durante las 2 semanas siguientes a su cirugía.

SIGNOS DE ALARMA

- Si presentas alguno de estos síntomas:
 - Fiebre, enrojecimiento, calor, inflamación y/o salida de secreción por la herida quirúrgica, puntos abiertos.
 - Dificultad para respirar, dolor en el pecho, náuseas, vómito, diarrea.
 - Dolor intenso no tolerable, dolor que no mejore con los medicamentos, dolor de cabeza que empeora al levantarse, mareo.

Por favor asiste de inmediato a la Clínica donde fuiste operado.