

Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

8. Cuidado de heridas

¿Qué debe hacer?

- Después de ser atendido, tendrá que realizar unos cuidados básicos de la herida, que en la gran mayoría de las ocasiones presentará puntos de sutura o grapas.
- La frecuencia con la que debe practicar los cuidados de su herida va a depender del estado de ésta y será indicada por su médico o enfermera.
- Habitualmente, la cura se realizará una vez al día hasta la retirada de los puntos.
- Antes de manipular la herida, es importante: **Lavarse bien las manos.**
- La mayoría de las heridas no requieren estar **tapadas, pasados unos días**, pero puede optar por taparlas con el fin de proteger la herida que esté cicatrizando. Sobre todo, en aquellas zonas donde la ropa o el calzado rozan con ella. Incluso el roce de las sábanas le puede perjudicar.
- Para taparlas se utilizan apósitos o tiritas de tela o papel, nunca material plástico, dado que puede reblandecer la zona, dificultando la cicatrización y aumentando el riesgo de infección.
- Si deja la herida al aire, le aplicará un antiséptico tópico todos los días y mantendrá la zona limpia.
- No moje la herida durante las 24/48 horas iniciales. Transcurrido ese tiempo, podrá utilizar agua y jabón para lavarse, evitando los baños prolongados y procurando duchas rápidas y breves. Seque muy bien la herida tras el aseo, sin frotar y aplíquese un antiséptico tópico.
- Si en la herida se han aplicado tiras de aproximación: **no mojar** hasta que éstas sean retiradas.
- No expondrá la herida, en proceso de cicatrización, al sol de forma continuada, puede oscurecerse y aparecer más llamativa. La piel es nueva y puede sufrir quemaduras solares con mayor facilidad, por ello, utilice una crema con factor de protección alto (FPS superior a 15), al menos durante los 6-8 meses posteriores.
- Siga estrictamente las **indicaciones médicas** respecto a la medicación (horas, dosis y duración), uso de pomadas o apósitos, curas periódicas ambulatorias o retirada de sutura.
- Mantenga los miembros afectados elevados para disminuir el edema posicional.



- Utilice ropas suaves que no compriman las zonas lesionadas.
- Debe evitar tracciones fuertes o golpes sobre la herida. Por tanto, tendrá que limitar los esfuerzos que comprometan la zona intervenida.
- Siga una alimentación equilibrada, rica en frutas y verduras y con el aporte de proteínas adecuado.
- Es aconsejable reducir el consumo de alcohol a niveles no perjudiciales y eliminar el consumo de tabaco.
- La diabetes puede dificultar la curación de las heridas. Extreme el control de la misma.
- Si no está vacunado/a, complete la vacunación antitetánica como se le ha indicado.

Deberá acudir a su centro asistencial de Asepeyo, si:

- Su herida empieza a sangrar, cúbrala con una gasa limpia y apriete. Si después de estar durante 10-15 minutos apretando, no cesa de sangrar, acuda a su centro asistencial.
- Presenta separación de los bordes de la herida o pérdida de la sutura.
- Detecta signos de inflamación excesiva. Es normal que los bordes de una herida que está cicatrizando aparezcan ligeramente enrojecidos, pero debe consultar si este enrojecimiento aumenta o se extiende a más de 0,5 cm del borde.
- Presenta signos de infección como: aumento del calor, dolor excesivo, aumento de la dureza en la zona, secreción purulenta, fiebre ($T^{\circ} > 38^{\circ}\text{C}$), mal olor de la herida.

Recomendaciones individuales