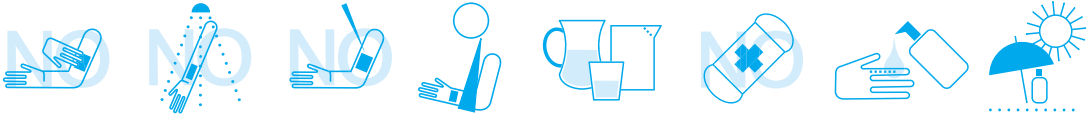




ASEPEYO



Recomendaciones para el cuidado de heridas

www.asepeyo.es



ASEPEYO

MUTUA DE ACCIDENTES DE TRABAJO
Y ENFERMEDADES PROFESIONALES
DE LA SEGURIDAD SOCIAL N° 151

Recomendaciones para el cuidado de heridas

1. No retirar el apósito salvo indicación expresa del personal sanitario.



2. Evitar mojar la zona afectada.



3. No introducir ningún tipo de objeto para rascarse: existe un riesgo elevado de que se produzcan lesiones en la piel.



4. Si afecta a extremidades superiores :
- No utilizar anillos, pulseras , relojes , ni esmalte de uñas.
 - No utilizar guantes, dediles o plásticos aislantes de forma prolongada.
 - En el caso de haber sufrido pérdida de sustancia, mantener la mano elevada por encima del codo y apoyada en un cabestrillo.

5. En caso de sufrir quemaduras, aumentar la ingesta de líquidos (si no hay contraindicación por patología asociada).



6. Si se presentan erosiones o heridas tratadas con cura seca en domicilio, aplicar povidona iodada con gasa (no algodón) y a toques (no restregando).

7. En caso de presentar endurecimiento, enrojecimiento y/o calor de la zona donde se haya administrado la vacuna antitetánica, aplicar hielo (nunca directamente sobre la piel).



8. Tras la cicatrización de la herida rehidratar la zona afectada con cremas hidratantes.



9. Una vez cicatrizada, proteger la herida del sol con una protección alta (FPS superior a 15) durante un mínimo de dos años. De esta forma se minimizan las secuelas estéticas de la misma.
10. Seguir las pautas que le recomienda el personal sanitario sobre cuidados y tratamiento.

CONSÚLTENOS si presenta dolor, inflamación, fiebre, mal olor, picor intenso o hemorragia.