



## INSTRUCCIONES DE CUIDADO DE HERIDAS

### QUE ESPERAR DESPUES DE LA CIRUGIA:

- **Un vendaje compresivo se ha aplicado a la herida para evitar el sangrado y reducir la hinchazon. Se pueden retirar en 48 horas.**
  - **No permita** que el vendaje se moje por 48 horas.
  - Aplique una bolsa de hielo sobre el vendaje durante 20 minutos cada 2 o 4 horas hasta la hora de acostarse para ayudar a reducir la hinchazon y el malestar.
  - Una pequena cantidad de sangre en los bordes del vendaje es normal.
  - Si el sangrado persiste en las orillas del vendaje, aplique presion firme y constante sobre el vendaje por 15 minutos. Si el sangramiento persiste, repetir la presion durante otros 15 minutos.
  - En raras ocasiones, si el sangrado continua, llame a nuestra oficina al (646) 962-6647.
- **El malestar suele ser minimo.**
  - Tylenol (acetaminofeno) deberia ayudar a aliviar cualquier dolor que pueda experimentar.
  - Durante 2 dias despues de la cirugia:
    - ◆ Evite tomar productos con ibuprofeno o aspirina a menos que se lo indique su proveedor de atencion medica
    - ◆ Evite el alcohol 2 dias antes y 2 dias despues de la cirujia
  - Descansar y elevar la zona de la herida se ayuda.

### QUE SE PUEDE ESPERAR DURANTE EL PROCESO DE CURACION DESPUES DE LA CIRUGIA:

- Evitar ejercicios despues de la cirugia para ayudar la curacion.
  - ◆ Limite la actividad aerobica, caminar, subir escaleras, agacharse y levantar objetos pesados.
  - ◆ El ejercicio puede ser reanudado despues de  2 dias  2 semanas  3 semanas
- Evitar sumergirse en la banera de hidromasaje y piscinas hasta que este completamente curado.
- Los cambios normales de curacion de heridas:
  - ◆ Los bordes de la herida puede ser de color rosa y ligeramente sensible al tacto.
  - ◆ Espere picazon leve, malestar, entumecimiento o moretones alrededor de la herida.
- Si la herida se pone de color rojo brillante, caliente, doloroso o extremadamente al tacto, llame a nuestra oficina inmediatamente.

### DESPUES DE PROCESO DE CURACION:

- Aplicar spectrum sunscreen de por lo menos SPF 30 antes de salir al aire libre.
- Recuerde que las visitas de seguimiento son muy importantes.



## **INSTRUCCIONES DE CUIDADO DE HERIDAS**

### **LOS CAMBIOS DE VENDAJE:**

- El cambio de vendaje primero debe producirse 48 horas después de la cirugía.
  - ♦ Usted puede obtener el vendaje húmedo para facilitar la extracción suave del vendaje.
  - ♦ Se puede duchar y permitir que la herida se moje. No permita que el fuerte chorro de agua golpee la herida directamente.
  
- **DOS VECES AL DÍA LOS CAMBIOS DE VENDAJE SE RECOMIENDA:**
  - Lávese las manos
  - Limpie la herida suavemente con aplicadores con punta de algodón humedecido en peróxido.
  - Aplique una capa de ungüento de petróleo (ejemplo: Vaselina). Si esta prescrito, aplique primero una capa de ungüento prescrito.
  - Cubra la herida con una almohadilla apósito antiadherente y cinta
  - Cubra la herida con una curita.

### **DILUIR EL VINAGRE DE REMOJO (SI SE INDICA):**

#### **REMOJE UNA VEZ AL DÍA**

- Como preparar una solución de vinagre:
  - ♦ Mezcle 2 cucharadas de vinagre blanco con 2 tazas de agua
  - ♦ Guarde en el refrigerador para el uso de hasta 5 días
- Remoje una gasa con la solución de vinagre y aplíquelo a la herida durante 5 minutos.
- Retire gasa húmeda

### **EN CASO DE EMERGENCIA:**

- Por favor llame a nuestra oficina al (646) 962-6647.
- Fines de semana después de 5pm o en días festivos, usted será transferido a un servicio de contestador. Si es necesario, puede ir a la sala de emergencia o comuníquese con su médico de atención primaria.