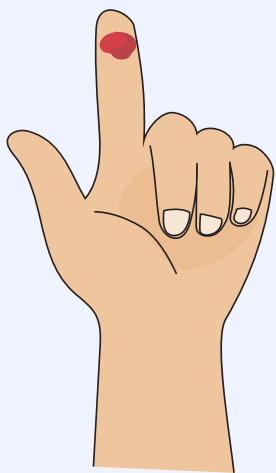


Manejo de las heridas desde casa



¿QUÉ ES UNA HERIDA?

Las heridas son lesiones que rompen la piel u otros tejidos del cuerpo. Incluyen cortaduras, arañazos y picaduras en la piel.

¿QUÉ PUEDE RETRASAR LA CICATRIZACIÓN?

- Edades extremas: ser adulto mayor o niño.
- No tener adecuados hábitos alimenticios.
- Tener otras enfermedades asociadas como azúcar en la sangre o diabetes.
- Ser fumador.
- Tener sobrepeso u obesidad.
- Tener una infección en otras partes del cuerpo.
- No tener adecuados hábitos higiénicos
- Consumir alcohol
- Consumir medicamentos como esteroides, inmunosupresores, citotóxicos.



¿CUANDO DEBO BUSCAR AYUDA?

- Aumento del dolor en el sitio de la herida.
- Hinchazón o edema en el área en la cual se encuentra la herida.
- Aumento de enrojecimiento y calor en la piel alrededor de la herida.
- Presencia de sangrado que no se puede detener y/o hematoma.
- Drenaje por la herida de color amarillo, verde o café.
- Después de disminuir el drenaje o salida de líquido si lo hubo, aumento espontáneo nuevamente.
- Presencia de mal olor.
- Herida quirúrgica más ancha o dilatada, como si se estuviera abriendo.
- Presencia de fiebre, se debe tomar con termómetro la temperatura y debe ser mayor a 37.5 °C.



Recomendaciones

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, sobre todo antes de manipular la herida. Esto ayuda a prevenir las infecciones.
- Estar atento a la presencia de signos de alarma de la herida para consultar oportunamente a al médico o la IPS.
- Si la herida se encuentra con los bordes unidos por medio de grapas o sutura, usted deberá dejarla con los apósitos o gasas con que sale de la institución hasta la cita de revisión con su médico.
- Evite durante el baño mojar los apósitos o gasas que cubren la herida, protéjala con un plástico pues la humedad favorece el crecimiento de microorganismos y la infección.
- Mantenga la herida siempre cubierta y evite manipularla con objetos o con sus manos sucias.
- Evite aplicarse en la herida cualquier sustancia o producto que no sea ordenado por el médico tratante como crema, polvos, café, hierbas o plantas, etc.
- Mantenga la piel alrededor de la herida limpia.
- Si la herida es abierta, debe ser atendido por el servicio de atención domiciliaria de su EPS o según el criterio del médico. Usted debe adherirse por completo a las instrucciones y recomendaciones del equipo de salud que lo atienda.
- Si tiene alguna enfermedad asociada como azúcar en la sangre o diabetes, hipertensión arterial, insuficiencia renal o alguna otra; recuerde que, para favorecer el proceso de cicatrización de la herida, es importante que estén controladas y ajustar la dieta según las condiciones para cada una.

