

Recomendaciones al alta tras cirugía de hombro (CIMA, HVdM)

Higiene y cuidados de la herida quirúrgica.

- Si fuere necesario que realice cura de la herida, su médico le indicará la forma de hacerlo y con qué frecuencia ya que no es necesario en heridas limpias.
- Se aconseja el uso de ropa cómoda y amplia.
- Los hematomas son normales alrededor de las incisiones y en las áreas próximas.
- En ocasiones puede ser efectivo el uso de frío local para bajar la inflamación. Aplíquelo durante pocos minutos.
- Utilice el cabestrillo según le indique el facultativo.
- La retirada de la sutura quirúrgica será indicada por el facultativo.
- Debe mantenerse la piel bien hidratada. La herida quirúrgica no debe estar en contacto con lociones ni aceites mientras permanezca la sutura quirúrgica. Tras la retirada de la misma, cuando el facultativo indique, puede hidratarse con lociones o aceites en pequeña cantidad.
- No exponer las heridas quirúrgicas al sol ni a rayos ultravioletas. Utilice protección solar.
- Se recomienda abstenerse del consumo de tabaco, ya que reduce la capacidad de cicatrización.

Dieta

- El sobrepeso es negativo para su recuperación. Se aconseja mantener una dieta equilibrada, baja en grasas y rica en hierro y fibra.
- Se recomienda beber abundantes líquidos.

Actividad física

- Se aconseja evitar labores domésticas que impliquen esfuerzo, o movilización de pesos.
- Retire mobiliario del hogar que pueda favorecer las caídas.
- Tenga cuidado con suelos resbaladizos, encerados o mojados.
- Coloque un tapete antideslizante en la bañera o ducha para evitar resbalar durante el baño. Quizá necesite un asidero.
- Es posible que necesite colocarse una almohada debajo del codo cuando esté sentado o tumbado.
- Realice los ejercicios que le ha indicado su facultativo o fisioterapeuta.

Signos de alarma

Si aparecen algunos de los siguientes síntomas, se recomienda acudir al facultativo:

- Fiebre de más de 38 grados mantenida.
- Mal estado general.
- Aparición de exudado o secreción en las heridas quirúrgicas.
- Inflamación, calor y enrojecimiento en las heridas quirúrgicas.
- Aumento del dolor de la herida quirúrgica.
- Entumecimiento u hormigueo en el brazo intervenido.