

---

---

## Recomendaciones al alta tras procedimientos de cirugía torácica (HLZ, HLM, CIMA)

---

---

### Cuidados de la herida

- Es aconsejable el lavado diario de las heridas quirúrgicas con agua y jabón. No se recomienda el uso de agua oxigenada o productos yodados, ya que retrasan la cicatrización y no son necesarios en heridas limpias. Si es necesario, utilice un espejo para revisar la herida quirúrgica.
- Es conveniente cuidar la herida quirúrgica del roce de la ropa.
- Los hematomas son normales alrededor de las incisiones y en las áreas próximas.
- 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 y capacidad de respiración.
- Evite ambientes cargados o con humo.

### 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.

### Eliminación

- Se deberá evitar el estreñimiento, para lo que se recomienda la ingestión de abundantes líquidos y una dieta rica en fibra.
- No tome laxantes sin prescripción médica.

---

---

## Recomendaciones al alta tras procedimientos de cirugía torácica (HLZ, HLM, CIMA)

---

---

### Actividad física

- Se aconseja evitar labores domésticas que impliquen esfuerzo, o movilización de pesos.
- No flexione la cintura para colocarse medias, calcetines o zapatos.
- Es aconsejable colocar a mano todo lo que vaya a utilizar. Evite recoger objetos del suelo.
- Evite permanecer sentado mucho tiempo
- Tenga cuidado con suelos resbaladizos, encerados o mojados.
- 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:

- Aumento del dolor.
- Dificultad en la inspiración (al coger aire).
- Cianosis periférica (coloración azulada de las uñas o los dedos).
- Aumento de secreciones o mayor consistencia.
- Fatiga.
- Dolor torácico.
- Fiebre.
- Palpitaciones o sensación de pulso rápido.
- Enrojecimiento, inflamación, aumento del dolor y secreción en la herida quirúrgica.