Úlceras Fóra!

RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO DE HERIDAS EN EL DOMICILIO

Tengo una herida, ¿qué debo hacer?

Voy a hacer las curas yo misma/o (o cuidadoras/es), por lo tanto, debo seguir las indicaciones que me ha dado mi enfermera/o.

Preparar el material y lavar las manos. Si cuento con guantes desechables, es recomendable usarlos.

Ponerme cómoda/o y con el material a mano (bolsa para tirar, tijeras, apósitos, gasas, vendas, etc.).

Si no puedo hacer la cura yo sola/o; solicitar ayuda y/o esperar por ella.

Retirar venda y/o apósito. Si noto resistencia, humedecer con agua o suero salino.

Observar el aspecto de la herida. Si veo alguna anomalía, pido cita telefónica con mi enfermera/o.

Realizar la cura siguiendo el procedimiento y aplicando los productos que me han indicado.
Una vez acabado, tirar los residuos donde proceda.

Tengo que recordar que...

Debo SEGUIR:

- Bebiendo abundante auga.
- Alimentándome bien.
- Moviéndome. En el caso de enferma/o encamado, cambios posturales.
- Hidratando la piel.
- Tomando los medicamentos indicados.

Debo VIGILAR:

- La aparición de otras heridas, rozaduras o golpes.
- Diariamente el apósito, por si aparecen cambios en el aspecto de la herida.

NO debo retirar el apósito ni antes ni después de los días indicados, **SALVO**:

- Saturación del apósito por el aumento del exudado.
- Que se despegue.

¡NUNCA se deja la herida al aire!

Debo AVISAR si:

- Aparece dolor o éste aumenta.
- Aumenta la cantidad de exudado.
- La herida tiene diferente color o está más inflamada/dura.
- Aparece olor o éste es diferente.
- Aumenta el tamaño de la herida.

ENFERMERA/O DE REFERENCIA:

Teléfono:

Correo electrónico:

galicia · Xacobeo 2021 · SERVIZO GALEGO de SAÚDE · XUNTA DE GALICIA