

PROGRAMA APRENDER EN SALUD	RECOMENDACIONES DE EGRESO DE CIRUGÍA (EN EL MARCO DE LA PANDEMIA DEL COVID-19)
<p>¿Cuál es la alteración de su salud?</p>	<p>Debido a una condición previa de su estado de salud, su médico tratante ha decidido que debe realizarse una cirugía, para lo que debe disponer de un día completo si es cirugía ambulatoria, ya que hay un tiempo de preparación, otro de realización y otro de recuperación, después de este último podrá regresar a casa y posiblemente tendrá unos días de incapacidad. De lo contrario, será hospitalizado. Su médico le ha informado los detalles sobre la cirugía, preparación y cuidados especiales antes, durante y después. Estas son las recomendaciones generales de cuidado en casa, con un apartado específico respecto la prevención de contagio de infección respiratoria por COVID-19.</p>
<p>¿Qué cuidados debe tener en casa?</p>	<p>Siga todas las indicaciones que el médico le dio. DIETA: Su alimentación debe ser balanceada y si como parte de su tratamiento o enfermedades previas, tiene alguna dieta específica sígala estrictamente. ACTIVIDAD FÍSICA: Aunque después de cualquier cirugía se le indican algunos días de incapacidad o reposo, es importante pararse y caminar muy pronto, incluso pocas horas después de la misma, camine dentro de la casa, suba y baje escaleras, cambie de posición y si es necesario utilice andador, muletas o bastón y siempre permanezca acompañado en los desplazamientos. No cargue objetos pesados (más de 5 kilos). Sea moderado en la actividad física especialmente los 10 días siguientes (no haga esfuerzos, que involucren el área operada). Reanude sus actividades cuando el médico lo haya indicado, ¡NO antes, así se sienta muy bien! HIGIENE: Su aseo personal debe ser diario. Bañarse y vestirse como lo hace cotidianamente es positivo para su recuperación. Si tiene dispositivos médicos como drenes, inmovilizadores, yeso, etc., no debe mojarlos: puede bañarse sentado, cubriéndolos con plástico o realizar un baño de toalla, que consiste en limpiar su cuerpo con toallas mojadas, aplicarse jabón sin usar ducha o tina. Está contraindicado tomar baños de tina si se tiene una herida quirúrgica así sea pequeña. DISPOSITIVOS MÉDICOS: Es posible que se haya ido para la casa con drenes (tubos que sacan del cuerpo líquidos a un recipiente), oxígeno, férulas, yeso etc., asegúrese de saber que debe y no debe hacer con ellos, cómo manipularlos, limpiarlos y cuidarlos, especialmente al momento del baño o de dormir. CUIDADO DE LA HERIDA: Antes de irse la enfermera le enseñará a Usted y su acompañante como cuidarla. La herida debe permanecer seca y evitar su manipulación. Se lava ÚNICAMENTE con agua y jabón, NO utilice absolutamente nada más y cuando termine de lavarla séquela con una gasa, dando pequeños toques, no la frote. Antes de manipular la herida o cambiar las gasas, lávese las manos durante 20 segundos. Mantenga cubierta la herida por 48 horas. Si la herida está cubierta con el parche transparente, mantenerlo así hasta que se desprenda o retirarlo cuando su médico lo indique. Si tiene algún drenaje cerrado o con succión, mantenerlo sellado, al manipularlo, lávese muy bien las manos. Si tiene úlceras (heridas diferentes a la de la cirugía) en la piel, debe mantenerlas limpias y secas, siguiendo las recomendaciones del cuidado por su médico y enfermeras. Nunca ponga en las heridas quirúrgicas o úlceras, emplastos, cremas, ungüentos, aceites, hierbas, bolsas de agua caliente o fría, etc. MEDICAMENTOS: Tome únicamente los medicamentos formulados por su médico habitual o el cirujano, en las dosis y horarios indicados. ¡NO SE AUTOMEDIQUE!. AISLAMIENTO: Permanezca aislado de personas que padezcan enfermedades contagiosas como las virales, infecciosas, o respiratorias, entre otras, ya que, después de una cirugía, el sistema de defensas del cuerpo se ve afectado, por lo que resulta importante tomar medidas para prevenir una nueva enfermedad.</p> <p>CUIDADOS RESPECTO A LA PREVENCIÓN DE UNA INFECCIÓN POR COVID-19</p> <p>Regrese a casa en la modalidad de <u>aislamiento</u>. Evite salir a la calle. Mantenga una distancia de 2 metros con quienes convive y todos en casa deben lavarse las manos frecuentemente 8 o 10 veces diarias, con abundante y jabón, durante 20 segundos mínimo, especialmente cuando lo apoyen para el baño o el desplazamiento, al compartir cualquier espacio, tanto ellos como usted deben mantener puesto el tapabocas adecuadamente, tapando boca y nariz. Recuerde que muchas personas tienen el virus COVID-19, pero son asintomáticas, sin embargo, pueden infectar a otros. Permanezca y duerma</p>

	<p>en una habitación individual, de ser posible. Utilice implementos de aseo, alimentación y canecas para la basura y ropa, exclusivas para Usted, lave su ropa aparte. Las superficies de la casa deben limpiarse varias veces al día y evite tocar puertas, manijas, llaves, dinero y los demás objetos sin usar guantes. Lave y desinfecte las frutas y verduras y los recipientes y empaques del resto de los alimentos. Usted y su familia deben lavarse las manos varias veces al día. Si una persona en casa tiene síntomas respiratorios, confirmados o no por COVID-19 (Fiebre, Tos, Dificultad para respirar, Dolor muscular, Decaimiento que va en aumento con fatiga, Diarrea, Alteraciones en el olfato y el gusto), prefiera permanecer los 15 días siguientes a su cirugía en otra vivienda, pero de no ser posible, los dos deben acatar las recomendaciones de aislamiento y no compartir espacios, utensilios, baños, TODO lo indicado en los párrafos anteriores.</p>
¿Cuándo se sentirá mejor?	<p>Dependiendo del tipo de cirugía, de sus condiciones previas de salud y de que siga las recomendaciones y cuidados específicos, que se le brindaron antes y después del procedimiento, respecto a alimentación, ejercicio, actividad, higiene, actitud, condiciones de aislamiento, asistencia a citas de control, toma de medicamentos, entre otros, la recuperación de la energía, fuerza, capacidad de movimiento, el proceso de curación de la herida quirúrgica, el dolor y demás molestias desaparecerán en pocos días en cirugías ambulatorias y pocas semanas en cirugías que requirieron herida abierta.</p>
¿Cuándo debe recurrir nuevamente al médico	<p>Después de cualquier cirugía se le realiza un control a los 4 u 8 días máximo, no lo omita, ya que es muy importante realizar seguimiento inmediato de sus signos vitales, el estado de la herida y dispositivos como los drenes, yesos etc., es necesario llevar un control de su recuperación general. Además, tenga claro el plan de tratamiento, que el médico que le ha hecho diagnóstico y seguimiento le ha indicado. Gestione y cumpla las citas de control con otros especialistas (terapia física, salud emocional, nutrición etc.), los exámenes, etc. También debe consultar si aparecen síntomas respiratorios (Fiebre, Tos, Dificultad para respirar, Dolor muscular Decaimiento que va en aumento con fatiga, Diarrea, Alteraciones en el olfato y el gusto)</p>
¿Cuándo debe recurrir nuevamente a urgencias?	<p>El médico le explicará los signos y síntomas de alarma asociados a su estado particular de salud que requieren su asistencia inmediata a urgencias. Los siguientes son algunos de ellos: a) Dolor fuerte, que va en aumento y que no logra controlar, con los medicamentos indicados por el médico. b) Dificultad para respirar severa. c)Decaimiento, pérdida de fuerza y conciencia sin explicación. d) Cualquier pérdida abundante de sangre o hemorragia que no para. e) Fiebre que dura más de 3 días (la fiebre es temperatura mayor a 38.3 tomada con termómetro) f) Una herida que presenta cualquiera de las siguientes características: Enrojecimiento e irritación, pus (materia), mal olor, mucho dolor y calor alrededor de la misma.</p>
Infórmese más	<p>https://www.loscobosmc.com/loscobosmc/hospitalizacion-por-covid-19/ https://www.loscobosmc.com/loscobosmc/aprendercoronavirus/ https://www.loscobosmc.com/loscobosmc/cirugia-general/</p>