



INFORMACIÓN
PARA EL TRABAJADOR

CONSEJOS SANITARIOS PARA EL CUIDADO DE LAS HERIDAS E INMOVILIZACIONES



CONSEJOS SANITARIOS PARA EL CUIDADO DE LAS HERIDAS

Si sigue nuestras recomendaciones, facilitará una adecuada curación de sus heridas. Además, podrá detectar e identificar signos y síntomas que pueden retrasar el proceso de curación y podrá prevenir, así, la aparición de una infección.

Recomendaciones generales:

- Siga las instrucciones de nuestro personal sanitario.
- Tome la medicación pautada por su médico.
- No realice movimientos bruscos con la zona afectada
- No retire el apósito (salvo indicación expresa del personal sanitario).
- No moje la zona afectada (vendaje o apósito).
- En caso de quemadura, beba más líquidos (si no hay contraindicación médica).
- Cuando la herida cicatrice, aplique crema hidratante, evite exponerse al sol y utilice cremas con protección solar total.



Si tiene que realizar curas en su domicilio:

- Realice la cura en un entorno limpio y seguro.
- Prepare los utensilios antes de destapar la herida.
- Lávese las manos antes de contactar con la herida.
- Retire el apósito con cuidado, evitando tirones bruscos.
- Limpie la herida con gasas (nunca con algodón) y suero fisiológico.
- Seque la herida con una gasa seca y limpia.
- Aplique con otra gasa *povidona iodada* mediante toques suaves.
- Coloque el nuevo apósito.

Signos de alarma:

Acuda a su centro sanitario de MC MUTUAL si:

- El dolor no cede con los analgésicos pautados.
- La zona afectada se enrojece.
- Aumenta la temperatura (fiebre).
- Tiene un picor intenso.
- Se produce una hemorragia o aparece pus.
- La herida desprende un olor desagradable.



CONSEJOS SANITARIOS EN EL CUIDADO DE INMOVILIZACIONES

Si sigue nuestras recomendaciones, conseguirá un adecuado cuidado de la inmovilización que le hemos practicado en MC MUTUAL.

Recomendaciones generales:

- Siga las instrucciones de nuestro personal sanitario.
- No introduzca ningún objeto para rascarse: existe un riesgo elevado de que se produzcan lesiones en la piel.
- No realice movimientos bruscos con la zona afectada.
- Mantenga la extremidad afectada en posición elevada:
 - Si se trata de un **brazo**, coloque la mano por encima del codo y antebrazo (puede utilizar un cabestrillo) y evite anillos, pulseras y relojes que dificulten la circulación.
 - Si se trata de una **pierna**, elévela sobre un cojín o taburete, incluso estando estirado.



- Tenga especial cuidado con la piel que toca el yeso o vendaje, manteniendo una buena higiene e hidratación.
- No moje el vendaje o yeso.
- Realice movimientos con los dedos de la extremidad inmovilizada, controle la movilidad y su coloración.
- No recorte ni retire el vendaje por iniciativa propia.

Signos de alarma:

Acuda a su centro sanitario de MC MUTUAL si:

- El dolor no cede, con los análgicos pautados, al levantar la extremidad.
- La hinchazón no cede al levantar la extremidad.
- Los dedos presentan color azulado o frialdad.
- Nota cambios de sensibilidad o movilidad en la extremidad afectada.
- El vendaje desprende un olor desagradable.
- El vendaje presenta manchas.
- El vendaje se rompe o se afloja.





MUTUA COLABORADORA
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

NÚMERO 1

24 horas de atención
900 300 144
www.mc-mutual.com