

Recomanacions a l'alta de l'hospital

L'alta no és només marxar de l'hospital, és el començament de la recuperació. Seguir correctament les següents instruccions, t'ajudarà a recuperar-te més ràpid i millor.

Cures a l'alta



1 Dutxa't diàriament i renta les ferides amb aigua i sabó. Després eixuga-les bé amb tovallola o assecador i posa-hi solució de clorhexidina aquosa.



2 Protegeix les ferides de frecs de la roba i de la llum directa del sol.



3 Si quan surts de l'hospital tens punts o grapes a les ferides, et citarem per a retirar-les i fer un control amb infermeria especialista en cures vasculars.



4 Cura la ferida si portes drenatge. Neteja l'orifici a diari. Vigila i apunta quant líquid ha sortit. En cas que deixi de funcionar, contacta amb el teu equip d'infermeria ERAS.

Senyals d'alarma

És normal si els primers dies et sents amb cansament, aniràs millorant amb el pas dels dies. En el cas que tinguis algun d'aquests símptomes, **et recomanem que vagis a urgències per fer una valoració:**

- **Infecció de la ferida**

És poc freqüent que es produeixin infeccions de la ferida quan ja ets a casa. De tota manera, si la ferida es posa vermella, calenta, et fa mal, supura, o presentes febre, consulta d'urgències a l'hospital.

- **Hematoma a les extremitats**

És normal presentar algun hematoma a la zona intervinguda. En cas que detectis creixement o augment del dolor consulta d'urgències a l'hospital.

- **Oclusió de la cirurgia realitzada**

Tot i que és poc freqüent que en el postoperatori a casa es produeixi una oclusió de les artèries, és una possibilitat. Si presentes de forma sobtada dolor, fredor, pèrdua de sensibilitat o motilitat al peu o la cama, cal que ens consultis d'urgències a l'hospital.

Mobilització i exercicis

Un cop marxis d'alta, la reincorporació a l'exercici ha de ser progressiva.

- **Els dos primers dies** pots començar a caminar per casa, **sense fer canvis posturals bruscos, i caminant a poc a poc.**

- **A partir del segon dia**, si et trobes bé, pots començar a sortir a **passejar de 15 a 30 minuts**, si pot ser acompanyat.

Després has d'anar recuperant la teva activitat habitual de forma progressiva.