

Recomendaciones al alta del hospital

El alta no es solo irse del hospital, es el inicio de la recuperación. Seguir correctamente las siguientes instrucciones, te ayudará a recuperarte más rápido y mejor.

Cuidados al alta



1 **Dúchate diariamente y lava las heridas** con agua y jabón. Después sécalas bien con una toalla o con un secador y aplica solución de clorhexidina acuosa.



2 **Protege las heridas** de rozaduras de la ropa y de la luz directa del sol.



3 **Si cuando salgas del hospital tienes puntos o grapas en las heridas**, te citaremos para retirarlas y hacer un control con el personal de enfermería especialista en curas vasculares.



4 **Cura de la herida si llevas drenaje.** Limpia el orificio a diario, vigila y apunta cuánto líquido ha salido. En caso de que deje de funcionar, contacta con tu equipo de enfermería ERAS.

Señales de alarma

Es normal que los primeros días te sientas cansado, irás mejorando con el paso de los días. En el caso de que tengas alguno de estos síntomas **te recomendamos que vayas a urgencias para hacer una valoración.**

- **Infección de la herida**

Es poco frecuente que se produzcan infecciones de la herida cuando ya estás en casa. De todos modos, si la herida se pone roja, caliente, te hace daño, supura, o presentas fiebre, consulta en urgencias del hospital.

- **Hematoma en las extremidades**

Es normal presentar algún hematoma en la zona intervenida. En caso de que detectes que crece o aumenta el dolor, consulta en urgencias del hospital.

- **Oclusión de la cirugía realizada**

Aunque es poco frecuente que en el postoperatorio en casa se produzca una oclusión de las arterias, es una posibilidad. Si presentas de forma repentina dolor, frío, pérdida de sensibilidad o movilidad en el pie o la pierna, debes consultar en urgencias del hospital.

Movilización y ejercicios

Una vez te vayas de alta, la reincorporación al ejercicio ha de ser progresiva.

- **Los dos primeros días** puedes empezar a caminar por casa, **sin hacer cambios posturales bruscos, y caminando poco a poco.**

- **A partir del segundo día**, si te encuentras bien, puedes empezar a salir a **pasear de 15 a 30 minutos**, si puede ser acompañado.

Después irás recuperando tu actividad habitual de forma progresiva.