

Guía para el autocuidado durante tu hospitalización

Sé el protagonista de tu recuperación, asegurando tu bienestar y una estancia segura

Cuidados Postquirúrgicos





Equipo interdisciplinario

Dr. Gustavo Adolfo Jiménez Borre
Médico Especialista Medicina Interna

Dr. Luis Ángel Ruiz Zamora
Médico Especialista Medicina Interna

Dra. Lina Paola Méndez Gómez
Nutricionista

Dra. Valentina Zabaleta Muñoz
Psicóloga

María de Jesús Reyes Navarro
Jefe de Enfermería

Nelkys del Rocío Devoz Ortega
Coordinadora de Hospitalización

Melissa Mejía Barón
Coordinadora de UCI Adulto

Bleydis Yohanna Salas Morales
Coordinadora de UCI Neonatal

María Andrea Medina Bustillo
Líder de Hospitalización

Viviana Marcela González Mendoza
Coordinadora de Atención al Usuario

Margarita Rosa San Juan López
Coordinadora de Seguridad del Paciente



Autocuidado es tomar el control de tu bienestar

Es un conjunto de acciones que realizas con apoyo de tu familia para participar activamente en tu recuperación y tratamiento mientras estás hospitalizado.

¿Por qué es importante?

Tu participación activa mejora los resultados del tratamiento, previene complicaciones y acelera tu recuperación.

RECUERDA

Tienes derecho a recibir información clara sobre tu tratamiento y el deber de seguir las recomendaciones del personal sanitario.

Tu derecho a estar informado

Como paciente hospitalizado en Centro Medico CRECER, tienes derechos fundamentales que te protegen y te empoderan durante tu estancia:

Información clara

Exige explicaciones comprensibles sobre tu diagnóstico, tratamiento y medicación. El personal sanitario debe usar un lenguaje que entiendas.

Participación Activa

Tienes derecho a participar en las decisiones sobre tu atención médica y a conocer los beneficios y riesgos de cada intervención.

Acompañamiento

Puedes solicitar la presencia de un familiar durante consultas importantes (según las normas del centro y tu condición).



Carta de
derechos y
deberes:
<https://clinicacrecer.com/derechos-y-deberes>



Cuidados Postquirúrgicos

El seguimiento postoperatorio es una parte fundamental del proceso quirúrgico que garantiza una recuperación segura y exitosa.

PLAN DE CUIDADOS:

CUIDADOS GENERALES

CUIDADOS GENERALES DESPUÉS DE SU CIRUGÍA

El cumplimiento de estas recomendaciones permitirá una recuperación satisfactoria.

- ✓ Mantener medidas generales de bioseguridad.
- ✓ El primer día consuma dieta blanda, evite consumir leche, suero, queso, yogurt, comidas condimentadas, ácidas y gaseosas.
- ✓ No fume, no tome alcohol en los primeros 10 días posteriores a su cirugía.
- ✓ Evita exponer al sol la herida quirúrgica.
- ✓ Durante las primeras horas puedes presentar molestias en la garganta, mareos y náuseas por efecto de la anestesia.



En caso de presentar vómitos, tomar líquidos claros en poca cantidad y aumente su consumo según vaya tolerando.



CUIDADOS GENERALES DESPUÉS DE SU CIRUGÍA

- ✓ Permanezca acompañado y en reposo las primeras 24 horas después de la cirugía y evite realizar esfuerzos y movimientos fuertes.
- ✓ Siga las recomendaciones de manejo de la herida quirúrgica que le fueron entregados con el alta médico.
- ✓ En caso de portar drenaje después de su cirugía pregunte a su médico tratante recomendaciones para manejo del mismo.
- ✓ Tome los medicamentos según las indicaciones médicas.
- ✓ Revise que su cita de control después de la cirugía haya sido asignada antes de salir de la clínica.
- ✓ Sea puntual y asista a la cita de control después de la cirugía en la fecha indicada.



Consulte inmediatamente a urgencias en caso de:

- Dificultad respiratoria.
- Dolor intenso que no ceda a los analgésicos.
- Vómitos.
- Sangrado abundante.
- Signos de infección de la herida: calor, enrojecimiento, salida de secreción, mal olor en la herida, fiebre (por encima de los 38°C), hinchazón, alteración en la coloración de la piel o ampollas.

Prevención de complicaciones: **cuidados esenciales**

Higiene de manos

Lávate las manos frecuentemente y solicita que el personal sanitario lo haga antes de atenderte.

Esto previene infecciones intrahospitalarias.

Paso a paso lavado de manos:

<https://clinicacrecer.com/lavado-de-manos>

Así se limpian las manos, **para protegerte y protegernos**

¡Estar limpios y sanos está en **nuestras manos!**

Duración de todo el procedimiento: **40 - 60 segundos**



- 

Mójese las manos con agua;
- 

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón;
- 

Frótese las palmas de las manos entre sí;
- 

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda y viceversa;
- 

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;
- 

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta;
- 

Frótese con un movimiento rotatorio el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha y viceversa;
- 

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda;
- 

Enjuágese las manos con abundante agua;
- 

Séquese las manos con una toalla desechable;

Prevención de complicaciones: **cuidados esenciales**

Movilización segura

Sigue las indicaciones sobre cuando y como moverte. Si tienes restricciones, pregunta cada día si han cambiado las indicaciones.



Recomendaciones:

<https://clinicacrecer.com/prevenciondecadidas>



Prevención de complicaciones: **cuidados esenciales**

Descanso adecuado

El sueño reparador es esencial para tu recuperación. Comunica si tienes dificultades para dormir durante tu estancia.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Minimiza el ruido.
- Pide al personal que atenúe o apague las luces innecesarias por la noche.
- Asegura de que la temperatura de la habitación sea agradable (generalmente más fresca es mejor para dormir).
- Realiza actividades relajantes antes de acostarte, como leer un libro (no en pantalla), escuchar música suave, o practicar ejercicios de respiración profunda o meditación.
- Habla con un familiar, amigo o el equipo de salud sobre tus miedos o ansiedades.
- Comunica a tu médico o enfermera si tienes problemas para dormir.



Comunicación efectiva con el equipo sanitario

Establecer una comunicación clara con los profesionales que te atienden mejorará significativamente tu experiencia hospitalaria.

Prepara tus preguntas

● Anota tus dudas sobre tu enfermedad, medicación o cuidados para no olvidarlas durante la visita médica.

Confirma instrucciones

● Repite con tus palabras lo que has entendido para asegurarte de que la información es correcta. No tengas miedo de preguntar. Un paciente **bien informado** colabora mejor en su recuperación.

Tu **compromiso** con el autocuidado

El autocuidado no termina al salir de la clínica. Convertirlo en un hábito permanente mejorará significativamente tu calidad de vida y reducirá las complicaciones a largo plazo.

Recuerda que tú eres el protagonista principal de tu salud. Los profesionales sanitarios son tus aliados, pero nadie conoce tu cuerpo como tú mismo. El equipo de Centro Médico CRECER está a tu disposición para acompañarte en este proceso.

Crea un diario de salud para registrar tus valores (presión, glucosa), medicación y síntomas. Esta información será muy valiosa en tus consultas de seguimiento.