

RECOMENDACIONES AL ALTA PARA PACIENTES INTERVENIDOS DE VARICES

Recomendaciones generales:

- Cure todos los días los puntos de la ingle con betadine.
- Vigílese la temperatura.
- Vigile si hay sangrado.
- Reinicie su actividad física habitual de manera progresiva, alternando paseos y reposo.
- En los periodos de reposo, mantenga el miembro operado en alto.
- Evite permanecer sentado o de pie durante tiempo prolongado (MAS DE UNA HORA) y no cruce las piernas.
- Evite movimientos bruscos de sus piernas para mantener la compresión de sus vendajes.
- Acuda a su centro de referencia para retirar los puntos según indicación del cirujano. Retirar vendaje compresivo según indicación del cirujano.
- **Evite todo lo que incremente el dolor.**

Estado de la piel

- Observe la zona de herida quirúrgica (con o sin apósito), y compruebe que este limpia y seca.
- Observe si aparecen signos de infección en la herida (dolor, enrojecimiento, calor...) que haya hematomas después de una intervención de varices es normal, pero hay que vigilarlos.
- En caso de llevar puntos, se le indicará cuándo y dónde deben ser retirados, Siga las recomendaciones de su médico y su enfermera.

Hábitos de vida

Alimentación:

- Siga una dieta bien equilibrada, alta en proteínas, para acelerar el proceso curativo. Aumente la fibra y la ingestión de líquidos para evitar el estreñimiento.

Aseo:

- Realice su higiene personal con normalidad, secando la herida perfectamente, y si es necesario aplique después, un antiséptico.
- No adopte posturas forzadas que le aumenten el dolor

Medidas generales:

- Aprenda movimientos corporales que le ayuden a reducir los esfuerzos.
- Vuelva a sus actividades normales lo antes posible.
- Evite todo aquello que incremente el dolor, para disminuirlo. Lo mejor es el reposo.
- Tómese el tratamiento médico (analgésicos, antiinflamatorios...) según la prescripción de su médico. En la medida de lo posible, debe evitar:
- Toda actividad que aumente su dolor Movimientos bruscos y violentos.
- Permanecer mucho tiempo sentado o de pie.

Debe acudir a los servicios sanitarios inmediatamente cuando aparezca:

- Temperatura superior a 38°C
- Dolor que no remite con tratamiento médico (tanto reposo como medicación)
- Enrojecimiento, hinchazón y/o apósito manchado de líquido purulento.