

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

- ★ En general, se indica una deambulación precoz (reposo relativo), durante los primeros días del postoperatorio.
- ★ Pueden asistir al colegio pasados unos días, cuando el dolor esté controlado, pero se desaconseja actividad física deportiva.
- ★ El reposo deportivo puede variar entre 15 y 30 días en función de la patología. Esa duración y recomendaciones serán ofrecidas por el personal sanitario, así como un informe en el que se refleje dicha indicación.

HIGIENE Y CONTROL DEL AMBIENTE

- ★ Las medidas higiénicas serán similares a las adoptadas en el hospital, para evitar la infección.
- ★ Lavado de manos antes y después de atender al niño. Usar jabones neutros en el aseo diario de la piel.
- ★ Mantener el entorno del niño limpio, evitando que exponga el vendaje a lugares poco higiénicos.
- ★ Desinfección diaria y posteriormente, mantener la piel bien hidratada. En caso de precisar rehabilitación de la herida, se indicará en próximas consultas, puesto que es infrecuente.
- ★ Evitar la exposición directa al sol de la cicatriz. Usar ropa que cubra la misma y cremas solares con filtro pantalla total al menos durante un año para evitar que el sol tatúe la piel nueva.

GUÍA DE CUIDADOS Y RECOMENDACIONES AL ALTA



- **Alimentación adecuada** para conseguir una nutrición e hidratación que faciliten una buena cicatrización.
- **Apoyo emocional** para mantener una actitud adecuada que minimice en lo posible el trauma emocional que supone la intervención.
- **Actividad física diaria** iniciada de manera paulatina para que no surjan complicaciones.
- **Higiene y control del ambiente** con el objetivo de evitar la infección de la herida.

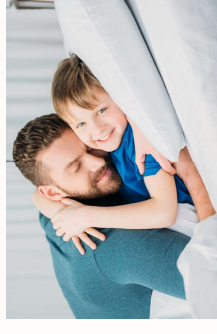
ALIMENTACIÓN ADECUADA:

- ★ Procurar que el niño comience la comida tomando primero los alimentos más ricos en proteína que ayuden a la cicatrización, dentro de una alimentación variada y preferiblemente blanda los primeros días.
- ★ Mantener un horario de comidas para que el niño llegue a la hora de comer con apetito y que el ambiente sea agradable para que no lo sienta como una imposición
- ★ Ofrecerle agua con frecuencia para reponer los líquidos
- ★ Si el paciente precisa una dieta más personalizada (rica en fibra, suplementos alimenticios...), se les indicará al alta y se especificará en el informe.



APOYO EMOCIONAL:

- Una vez en la casa, el niño y su familia deberán retomar sus rutinas cotidianas de manera progresiva en la medida que los cuidados de la herida o la gravedad de la cirugía lo permitan.
- El niño seguirá precisando el apoyo emocional para aceptar los cambios en su imagen corporal y afrontar los tratamientos pendientes si los hubiera (curas, rehabilitación, etc).
- Puede ser necesaria en algunos casos, la ayuda de un profesional de la psicología. Dirijase a su Centro de Salud, consulte con el Pediatra o la Enfermera si tiene dudas.



CUIDADOS CONCRETOS: HERIDAS SIMPLES

- ☆ Precisarà una desinfecci3n adecuada diaria con antiséptico tras lavado de la misma (se indicará en qué momento puede mojarse la herida)
- ☆ En el caso de haber precisado sutura (puntos), se indicará si estos deben ser retirados y en cuanto tiempo en su centro de salud, o si por el contrario, no precisan ser retirados puesto que se caen solos con el tiempo.
- ☆ En el caso de haber precisado escayola u otro elemento de estabilizaci3n, se darán las medidas pertinentes para su manejo y retirada en su centro de salud.
- ☆ En cualquier caso, es imprescindible mantener las heridas y los vendajes y/o apósitos, limpios y secos para evitar complicaciones.



CUIDADOS CONCRETOS: HERIDAS POSTINTERVENCIÓN QUIRÚRGICA

- ☆ Precisarà una desinfecci3n adecuada diaria con antiséptico tras lavado de la misma (generalmente una vez dados de alta ya es posible mojar la herida, sin sumergirla mucho tiempo).
- ☆ No precisará retirada de puntos, por lo general.
- ☆ En el caso de presentar enrojecimiento de la piel a través de las heridas o salida de secreci3n a través de los puntos, consultar a su pediatra o enfermero/a del centro de salud. En caso de mayor gravedad, será derivado para nueva valoraci3n por nuestra parte.
- ☆ En cualquier caso, es imprescindible mantener las heridas y los apósitos, limpios y secos para evitar complicaciones.



CUIDADOS CONCRETOS: HIPOSPADIAS

- ☆ En general, no será preciso por su parte realizar las curas, puesto que deben hacerse por personal especializado:
- ✳ En el caso de que el paciente sea dado de alta con sonda vesical, es preciso que extremen la precauci3n en cuanto a la manipulaci3n por parte del niño, puesto que esto puede ocasionar daños en la sutura realizada. Se explicará cómo cambiar el pañal si precisa doble pañal (imagen). Se indicará la medicaci3n adecuada para las molestias que pueda ocasionar la sonda.
- ✳ Existen casos en los que el paciente es dado de alta con un apósito transparente. No es preciso retirarlo ni tocarlo. Se les indicará cuándo se realizará la cura por su cirujano responsable.

