

# RECOMENDACIONES Y CUIDADOS

## TRAQUEOSTOMIA

- Desde el momento del alta debe permanecer en reposo domiciliario siete días después de la intervención. Evitará hacer esfuerzos físicos, como levantar pesos durante un mes.
- No puede conducir ninguna clase de vehículos ni utilizar maquinaria peligrosa hasta pasado un mes de la intervención.
- Mientras tenga la traqueostomía abierta, no podrá hablar. Más adelante, su médico le indicará cuándo puede tapar la cánula para hablar.
- Evitar ambientes de polvo, humo y ambientes de ruido.
- Dieta normal, ligeramente blanda.
- Muchos líquidos para fluidificar las secreciones.
- La cánula deberá limpiarla y cambiar de acuerdo a las instrucciones recibidas. Normalmente se cambia a diario, con limpieza posterior del traqueostoma de secreciones y antisepsia de su lecho. Luego se coloca una cánula limpia y preparada con todos sus accesorios. Conviene que siempre tenga su cánula de recambio completamente preparada antes de iniciar el cambio de cánula, ya que hay estomas traqueales que pueden tener tendencia a cerrarse muy rápidamente. Si tuviera muchas secreciones, sin necesidad de cambiarse la cánula más de una vez al día, puede sacarse la cánula interna siempre que lo necesite para limpiarla y volver a colocarla una vez limpia.
- Si le dan instrucciones de no cambiar la cánula, deberá sacar a diario o siempre que sea necesario la cánula interna (camisa), limpiarla y volver a colocarla en el interior de la otra.
- Debe respirar aire humidificado los primeros días, mediante un humidificador o haciendo un baño turco en su cuarto de baño con la ducha.
- En caso de obstrucción parcial de la cánula, intentar respirar aire húmedo haciendo esfuerzos por toser y expulsar el tapón de moco.
- Es normal manchar la saliva de sangre pero en pequeña cantidad y ocasionalmente, no de forma continua.

- Vigilar la respiración, si es dificultosa o ruidosa, debe acudir a Urgencias.
- Para el dolor tómesese los calmantes indicados.
- En caso de que antes de la intervención estuviera tomando aspirina u otro antiagregante, consultará con su médico el momento de reiniciar el tratamiento.
- En caso de fiebre mayor de 38o acuda a Urgencias o ponerse en contacto con su médico, lo mismo que en caso de dolor muy intenso, hemorragia o dificultad respiratoria.