

## **RECOMENDACIONES AL ALTA PARA PACIENTES INTERVENIDOS DE CATARATAS.**

### **CUIDADOS GENERALES**

Posturas y movimientos:

- Desde el momento del alta debe permanecer en reposo las primeras 24 horas.
- No debe realizar movimientos bruscos con la cabeza, ni esfuerzos físicos, ni levantar peso.
- Dormirá boca arriba o sobre el lado contrario al ojo operado durante cuatro o cinco días.
- Durante cuatro o cinco días no eche la cabeza hacia delante ( ponerse las medias, calcetines, zapatos, coger algo del suelo)
- Puede ver la televisión y leer lo que no canse después de las 24 horas de la intervención.
- No puede conducir ninguna clase de vehículos ni utilizar maquinaria peligrosa hasta pasadas 72 h.
- No se frote el ojo durante un mes después de la intervención y debe evitarse a lo largo de seis meses.
- Siga su dieta habitual de comidas y reanude la alimentación el mismo día, si tiene apetito.
- Durante los primeros días deberá tomar alimentos ricos en fibra y líquidos abundantes (si no hay contraindicación) para evitar hacer esfuerzos al hacer deposición.

### **APLICACIÓN DE COLIRIOS**

Es recomendable lavarse correctamente las manos antes y después de administrar los colirios

1º limpieza del ojo:

- Se utilizará suero fisiológico y gasas estériles.
- Empapar la gasa con suero.
- Se lavará la parte interna del ojo, párpado y pestaña, de dentro a fuera sin presionar en los casos que haga legaña o infección.

2º aplicación de colirios:

- Ojo abierto mirando hacia el techo a un punto fijo.
- Bajar un poco el párpado inferior poniendo la gota en su interior.
- No presione sobre el párpado superior.
- Parpadear un par de veces para que el colirio se extienda.
- Si hay que poner varias gotas, tiene que hacer un intervalo de 10 minutos entre cada una de ellas.
- Evitar tocar el dosificador del colirio.

#### COLOCACION DE APÓSITO

- Si el paciente necesita apósito ocular (cubrir el ojo), se pondrá una gasa estéril doblada en cuatro veces.
- A continuación se colocará encima esparadrapo de papel, tres trozos, uno en medio y otros dos cubriendo la gasa.

LAS GAFAS DE SOL LAS PUEDE UTILIZAR SI LO CREE NECESARIO

SE EVITARA MAQUILLARSE LOS OJOS DURANTE EL MES SIGUIENTE A LA INTERVENCION.

#### **RECUERDE**

- Siga su tratamiento habitual, menos la medición que el médico previamente le haya retirado para la intervención. En estos casos pregunte a la enfermera o al médico cuándo puede reanudar su toma.
- Las gotas oftálmicas se deben aplicar durante el día, desde las 7-8 horas hasta las 24 horas, puede descansar en la noche.
- Si estuviera en tratamiento de colirios para la tensión ocular, pregunte directamente al médico si debe seguir con ellos.