

## **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 cuando 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.

**SERVICIO DE CIRUGIA VASCULAR**

**Idcsalud Hospital ALBACETE**