

CUIDADOS EN CASA

Para el cuidado de todas las heridas se recomiendan ciertas actividades para realizar en casa que favorecen el proceso de cicatrización.



Lavado de manos para manipular.



Herida seca y limpia.



Evite traumas o golpes.



En la ducha proteja la curación con papel vinipel o con bolsa de plástico.

RECOMENDACIONES

ALIMENTACIÓN ADECUADA

Es importante que mantenga una alimentación adecuada para favorecer la cicatrización y evitar la aparición de otras lesiones en la piel.

- Fuentes de proteína (pollo, carne, pescado, huevos, granos, queso, yogurt)
- Fuentes de vitamina C (fresa, kiwi, papaya, tomate, espinaca)
- Fuentes de magnesio (aguacate, almendras, banano, arroz integral)
- Fuentes de zinc (pescados, avena, quinoa)

SIGNOS DE ALARMA

Asista a su médico en caso de que su herida presente las siguientes características.

- Pus (secreción amarillenta en exceso)
- Mal olor
- Calor al tocar la herida
- Enrojecimiento
- Dolor o molestia al tocar
- Fiebre o escalofríos



CONTÁCTENOS

Correo Electronico: enfermeroprogramaclinicaheridas1@hun.edu.co

ATENCIÓN AL USUARIO

Hospital Universitario Nacional de Colombia
Correo Electronico: atencionalusuario@hun.edu.co
Teléfono: +57 3156704037
Whatsapp: 3011659680



PE-FR-89 V001

CUIDA TU HERIDA EN CASA



¿QUE ES UNA HERIDA?

Una herida es la pérdida de la integridad de la piel.



En el HUN trabajamos continuamente para favorecer el cuidado de la piel.

¿QUE TIPOS DE HERIDAS HAY?



VASCULARES

Pueden ser causadas por enfermedad arterial, venosa o diabetes (pie diabético).



ONCOLÓGICAS

Se pueden presentar cuando hay presencia de enfermedades como el cáncer.



QUIRÚRGICAS

Son originadas cuando se realizan procedimientos quirúrgicos (cirugía).



LESIÓN DE PIEL

Son aquellas que se derivan de estados de dependencia por alteraciones en los estados de salud, que pueden ser dentro del hospital o fuera de este.

CUIDADOS DE LA PIEL

HIGIENE DIARIA



La limpieza de la piel es primordial para retirar impurezas y contaminación que se encuentra en el medio ambiente.

HIDRATACIÓN



Mantenga una hidratación adecuada favoreciendo elasticidad de la piel y cicatrización de la herida (consumo de agua diario y uso de cremas hidratantes).

DIETA SALUDABLE



Favorezca el consumo de frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras.

PROTEGE LA PIEL DEL SOL



Use protector solar diariamente, preferiblemente cada 2 horas o con regularidad según exposición al sol. Si presenta una herida protegerla del sol durante el proceso de cicatrización.

