

# Cómo cuidar su herida



# Contenido

¿Qué puede ayudar a cicatrizar una herida?	04
¿Para qué están diseñados los apósitos especializados de heridas?	06
¿Puedo cambiar mi apósito?	08
Preparándose para su cambio de apósito	08
Cambie el apósito	10
¿Con qué frecuencia debo cambiar mi apósito?	14
¿Qué hay que tener en cuenta?	16

# Esta guía está diseñada para proporcionar información sobre el procedimiento para cambio de apósitos en casa

Incluso si cuida su herida en casa, es importante mantener el contacto con su enfermera o profesional sanitario para garantizar una rápida cicatrización. Ellos le darán orientación sobre el cuidado de su herida, y esta guía es para ayudarle a usted o su cuidador a cambiar su apósito de manera segura cuando su enfermera/o no puede visitarle.

**Es posible que su enfermera/o necesite ver su herida y darle consejos sobre su salud para ayudar a que su herida cicatrice.**

#### Descargo de responsabilidad:

El apósito debe ser manipulado y aplicado por profesionales de la salud, si un profesional de la salud no está disponible, un miembro de su familia o usted mismo pueden hacer el cambio de apósito. El fabricante no toma ninguna responsabilidad u obligación relacionada con la aplicación del apósito por parte de dichas personas. En consecuencia, si el apósito es aplicado por una persona que no es un profesional de la salud, eso es estrictamente bajo el propio riesgo del usuario.

# ¿Qué puede ayudar a cicatrizar una herida?

---

## » Por ejemplo:

- No fume
- Coma una dieta sana y equilibrada
- Haga ejercicio regularmente dentro de su propia capacidad
- Descanse durante la noche y tenga un sueño reparador

Su herida puede tardar más en sanar por aspectos relacionados con su salud general y la condición de la herida.



Es importante  
que la herida se  
mantenga  
húmeda para  
favorecer la  
cicatrización

# ¿Para qué están diseñados los apósitos especializados para heridas?

---

» Los apósitos especializados para las heridas están diseñados para:

- Proporcionar protección física para su herida
- Mantener la herida húmeda y evitar que el apósito cause daños y sea doloroso durante la retirada
- Permanecer en su herida durante más tiempo para favorecer la curación de la herida \*
- Absorber el exudado de la herida y evitar manchar la ropa
- Ser cómodo de llevar

\* Dependiendo del estado de la herida y la piel perilesional, o según lo que indique la práctica clínica.





El apósito  
proporciona  
protección  
para su herida

# ¿Puedo cambiar mi apósito?

---

Sí. Si un profesional de la salud no está disponible para hacer el cambio de apósito puede hacerlo usted mismo, si tiene un familiar o cuidador debería ayudarlo.

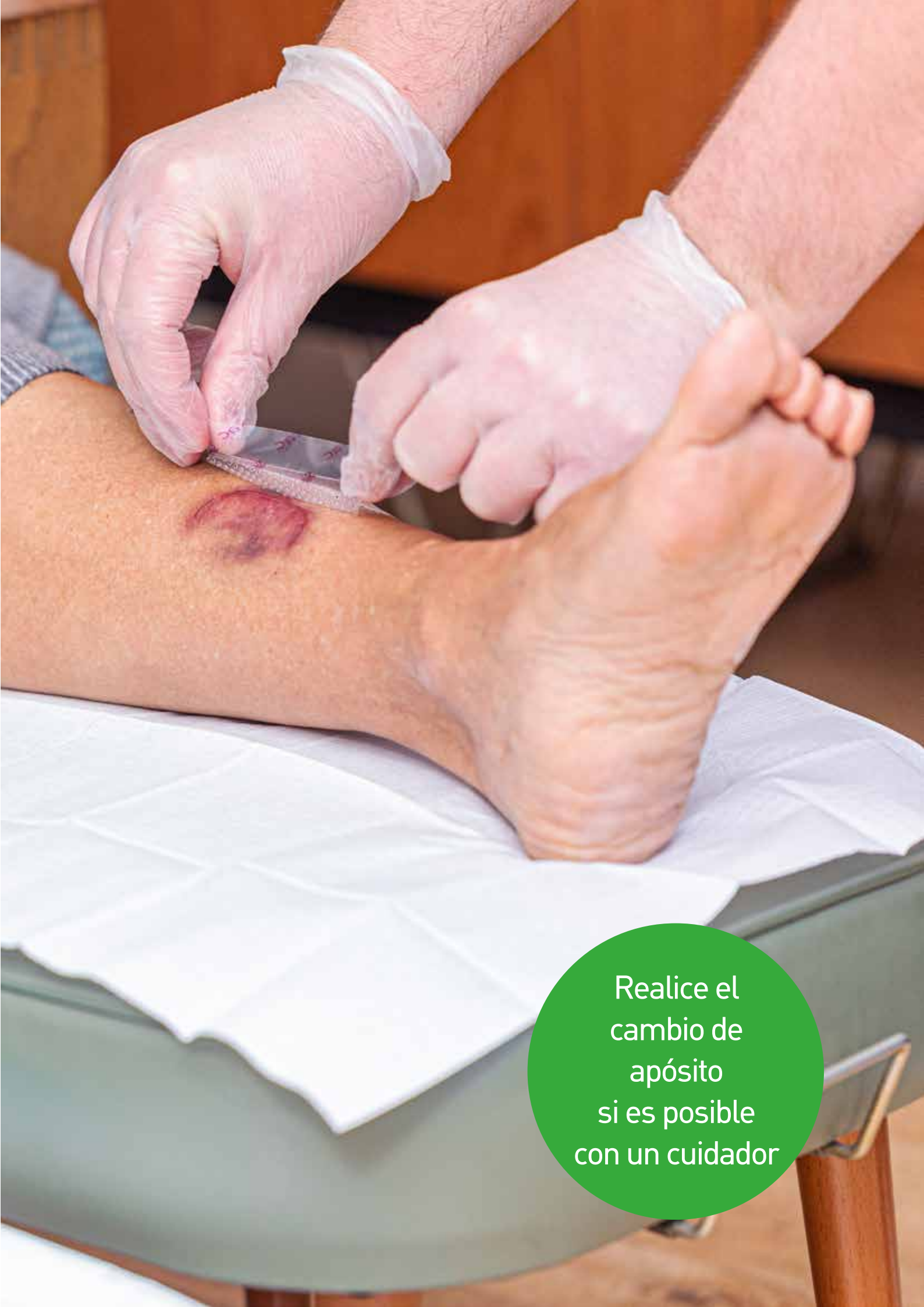
## Preparándose para el cambio de apósito

Puede realizar los siguientes pasos en la ducha o sentado en un lugar cómodo.

- » Asegúrese de tener una bolsa desechable a su lado para tirar su apósito y guantes sucios (sujete una bolsa con cinta adhesiva a una mesa si es posible).
- » En una superficie despejada y plana, prepare un zona para el cambio con el nuevo apósito (todavía en su paquete), sus guantes desechables (necesitará 2-3 pares), desinfectante de manos, gasas estériles y cualquier otro artículo que pueda necesitar.
- » Su enfermera puede aconsejarle que limpie su herida en la ducha si para usted es práctico y seguro. Alternativamente, puede usar un barreño de agua corriente tibia cerca del área del cambio de apósito.







Realice el  
cambio de  
apósito  
si es posible  
con un cuidador

## Cambie el apósito

- » Lávese bien las manos con agua y jabón durante 20 segundos especialmente entre los dedos y palmas de manos
- » Importante:  
Séquese las manos con una toalla o papel limpio



- » Use desinfectante de manos y póngase guantes desechables



## » Retire el apósito usado

1. Comenzando desde la parte superior del apósito, sujete la piel y despegue el borde del apósito de la piel. Hágalo lentamente y si es necesario use un poco de agua tibia para ayudar a retirar el apósito.
2. Una vez que quite el apósito, colóquelo junto con los guantes en la bolsa.



# Cambie el apósito

## » Limpie la herida

EVITE TOCAR LA HERIDA  
DIRECTAMENTE CON SUS MANOS

1. Use guantes desechables nuevos
2. Si está usando agua tibia, moje la gasa estéril y limpie primero la piel circundante. Luego coja una gasa nueva y limpie la herida. Limpiar siempre de centro a bordes. Si hace la limpieza en la ducha, bañe la herida con agua tibia y use una gasa estéril, si es necesario, para limpiar la herida y piel perilesional.
3. Cuando salga de la ducha, seque con cuidado la piel perilesional con gasas estériles y deséchelas en la bolsa.
4. Observe la herida (¿cómo se ve?, ¿cómo huele?, vea la página 16). Usted puede también hacer una fotografía para compartir con su enfermera.





## » Aplique el nuevo apósito

1. Lávese las manos y póngase un nuevo par de guantes o use el desinfectante de manos
2. Retire el apósito del paquete y despegue el papel protector desde la parte central
3. Coloque el apósito por la parte adherente sobre la herida y piel circundante
4. Retire el otro papel protector del apósito y asegúrese de que el apósito cubre la herida por completo
5. Compruebe que el apósito esté bien sellado y luego aplique humectantes/emolientes alrededor si es necesario
6. Lávese las manos



# ¿Con qué frecuencia debo cambiar mi apósito?

---

- » Deje el apósito en su lugar el mayor tiempo posible, o mientras lo recomiende su enfermera/o. Normalmente un apósito se cambia entre 1 y 3 veces por semana.
- » **Será necesario cambiar su apósito inmediatamente en estas situaciones:**
  - Si el exudado comienza a escaparse del borde de el apósito
  - Si el apósito se despega



Deje el  
apósito en la  
herida  
el mayor  
tiempo posible

# ¿Qué hay que tener en cuenta?

---

## » Estas condiciones son signos de que su herida podría estar infectada:

- Es más dolorosa de lo normal
- La cantidad de exudado aumenta significativamente
- La piel de alrededor de la herida comienza a inflamarse y se pone roja y caliente
- Si el olor de su herida empeora
- Si hay calor excesivo en su herida

## » Otras condiciones que pueden afectar la cicatrización de la herida son:

- Si ve más tejido amarillo o negro desarrollándose





Debe contactar inmediatamente con su enfermera si ve señales de infección

