



# Consejos sanitarios para el cuidado de heridas e inmovilizaciones

24 horas de atención  
**900 300 144**  
[www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)



CON LA SALUD LABORAL,  
CON LAS PERSONAS

**CONTIGO**



## Consejos sanitarios para el cuidado de las heridas

Si sigue nuestras recomendaciones, facilitará una adecuada curación de sus heridas. Además, podrá detectar e identificar signos y síntomas que pueden retrasar el proceso de curación y podrá prevenir, así, la aparición de una infección.

### Recomendaciones generales:

- Siga las instrucciones de nuestro personal sanitario.
- Tome la medicación pautada por su médico.
- No realice movimientos bruscos con la zona afectada
- No retire el apósito (salvo indicación expresa del personal sanitario).
- No moje la zona afectada (vendaje o apósito).
- En caso de quemadura, beba más líquidos (si no hay contraindicación médica).
- Cuando la herida cicatrice, aplique crema hidratante, evite exponerse al sol y utilice cremas con protección solar total.



### Si tiene que realizar curas en su domicilio:

- Realice la cura en un entorno limpio y seguro.
- Prepare los utensilios antes de destapar la herida.
- Lávese las manos antes de contactar con la herida.
- Retire el apósito con cuidado, evitando tirones bruscos.
- Limpie la herida con gasas (nunca con algodón) y suero fisiológico.
- Seque la herida con una gasa seca y limpia.
- Aplique con otra gasa **povidona iodada** mediante toques suaves.
- Coloque el nuevo apósito.

### Signos de alarma:

Acuda a su centro sanitario de MC MUTUAL si:

- El dolor no cede con los analgésicos pautados.
- La zona afectada se enrojece.
- Aumenta la temperatura (fiebre).
- Tiene un picor intenso.
- Se produce una hemorragia o aparece pus.
- La herida desprende un olor desagradable.

## Consejos sanitarios en el cuidado de inmovilizaciones

Si sigue nuestras recomendaciones, conseguirá un adecuado cuidado de la inmovilización que le hemos practicado en MC MUTUAL.

### Recomendaciones generales:

- Siga las instrucciones de nuestro personal sanitario.
- No introduzca ningún objeto para rascarse: existe un riesgo elevado de que se produzcan lesiones en la piel.
- No realice movimientos bruscos con la zona afectada.
- Mantenga la extremidad afectada en posición elevada:
  - Si se trata de un brazo, coloque la mano por encima del codo y antebrazo (puede utilizar un cabestrillo) y evite anillos, pulseras y relojes que dificulten la circulación.
  - Si se trata de una pierna, elévela sobre un cojín o taburete, incluso estando estirado.
- Tenga especial cuidado con la piel que toca el yeso o vendaje, manteniendo una buena higiene e hidratación.
- No moje el vendaje o yeso.
- Realice movimientos con los dedos de la extremidad inmovilizada, controle la movilidad y su coloración.

- No recorte ni retire el vendaje por iniciativa propia.

### Signos de alarma:

Acuda a su centro sanitario de MC MUTUAL si:

- El dolor no cede, con los analgésicos pautados, al levantar la extremidad.
- La hinchazón no cede al levantar la extremidad.
- Los dedos presentan color azulado o frialdad.
- Nota cambios de sensibilidad o movilidad en la extremidad afectada.
- El vendaje desprende un olor desagradable.
- El vendaje presenta manchas.
- El vendaje se rompe o se afloja.

