

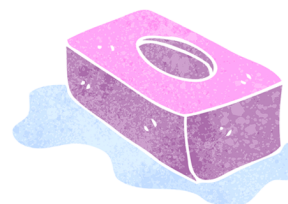
COMO CURAR MI HERIDA EN CASA



Cuando te haces una herida, primero mantén la calma, y después, sigue los siguientes pasos:

1º Lávate las manos

Utiliza agua y jabón.
Sécate bien y utiliza una toalla limpia.



2º Lava la herida

Emplea suero fisiológico o en su lugar, agua del grifo.
Seca la herida con gasa o con un paño limpio.



3º Aplica antiséptico

Utiliza un antiséptico como la clorhexidina o el yodo. Déjalo secar.
No utilices pomadas, algodón o alcohol.



4º Coloca un apósito

Tapa la herida con una gasa y esparadrapo o un apósito adhesivo adecuado.



Revisa la herida al día siguiente

Si ves que el apósito está lleno de sangre o la herida te duele muchísimo, llama a tu centro de salud.



Cuidados de la herida y cambio de apósito



Antes de cambiar el apósito o realizar la cura, debe lavarse bien las manos con abundante agua y jabón.

Utilice este apósito:.....

Cambie el apósito cada:.....

Necesitará tener en casa:

- Gasas
- Apósitos suficientes
- Guantes

Cómo cambiar el apósito:

1. Ponga todo el material cerca y en un sitio limpio.
2. Retire el apósito usado y tírelo a la basura o a una bolsa.
3. Lávese las manos otra vez y colóquese guantes.
4. Lave la zona de la herida con suero o en su lugar con agua.
5. Seque con una gasa limpia.
6. Revise la herida para ver como está.
7. Abra el apósito nuevo y colóquelo encima de la herida.
8. El apósito tiene que cubrir la totalidad de la misma.



Recomendaciones:

No debe utilizar antibióticos, desinfectantes ni cicatrizantes salvo que la enfermera lo indique.

Avisé a la enfermera en los siguientes casos:

Si el apósito está lleno de sangre

Si se ha despegado el apósito

Le duele mucho y no se alivia con analgésicos de uso frecuente.

En el caso de alguna complicación
avise a la enfermera a este teléfono:

 **Coloplast**

GNEATUPP