

# Cuidado de la herida: plan de acción personal

## Yo puedo hacerme cargo

Usted está a cargo de cuidar de sus heridas. Intermountain está comprometido a ayudarle. Este folleto le ayudará a desarrollar su propio plan de acción y a llevar un registro de su progreso en casa.

## Mi plan personal

La meta para mi herida es: \_\_\_\_\_

### PARTICIPAR EN EL CUIDADO DE MI HERIDA

Para participar de manera activa y cuidar mi herida, yo:

- Usaré la ropa de compresión según lo indicado
- Usaré los zapatos de descarga
- Identificaré y protegeré o eliminaré las áreas que puedan crear fricción (roce)
- Me voltearé y moveré cada 2 horas mientras esté en cama para reducir la presión
- Me moveré en mi silla o silla de ruedas cada 15 minutos para reducir la presión
- Caminaré \_\_\_\_\_ minutos \_\_\_\_\_ al día
- Haré los ejercicios estacionarios según lo indicado
- Me lavaré las manos y animaré a otros a lavárselas también para reducir el riesgo de infección
- Mantendré la herida limpia
- Otros: \_\_\_\_\_

### LA ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR LA CURACIÓN DE LA HERIDA

Para reemplazar la pérdida de líquidos drenados de una herida, yo:

- Beberé por lo menos 6 a 8 vasos de líquidos al día, a menos que mi médico no lo aconseje
- Comeré alimentos altos en proteínas:
  - Frijoles y lentejas secos
  - Cualquier proteína de carne magra como res, puerco, ave y pescado, así como nueces, mantequilla de maní y semillas
  - Queso cottage, queso, leche o leche en polvo (puede agregarse a alimentos como el puré de papas)
  - Bebidas nutritivas como Carnation Instant Breakfast, Boost, Ensure o proteína en polvo
- Comeré buenas fuentes de carbohidratos:
  - Panes integrales y cereales, papas, arroz y pasta
- Comeré alimentos ricos en vitamina A:
  - Naranja, calabaza y calabacín, vegetales de hojas verde oscuro como espinacas, kale y brócoli
- Comeré alimentos ricos en vitamina C:
  - Frutas cítricas, fresas, kiwi, melón, pimiento, jitomate, papas, brócoli y kale

## GLUCOSA EN LA SANGRE: PARA LOS DIABÉTICOS

Para llevar un registro del azúcar en sangre, yo:

- Mi meta de glucosa en la sangre es \_\_\_\_\_
- Mi promedio de glucosa en sangre de 7 días es \_\_\_\_\_
- Revisaré la glucosa en sangre \_\_\_\_\_ veces al día
- Otros: \_\_\_\_\_

## DEJAR DE FUMAR

Es difícil dejar de fumar. Sin embargo, fumar disminuye el flujo sanguíneo y retrasa la cicatrización. Consideraré dejar de fumar hasta que la herida haya sanado. Para ayudarme a dejar de fumar, yo:

- Elegiré un método para ayudarme a dejar de fumar
- Identificaré mi equipo de apoyo
- Fijaré una fecha para dejar de fumar
- Otros: \_\_\_\_\_

## SÍNTOMAS

Llamaré a mi proveedor de atención médica cuando tenga los siguientes síntomas:

- Aumento del dolor en el sitio de la herida
- Enrojecimiento o inflamación alrededor o propagación del área de la herida
- Mal olor proveniente de la herida después de que se ha limpiado
- Cualquier cambio en el color o la cantidad de drenaje de la herida
- Fiebre sobre 102 °F (38.8 °C) o escalofríos
- Náuseas o vómitos
- Otros: \_\_\_\_\_

## Mi cita de seguimiento

Date /Time: \_\_\_\_\_

Place: \_\_\_\_\_

Doctor: \_\_\_\_\_

**Lleve este plan de acción a su cita con el médico.**

Wound Care: Personal Action Plan

Intermountain Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2014-2024 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FS708S - 07/24 (Last reviewed - 07/24) (Spanish translation by CommGap)