



Recomendaciones para el alta en Enfermería, Urgencias de Adultos



Hospital Universitario Vithas Madrid Aravaca
C/ La Salle, 12 (28023)

 [vithas.es](https://www.vithas.es)

ÍNDICE

Artrocentesis.....	3
Cólico biliar.....	4
Cólico renal.....	5
Contractura muscular.....	6
Crisis hipertensiva.....	7
Cura de herida.....	8
Esguince de tobillo.....	10
Gastroenteritis.....	12
Infección respiratoria vía aérea.....	14
Infección del tracto urinario.....	15
Lumbalgia aguda.....	16
Otitis aguda.....	17
Sutura.....	18
Traumatismo craneoencefálico.....	20

ARTROCENTESIS

LEA CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

Es muy importante que procure seguir las indicaciones siguientes y que consulte cualquier duda que le surja acerca de las mismas:

Tratamiento a seguir:

- Lea atentamente el Informe Médico de Alta y consulte cualquier duda al respecto.
- En cuanto a su medicación habitual, siga las indicaciones de su médico.
- En los primeros días pueden aparecer molestias de la zona intervenida. Siga el tratamiento y tome los analgésicos prescritos por su médico en dosis y tiempo, evitando que el dolor llegue a ser intenso. Si esto ocurriera, no siendo posible el control del dolor con los analgésicos prescritos, acuda a nuestro centro.

Cuidados generales:

- Aplicar hielo en intervalos de 20 minutos durante las primeras 48 horas, tras la intervención.
- Evite hacer esfuerzos durante 2 o 3 días, sobre todos aquellos que sobrecarguen la articulación donde se realizó la punción.

Cuidados específicos:

- Si tiene vendajes en la zona, mantenerlos limpios y secos. Retirarlo cuando el médico lo indique.

Acuda a urgencias si:

- Fiebre alta superior o igual a 38°C.
- Dolor agudo, inflamación en el lugar de la punción o en la articulación.

CÓLICO BILIAR

LEA CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

Es muy importante que procure seguir las indicaciones siguientes y que consulte cualquier duda que le surja acerca de las mismas:

Tratamiento a seguir:

- Lea atentamente el Informe Médico de Alta y consulte cualquier duda al respecto.
- En cuanto a su medicación habitual, siga las indicaciones de su médico.

Cuidados generales:

- Para evitar la estimulación de la vesícula biliar y prevenir futuros cólicos, se recomienda una dieta baja en grasa con alimentos como verduras, frutas, pollo sin piel, pavo y pescado magro.
- Evitar alimentos fritos, grasos, picantes y muy condimentados.
- Fomenta la ingesta de comidas pequeñas y frecuentes en lugar de comidas abundantes.
- Hidratación, mantener una buena hidratación puede ayudar a prevenir la formación de cálculos biliares.

Acuda a urgencias si:

- Fiebre alta superior o igual a 38°C.
- Ictericia (coloración amarillenta de la piel o los ojos).
- Vómitos persistentes.
- Aumento significativo del dolor abdominal.

CÓLICO RENAL

LEA CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

Es muy importante que procure seguir las indicaciones siguientes y que consulte cualquier duda que le surja acerca de las mismas:

Tratamiento a seguir:

- Lea atentamente el Informe Médico de Alta y consulte cualquier duda al respecto.
- En cuanto a su medicación habitual, siga las indicaciones de su médico.

Cuidados generales:

- Se sugiere una dieta baja en alimentos que puedan contribuir a la formación de cálculos renales, como alimentos ricos en oxalato (espinacas, soja y derivados, almendras y cacahuetes, patatas y boniatos, remolacha, judías, frambuesas, dátiles, chocolate), sal y proteínas animales.
- En algunos casos, puede ser necesario restringir alimentos específicos según el tipo de cálculos renales diagnosticados.

Cuidados específicos:

- Hidratación, beber abundante agua para ayudar a eliminar los cálculos renales y prevenir su formación futura. Se recomienda al menos 8 vasos de agua al día.

Acuda a urgencias si:

- Fiebre alta superior o igual a 38°C.
- Sangre en la orina.
- Dificultad para orinar o un aumento repentino del dolor.
- Náuseas y vómitos persistentes.

CONTRACTURA MUSCULAR

LEA CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

Es muy importante que procure seguir las indicaciones siguientes y que consulte cualquier duda que le surja acerca de las mismas:

Tratamiento a seguir:

- Lea atentamente el Informe Médico de Alta y consulte cualquier duda al respecto.
- En cuanto a su medicación habitual, siga las indicaciones de su médico.
- Siga el tratamiento y tome los analgésicos prescritos por su médico en dosis y tiempo, evitando que el dolor llegue a ser intenso. Si esto ocurriera, no siendo posible el control del dolor con los analgésicos prescritos, acuda a nuestro centro.

Cuidados generales:

- Debe aplicar calor en la zona afectada durante 15-20 minutos 3 veces al día.
- Además del tratamiento pautado por su médico, es aconsejable la aplicación de cremas/pomadas de AINEs tópicos tras la aplicación de calor.
- Reposo deportivo hasta revaloración por el médico.
- Reposo relativo en sus actividades de la vida cotidiana.
- Evitar movimientos bruscos de la zona muscular afecta.

Cuidados específicos:

- Evitar forzar el área de la contractura ya que podría agravar la lesión.
- No inmovilizar la zona bajo ningún concepto.
- Utilice baños con contraste Frio-calor. Le ayudará a aliviar el dolor, a la vez que permiten la relajación del músculo.
- Se recomienda el uso de calor seco. (tipo manda eléctrica o geles) para favorecer la relajación del músculo.
- Consulte a su fisioterapeuta de confianza, le puede **brindar el asesoramiento necesario para aliviar esta molestia** y acortar los tiempos de recuperación.

Acuda a urgencias si:

- Presenta empeoramiento clínico o aumento del dolor a pesar del tratamiento pautado.
- Si presenta cambios en la piel de la zona afectada.

CRISIS HIPERTENSIVA

LEA CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

Es muy importante que procure seguir las indicaciones siguientes y que consulte cualquier duda que le surja acerca de las mismas. El objetivo de estas recomendaciones es ayudarles en el control de su hipertensión para evitar complicaciones, infarto cardíaco, accidente cerebrovascular y enfermedad renal. Por lo general, no causa síntomas.

Tratamiento a seguir:

- Lea atentamente el Informe Médico de Alta y consulte cualquier duda al respecto.
- En cuanto a su medicación habitual, siga las indicaciones de su médico.
- Siga el tratamiento prescrito por su médico en dosis y tiempo.

Cuidados generales/específicos:

- Controle su Tensión Arterial periódicamente, siguiendo las instrucciones pautadas.
- Controle su peso.
- Dieta pobre en sal y baja en calorías.
- Realice ejercicio moderado regularmente, preferentemente caminar.
- Evite situaciones de estrés. Limite la ingesta de alcohol.
- Deje de fumar.
- Tome la medicación pautada por su médico siempre.
- Traiga la medicación siempre que acuda a la consulta médica.
- Lleve el nombre de las pastillas que toma cuando acuda a la consulta.
- Acuda a las consultas concertadas por su enfermera o médico. Su hipertensión no controlada, puede crear problemas cardíacos, cerebrales o renales.

Acuda a urgencias si:

- Hipertensión Grave: mayor de 180/110.
- Cefalea que no cede con medicación habitual.
- Alteración del lenguaje, habla o movimientos.
- Dolor pecho (torácico).
- Sensación de palpitaciones.

CURA DE HERIDA

LEA CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

Es muy importante que procure seguir las indicaciones siguientes y que consulte cualquier duda que le surja acerca de las mismas:

Tratamiento a seguir:

- Lea atentamente el Informe Médico de Alta y consulte cualquier duda al respecto.
- En cuanto a su medicación habitual, siga las indicaciones de su médico.
- En los primeros días pueden aparecer molestias de la zona intervenida. Siga el tratamiento y tome los analgésicos prescritos por su médico en dosis y tiempo, evitando que el dolor llegue a ser intenso. Si esto ocurriera, no siendo posible el control del dolor con los analgésicos prescritos, acuda a nuestro centro.

Cuidados generales:

- Es aconsejable reducir el consumo de tabaco y alcohol.
- Si usted es diabético, es importante que el control de la misma sea lo mejor posible.
- La herida debe permanecer en todo momento seca. Si se mojase debe de realizar la cura.
- Puede ducharse a partir del 2º-3º día, pero debe de secarse muy bien la zona (secar suavemente con una gasa). Aproveche la ducha diaria para realizar la cura justo a continuación.
- Evite esfuerzos, coger peso y movimientos bruscos durante al menos un mes o el tiempo indicado por su médico.

Cuidados específicos:

- Si su herida se encuentra en las extremidades (preferentemente dedos de manos y pies), debido al riesgo de que se produzcan problemas circulatorios, debe vigilar los siguientes signos:
 - Coloración blanquecino-violácea, frialdad y pérdida de sensibilidad.
- Antes de realizar la cura y tras ésta, es importante lavarse bien las manos.
- Uso de gasas estériles para la cura, nunca algodón.

Procedimiento de autocuidado de la herida:

- **Preparar el material necesario antes de comenzar.**
- **Para limpiar la herida**, deberá retirar el esparadrapo o apósito que la cubre.

- **Evite tirar fuerte**, si el apósito está adherido, habría que humedecerlo con agua y jabón durante su higiene o con suero fisiológico y retirarlo en la misma dirección de la cicatriz, sujetando ligeramente la piel con la otra mano.
- Retirado el apósito, deberá **vigilar en qué estado se encuentra la herida**: supuración, separación de los bordes, inflamación excesiva, enrojecimiento, etc.
- En caso de que el esparadrapo o **apósito le irrite la piel** considerablemente, coménteselo a su médico o enfermera.
- Limpieza de la herida se realizará **con agua y jabón líquido** en la ducha, movimientos suaves y sin frotar.
- Una vez limpia la herida es importante **secarla suavemente con gasas estériles**.
- Aplicar una fina capa de antiséptico (betadine, clorhexidina, etc.) en la herida quirúrgica y en caso de otro tipo de herida la indicación que le haya dado su enfermera.
- Cúbrala con su apósito correspondiente o déjela al aire, si su médico o enfermera lo indican.

Acuda a urgencias si:

- Fiebre alta superior o igual a 38°C.
- Aparición de hematoma alrededor de la herida.
- Si se separan los bordes o sale pus de la herida.
- Sangrado excesivo, es normal que durante los primeros días la herida manche el apósito.
- Aumento del calor local en la zona de la herida, dolor excesivo y aumento de la dureza de la zona.

ESGUINCE DE TOBILLO

LEA CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

Es muy importante que procure seguir las indicaciones siguientes y que consulte cualquier duda que le surja acerca de las mismas:

Tratamiento a seguir:

- Lea atentamente el Informe Médico de Alta y consulte cualquier duda al respecto.
- En cuanto a su medicación habitual, siga las indicaciones de su médico.
- Siga el tratamiento y tome los analgésicos prescritos por su médico en dosis y tiempo, evitando que el dolor llegue a ser intenso. Si esto ocurriera, no siendo posible el control del dolor con los analgésicos prescritos, acuda a nuestro centro.

Cuidados generales:

- Durante las primeras 48-72h deberá hacer reposo relativo y mantener la pierna elevada con el tobillo a la altura o por encima del corazón.
- Se aplicará hielo (en una bolsa) sobre la zona afectada durante 20-30min, 3o 4 veces al día, nunca directo, siempre con un paño entre la piel y el hielo.
- Es normal sentir algún dolor o molestia las primeras 24-72h, sobre todo por la noche. Si es así, puede tomar un analgésico (Paracetamol o Ibuprofeno).
- Iniciar lo antes posible apoyo progresivo según tolerancia, con un paso corto pero sin cojera, aunque note dolor al apoyar al impulsarse con los dedos del pie. Paulatinamente irá incrementando la carga.
- El vendaje puede ser retirado cuando lo indique su médico, y si es adhesivo puede ayudarse introduciendo previamente la pierna en agua caliente/ templada para facilitar la operación de despegarlo.
- Puede ser aconsejable para hacer deporte, utilizar durante varias semanas tobilleras funcionales con un buen calzado.
- No utilice calzado abierto o con tacón hasta que no se lo indique su médico.

Cuidados específicos:

Ejercicios de rehabilitación para hacer en casa (los 10 primeros días):

- Comenzar poniendo hielo 10 minutos.
- Realizar estiramientos de tobillo, moviendo el pie hacia delante o hacia atrás; esto último se facilita tirando del antepie con una toalla a modo de estribo.
- Estando sentado, escribir el alfabeto en el aire con os dedos de los pies.

- Apretar contra el suelo una pelota de tenis con la planta del pie y moverla hacia los lados.
- Empujar hacia arriba con el dorso del pie un objeto fino.
- Empujar un objeto pesado con ambos lados del pie moviéndolo de derecha a izquierda.
- Empujar la pared con el borde externo del pie. Al terminar, elevar el tobillo y volver a aplicar hielo durante 10- 15min.

Acuda a urgencias si:

- Presenta empeoramiento clínico o aumento del dolor a pesar del tratamiento pautado.
- Si presenta cambios en la piel de la zona afectada.

GASTROENTERITIS

LEA CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

Es muy importante que procure seguir las indicaciones siguientes y que consulte cualquier duda que le surja acerca de las mismas:

Tratamiento a seguir:

- Lea atentamente el Informe Médico de Alta y consulte cualquier duda al respecto.
- En cuanto a su medicación habitual, siga las indicaciones del pediatra.
- Si el niño vomita tiene que tomar el suero oral que le receto el pediatra despacio, una cucharada (5 o 10 ml) cada 5 -10 minutos, aumentando la cantidad progresivamente según lo vaya tolerando.
- No ofrecer sólidos durante las primeras 4- 6 horas, pasado este tiempo y siempre que no vomite los líquidos, ofrecer comida en pequeñas cantidades sin forzar.
- Cuando no vomite los líquidos, ofrézcale pequeñas cantidades de sólidos sin forzar.
- Si el niño está con lactancia materna debe continuar con ella aumentando el número de tomas.
- Los biberones de leche hay que hacerlos con el número de cacitos habitual, sin diluirlos más.

Cuidados generales:

- La dieta astringente no es imprescindible, es suficiente una alimentación suave, apetecible para el niño.
- Los alimentos que se suelen tolerar mejor son: cereales (arroz y trigo), patata, pan blanco, carne magra sin piel, pescado cocidos o a la plancha (merluza, lenguado, rape, gallo...), yogur natural y queso fresco. Frutas como la manzana (asada y oxidada con unas gotas de limón), el membrillo y el plátano maduro.
- Evite comidas flatulentas, con mucha grasa y no dar dulces.

Cuidados específicos:

- No se deben utilizar soluciones caseras, ni refrescos comerciales para reponer las pérdidas producidas por la gastroenteritis
- No administre a su hijo medicación para la diarrea o los vómitos sin consultar con su pediatra.

Acuda a urgencias si:

- Si el niño vomita mucho, no tolera sólidos, ni líquidos o vomita, aunque no tome nada.
- Si los vómitos son verdosos, contienen sangre o parecen posos de café.
- Si el niño está adormilado, decaído, tiene mucha sed, llora sin lágrimas, orina poco o tiene los ojos hundidos.
- Si las deposiciones son muy líquidas, abundantes y frecuentes de tal manera que, el niño no es capaz de beber al mismo ritmo que pierde.

INFECCIÓN RESPIRATORIA VÍA AÉREA

LEA CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

Es muy importante que procure seguir las indicaciones siguientes y que consulte cualquier duda que le surja acerca de las mismas:

Tratamiento a seguir:

- Lea atentamente el Informe Médico de Alta y consulte cualquier duda al respecto.
- En cuanto a su medicación habitual, siga las indicaciones de su médico.
- Siga el tratamiento prescrito por su médico en dosis y tiempo.

Cuidados generales/específicos:

- Deje de fumar.
- Beba abundantes líquidos.
- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente o solución hidroalcohólica.
- Tápese la boca y nariz con un pañuelo de papel al toser y estornudar y tírelo a la basura después de cada uso.
- Puede usar humidificador.
- Evitar cambios de temperaturas bruscos.
- Las medidas caseras como: las bebidas con miel, limón y agua caliente pueden aliviar la tos e irritación.
- Si está congestionado puede hacer lavados nasales con solución salina.

Acuda a urgencias si:

- Presenta dificultad para respirar.
- Aumento de la fiebre a pesar del tratamiento indicado por su médico.
- Empeoramiento de los síntomas previos o aparición de nuevos síntomas.

INFECCIÓN DEL TRACTO URINARIO

LEA CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

Es muy importante que procure seguir las indicaciones siguientes y que consulte cualquier duda que le surja acerca de las mismas:

Tratamiento a seguir:

- Lea atentamente el Informe Médico de Alta y consulte cualquier duda al respecto.
- En cuanto a su medicación habitual, siga las indicaciones de su médico.
- Siga el tratamiento y tome los analgésicos prescritos por su médico en dosis y tiempo, evitando que el dolor llegue a ser intenso. Si esto ocurriera, no siendo posible el control del dolor con los analgésicos prescritos, acuda a nuestro centro.

Cuidados generales:

- Los síntomas normalmente son molestias al orinar (quemazón, dolor), aumento de la frecuencia y urgencia urinarias y dolor con pesadez en el bajo vientre. Puede que tenga ganas de orinar incluso tendiendo la vejiga vacía. En ocasiones aparecen cambios en la coloración de la orina, que puede ser turbia o incluso sanguinolenta, sin que esto traduzca mayor gravedad del cuadro.
- En ocasiones puede aparecer también dolor lumbar e incluso náuseas.
- Debemos de tratar esta infección para que no afecte a otros órganos del aparato urinario. Por ello es importante tomarse el tratamiento prescrito y medirse la temperatura para detectar si aparece fiebre en las siguientes horas.

Cuidados específicos:

- Debe tomar los antibióticos que le han recomendado
- Tome analgésicos-antiinflamatorios para mejorar los síntomas, especialmente los primeros días.
- Beba abundantes líquidos, si no tiene indicaciones de no hacerlo por otro motivo de salud.

Acuda a urgencias si:

- Fiebre alta ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), que puede ir acompañada de escalofríos.
- Dolor lumbar importante.
- Lleve tomando 48 horas el antibiótico y no mejore la sintomatología, o incluso empeore.

LUMBALGIA AGUDA

LEA CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

Es muy importante que procure seguir las indicaciones siguientes y que consulte cualquier duda que le surja acerca de las mismas:

Tratamiento a seguir:

- Lea atentamente el Informe Médico de Alta y consulte cualquier duda al respecto.
- En cuanto a su medicación habitual, siga las indicaciones de su médico.
- Siga el tratamiento y tome los analgésicos prescritos por su médico en dosis y tiempo, evitando que el dolor llegue a ser intenso. Si esto ocurriera, no siendo posible el control del dolor con los analgésicos prescritos, acuda a nuestro centro.

Cuidados generales/específicos:

- El dolor lumbar agudo es habitualmente un proceso benigno y autolimitado en la mayoría de los casos, por lo que cabe esperar su pronta recuperación en unas semanas.
- El reposo es importante en los 2-3 primeros días, salvo que la lumbalgia se acompañe de dolor irradiado a la pierna en cuyo caso el reposo debe durar hasta 7-10 días; en este último caso se realizará en cama dura con un almohadón debajo de las rodillas.
- Es importante evitar las actividades que aumenten el dolor, recuperando cuanto antes la actividad previa.
- A partir de la segunda semana se recomienda comenzar con ejercicio aeróbico suave (caminar, nadar, bicicleta estática) para evitar los efectos perjudiciales de la inactividad.
- A partir de las 4 semanas comenzar con ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento de la musculatura del tronco.
- Corregir los factores que han contribuido a la aparición del dolor para prevenir recurrencias (malos hábitos posturales, esfuerzos, etc...).
- Tomará la medicación indicada y acudirá a su médico de cabecera para controlar la evolución.

Acuda a urgencias si:

- Si persistencia o aumento de dolor a pesar del tratamiento pautado por su médico.
- Si aparición de nuevos síntomas no descritos previamente.

OTITIS AGUDA

LEA CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

Es muy importante que procure seguir las indicaciones siguientes y que consulte cualquier duda que le surja acerca de las mismas:

Tratamiento a seguir:

- Lea atentamente el Informe Médico de Alta y consulte cualquier duda al respecto.
- En cuanto a su medicación habitual, siga las indicaciones de su médico.
- Siga el tratamiento y tome los analgésicos prescritos por su médico en dosis y tiempo, evitando que el dolor llegue a ser intenso. Si esto ocurriera, no siendo posible el control del dolor con los analgésicos prescritos, acuda a nuestro centro.

Cuidados generales/específicos:

- No eche nada en el oído para calmar el dolor.
- Si el oído ha supurado conviene que no le entre agua.
- Colocar un tapón en el oído afecto durante los baños o duchas para evitar que entre agua.
- Evitar realizar natación o baños en piscina/mar en los próximos días hasta que sea revisado por el médico.

Acuda a urgencias si:

- Si empeora el estado general o está decaído.
- Si aparece detrás de la oreja una zona enrojecida, inflamada, dolorosa que empuja el pabellón auricular hacia delante.
- Si presenta otorragia en el oído afecto.
- Si persisten los mismos síntomas sin mejoría.
- Si mantiene fiebre a pesar de tratamiento.

SUTURA

LEA CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

Es muy importante que procure seguir las indicaciones siguientes y que consulte cualquier duda que le surja acerca de las mismas:

Tratamiento a seguir:

- Lea atentamente el Informe Médico de Alta y consulte cualquier duda al respecto.
- En cuanto a su medicación habitual, siga las indicaciones de su médico.

Cuidados generales:

- Evite realizar esfuerzos con la zona afectada.
- No mojar la herida en las primeras 24 horas.

Cuidados específicos:

- Habitualmente, la cura se realizará una vez al día hasta la retirada de los puntos.
- La sutura debe permanecer en todo momento seca. Si se mojase debe de realizar la cura.

Cura de la herida suturada:

- Preparar el material necesario antes de comenzar.
- Para limpiar la herida, deberá retirar el esparadrapo o apósito que la cubre.
- Evite tirar fuerte, si el apósito está adherido, habría que humedecerlo con agua y jabón durante su higiene o con suero fisiológico y retirarlo en la misma dirección de la cicatriz, sujetando ligeramente la piel con la otra mano.
- Retirado el apósito, deberá vigilar en qué estado se encuentra la herida: supuración, separación de los bordes, inflamación excesiva, enrojecimiento, etc.
- En caso de que el esparadrapo o apósito le irrite la piel considerablemente, coménteselo a su médico o enfermera.
- Limpieza de la herida se realizará con agua y jabón líquido en la ducha, movimientos suaves y sin frotar.
- Una vez limpia la herida es importante secarla suavemente con gasas estériles.
- Aplicar una fina capa de antiséptico (betadine, clorhexidina, etc) en la herida.
- Cúbrela con su apósito correspondiente o déjela al aire, si su médico o enfermera lo indican.

Cura de la herida cicatrizada:

- Una vez retirada la sutura, es importante que cuide la cicatriz para ello deberá:
 - Evitar la exposición directa al sol durante los primeros meses; utilice cremas de alto factor de protección cuando sea posible.
 - Aplique cremas hidratantes sobre la cicatriz, tras la ducha diaria.

Acuda a urgencias si:

- Fiebre alta superior o igual a 38°C.
- Aparición de hematoma alrededor de la herida.
- Si se separan los bordes o sale pus de la herida.
- Siempre que presente incremento de las molestias o dolor, enrojecimiento y calor de la zona suturada.

TRAUMATISMO CRANEOENCEFÁLICO

LEA CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES

Es muy importante que procure seguir las indicaciones siguientes y que consulte cualquier duda que le surja acerca de las mismas:

Tratamiento a seguir:

- Lea atentamente el Informe Médico de Alta y consulte cualquier duda al respecto.
- En cuanto a su medicación habitual, siga las indicaciones de su médico.
- Siga el tratamiento y tome los analgésicos prescritos por su médico en dosis y tiempo, evitando que el dolor llegue a ser intenso. Si esto ocurriera, no siendo posible el control del dolor con los analgésicos prescritos, acuda a nuestro centro.

Cuidados generales:

Usted (o el paciente al que acompaña) ha sufrido un golpe en la cabeza. Ha sido evaluado y explorado por un médico y no existe evidencia de daño orgánico o lesión importante en el momento actual, si bien le recomendamos que sea vigilado en su domicilio durante las próximas 24/48h, ya que existen lesiones que, aunque no se aprecien ahora excepcionalmente pueden hacerse manifiestas posteriormente. Por ello instamos a que lea atentamente estas recomendaciones.

Se deben vigilar la aparición de uno o más de los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza persistente e intenso o que no mejora a pesar del tratamiento prescrito y/o que cambia de intensidad según la posición de la cabeza con respecto al resto del cuerpo.
- Mareo progresivo. Visión doble.
- Pérdida de equilibrio persistente.
- Dificultad o incapacidad para el habla o la escritura.
- Tendencia al sueño y/o dificultad para despertar al paciente (se debe despertar al paciente 2-3 veces durante el sueño nocturno y comprobar que el despertar es normal).
- Vómitos NO precedidos de náuseas.
- Sangrado o salida de líquido a través de la nariz o de los oídos.
- Cambios en el comportamiento, confusión o desorientación (por ejemplo, no reconoce a familiares próximos, respuestas equivocadas a órdenes sencillas)
- $T^a > 37.8^{\circ}\text{C}$.
- Crisis convulsivas: pérdida de conocimiento con movimientos anómalos, repetitivos, de brazos y/o piernas.

- Pérdida de fuerza en brazos o piernas.
- Recuerde comprobar cada 2-3 horas que el paciente sabe su nombre, dónde está, el año en que estamos, quién le está preguntando y que puede mover los miembros con normalidad.

Cuidados específicos:

- Además, le recomendamos que en las siguientes 48h el paciente evite comidas copiosas, bebidas alcohólicas o tranquilizantes (salvo prescripción médica). Debe mantener reposo relativo en ambiente de luz moderada y evitar ver la televisión.
- Deberá poner en conocimiento de su médico habitual lo ocurrido. En caso de sutura de herida, deberá retirarse la misma en un plazo de 7-10 días en su médico habitual o en el servicio de curas de este Centro Hospitalario (previa cita).

Acuda a urgencias si:

- Ante cualquiera de las complicaciones arriba descritas o alguna otra cosa que a usted le preocupe debe consultar en el Servicio de Urgencias, llevando consigo la documentación que se le entregó en el Servicio de Urgencias en el que ha sido usted atendido. Si al finalizar la lectura de estas instrucciones tiene alguna duda, no dude en consultarnos.



Hospital Universitario Vithas Madrid Aravaca
C/ La Salle, 12 (28023)

 **vithas.es**