

RECOMENDACIONES AL EGRESO PARA PACIENTES DE LA UNIDAD DE EXTENSIÓN HOSPITALARIA

De acuerdo a la situación de salud atendida al paciente en la unidad de extensión hospitalaria se definieron las siguientes recomendaciones:

INFECCIÓN DE VÍAS URINARIAS:

- **Orina:** orine con mayor frecuencia, no retenga la orina por largos periodos, desocupe por completo la vejiga al ir al baño.
- **Nutrición:** beba abundante líquidos y aliméntese con frutos ricos en vitamina C (naranja, mandarina, mora)
- **Higiene:** mantenga adecuada higiene en su área genital y perianal. En caso de las mujeres evite las duchas vaginales. La higiene anal debe realizarse hacia atrás para evitar la contaminación con bacterias procedentes del intestino en el área vaginal.
- **Control médico:** acuda a la cita de control médico, no olvide llevar el resumen de su historia clínica y si le ordenaron algún examen de control lleve el resultado.
- **En caso de ser usuario de sonda vesical:** mantenga permeable el flujo urinario, desocupe la bolsa colectora regularmente y manténgala por debajo del nivel de la vejiga para evitar retorno de orina, realice higiene diaria de su área genital.
- **Signos de alarma:** en caso de persistencia o reaparición de síntomas urinarios, orina con sangre o fiebre, deterioro del estado general; acuda por urgencias.

RECOMENDACIONES AL EGRESO PARA PACIENTES DE LA UNIDAD DE EXTENSIÓN HOSPITALARIA

De acuerdo a la situación de salud atendida al paciente en la unidad de extensión hospitalaria se definieron las siguientes recomendaciones:

PACIENTES ANTICOAGULADOS CON WARFARINA:

(Fibrilación Auricular, Trombosis Venosa Profunda, Tromboembolismo Pulmonar, Portador de Válvula Cardíaca Protésica, Síndrome Anti-fosfolípidos, Etc.)

- **Nutrición:** evite consumo de vegetales verdes crudos.
- **Medicamentos:** consuma la warfarina en la dosis y frecuencia indicada por su médico, no modifique la dosificación y siempre que acuda a control médico u odontológico informe sobre el uso de este medicamento.
- **Control médico:** acuda a la cita de control médico, no olvide llevar el resumen de su historia clínica y si le ordenaron algún examen de control lleve el resultado.
- **Actividades cotidianas:** tenga especial cuidado cuando manipule elementos que puedan ocasionar lesiones (por ejemplo: cuchillos), sufrir una cortadura o sonarse con fuerza, situaciones que pueden ocasionar un sangrado difícil de controlar que le puede obligar ir a urgencias.
- **Signos de alarma:** en caso de moretones en su piel sin antecedente de traumas, sangrado por nariz, orina rojiza, sangre en su deposición; reaparición de los síntomas por los que fue al hospital (aumento de volumen en piernas, dificultad para respirar, etc.), deterioro del estado general; acuda por urgencias.

RECOMENDACIONES AL EGRESO PARA PACIENTES DE LA UNIDAD DE EXTENSIÓN HOSPITALARIA

De acuerdo a la situación de salud atendida al paciente en la unidad de extensión hospitalaria se definieron las siguientes recomendaciones:

NEUMONIA

- **Nutrición:** consuma alimentos ricos en agua y vitamina C como cítricas, papaya, Kiwi, pimentón, guayaba.
- **Medicamentos:** absténgase de consumir medicamentos no formulados, pregunte antes de ser egresado el uso de los inhaladores en caso de que tenga alguno.
- **Actividades cotidianas:** evite el consumo de cigarrillo o estar cerca de personas que fumen y que cursen con enfermedades respiratorias. En caso de tener limitación que obligue el reposo en cama; evite dar alimentos o bebidas al paciente acostado.
- **Control médico:** acuda a la cita de control médico, no olvide llevar el resumen de su historia clínica y si le ordenaron algún examen de control lleve el resultado.
- **Signos de alarma:** si presenta fiebre (temperatura mayor de 38.3°) cambios en el color de la expectoración, dificultad para respirar, cambio de coloración en labios o manos (moradas), hundimiento de costillas o tirajes intercostales por favor acérquese a un servicio de urgencias de forma inmediata.

RECOMENDACIONES AL EGRESO PARA PACIENTES DE LA UNIDAD DE EXTENSIÓN HOSPITALARIA

De acuerdo a la situación de salud atendida al paciente en la unidad de extensión hospitalaria se definieron las siguientes recomendaciones:

ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA

- **Nutrición:** llevar una dieta corriente, saludable, que incluya 3 porciones de verdura y 2 porciones de fruta al día, evitar el consumo excesivo de grasas y carbohidratos.
- **Medicamentos:** administrar inhaladores con inhala-cámara siguiendo la formulación del médico tratante, absténgase de automedicación. En caso de tener formulada suplencia de oxígeno, úselo las horas que le indicaron.
- **Actividades cotidianas:** evite el tabaquismo, evite estar en ambientes donde haya fumadores y el contacto con humo. Evite cocinar con leña o carbón.
- **Control médico:** acuda a la cita de control médico, no olvide llevar el resumen de su historia clínica y si le ordenaron algún examen de control lleve el resultado.
- **Signos de alarma:** en caso de presentar temperatura por encima de 38°C, signos de dificultad respiratoria como respiración rápida, sensación de falta de aire, que se hundan las costillas o la piel encima de las clavículas, los labios y/o dedos se tornan de color morado debe asistir al servicio de urgencias. En caso de presentar tos persistente, aumento o cambio de la expectoración (que de amarillo pase a verde) debe asistir al servicio de urgencias.

RECOMENDACIONES AL EGRESO PARA PACIENTES DE LA UNIDAD DE EXTENSIÓN HOSPITALARIA

De acuerdo a la situación de salud atendida al paciente en la unidad de extensión hospitalaria se definieron las siguientes recomendaciones:

CELULITIS

- **Medicamentos:** en caso de continuar con tratamiento antibiótico vía oral consúmalos puntualmente como está indicado en la fórmula; absténgase de la automedicación.
- **Actividades cotidianas:** evite manipular la zona de la piel afectada, evite rascar y aplicar cremas o hacer baños con plantas o hierbas. Mantenga una higiene regular solamente con agua y jabón.
- **Control médico:** acuda a la cita de control médico, no olvide llevar el resumen de su historia clínica y si le ordenaron algún examen de control lleve el resultado.
- **Signos de alarma:** en caso de presentar temperatura de por encima de 38°C, aumento o ampliación del eritema (color rojo de la piel) o del calor local o si aparece secreción con mal olor o presencia de pus, debe consultar por Urgencias.

RECOMENDACIONES AL EGRESO PARA PACIENTES DE LA UNIDAD DE EXTENSIÓN HOSPITALARIA

De acuerdo a la situación de salud atendida al paciente en la unidad de extensión hospitalaria se definieron las siguientes recomendaciones:

ULCERAS CUTÁNEAS

- **Nutrición:** consuma alimentos ricos en proteínas (carne, pollo, pescado, huevos), frutas y verduras.
- **Actividades cotidianas:** en caso de tener limitación que obligue el reposo en cama, los cambios de posición son la mejor forma para la prevenir de aparición o el empeoramiento de las úlceras. Cambie de posición cada 2 horas. Mantenga la piel del paciente hidratada, use cremas hidratantes. Realice actividades físicas y ejercicios con el paciente 2 a 3 veces al día.
- **Higiene:** mantenga adecuada higiene, en caso de uso de pañal haga cambio frecuente. Lave con agua y jabón sus manos antes y después de manipular el paciente y/o sus heridas.
- **Control médico:** acuda a la cita de control médico, no olvide llevar el resumen de su historia clínica y si le ordenaron algún examen de control lleve el resultado.
- **Signos de alarma:** en presencia de herida con secreción mal oliente o purulenta, presencia de temperatura por encima de 38°C, acuda inmediatamente a Urgencias.