



CONSEJOS POSTERIORES A LA REALIZACIÓN DEL PROCEDIMIENTO OBTENCIÓN DE INJERTO/CARTÍLAGO COSTAL.

Estimado paciente,

Usted se acaba de intervenir del procedimiento denominado obtención de injerto/cartílago costal, y como consecuencia, debe conocer los siguientes aspectos relacionados con su curación y su responsabilidad para que el resultado de la cirugía sea el óptimo. Recuerde que una cirugía o un tratamiento médico ejecutado con la mayor corrección puede no dar el resultado deseado debido a un mal cumplimiento por parte del paciente.

REINCORPORACIÓN A LA VIDA LABORAL

Después de este procedimiento, se considera habitual poder volver a reiniciar su actividad laboral normal al cabo de 10-15 días, aunque existen casos con recuperación más lenta de lo habitual que pueden requerir hasta incluso 3-4 semanas para lograrlo. El tipo de actividad laboral puede ser muy diferente entre pacientes, por lo que le aconsejamos que consulte a su médico según su tipo de trabajo.

REINCORPORACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO HABITUAL

Después de este procedimiento, se considera habitual poder volver a reiniciar su actividad física normal al cabo de los 15 días, aunque existen casos con recuperación más lenta de lo habitual que pueden requerir hasta incluso 3-4 semanas para lograrlo. Para que pueda tener una referencia, se adjunta el tipo de ejercicio y el tiempo que se aconseja estar sin practicarlo:

- Actividad aerobia suave (caminar, pasear, pilates, yoga): 10-15 días
- Actividad aerobia exigente (correr, bicicleta): 30 días
- Actividad anaerobia (pesas, Cross training, etc.): 60 días

DIETA RECOMENDADA

Se recomienda el consumo de una dieta normal.



TABACO Y VAPEADORES

El consumo de tabaco se considera estrictamente prohibido tanto en las 2 semanas previas como en las 4 semanas posteriores al procedimiento que se va a realizar. No habiéndose demostrado la influencia del consumo de vapeadores durante la recuperación de este procedimiento, se aconseja la abstención o la reducción al mínimo posible en el consumo de estos dispositivos.

PROTECCIÓN SOLAR

La protección solar es clave para la prevención de hiperpigmentaciones en la piel. Se recomienda que se aplique una capa de protector solar con factor 50 a partir del día posterior al procedimiento por todo el tórax al menos una vez al día. Esta recomendación debe estar presente durante los 3 primeros meses tras la realización del procedimiento.

VIAJES

Tras la realización de este procedimiento, se recomienda no tomar vuelos durante un periodo de 15 días. Igualmente se recomienda que el paciente no conduzca durante los primeros 3 -4 días desde la realización del procedimiento.

PREVENCIÓN DE HEMATOMAS

Se puede emplear cremas de árnica para el tratamiento y prevención de hematomas y cardenales a partir de las primeras 24 horas de la realización del procedimiento.

CURAS

Las curas de las heridas deben ser realizadas por el propio paciente, y deben constar de tres apartados:

1º Lavado de la zona: Debe realizarse con suero fisiológico y una gasa estéril, para retirar los desechos de la cicatrización. Determinadas zonas pueden necesitar que se diluya agua oxigenada en el suero para eliminar las costras de manera más eficaz.

2º Desinfección: Las heridas de la piel deben desinfectarse con clorhexidina a una concentración del 0,12% al 2%. Debe aplicarse abundante cantidad de forma directa, con una gasa o con un hisopo o bastoncillo de los oídos. Una vez aplicado, deberá dejarse secar de manera natural.

3º Oclusión de la zona: La herida se recomienda que esté tapada con un apósito estéril durante los primeros 8-10 días, y posteriormente podrá dejarse al descubierto

HIGIENE PERSONAL

Usted podrá realizar una ducha normal al cabo de las primeras 24 horas tras el procedimiento, intentando no mojar la herida. Una vez termine la ducha, puede secarse con secador de aire frío la zona tratada. Podrá ducharse con normalidad al cabo de los 5-6 días tras el procedimiento.



RETIRADA DE PUNTOS

De manera habitual, las suturas empleadas deben retirarse al cabo de unos 10-15 días. A criterio de su médico, puede ser necesario mantenerlas o sustituirlas durante más tiempo del indicado.

APOSITOS DE SILICONA

Tras la retirada de los puntos de sutura, podrá aplicar tiras de silicona adhesiva sobre la herida para mejorar su cicatrización. Se recomienda que se mantengan durante un periodo de al menos 3 meses.

MEDICACIÓN HABITUAL

Para la recuperación tras el presente procedimiento, se recomienda la administración de ciertos medicamentos, como, por ejemplo:

Antibióticos:

Analgésicos:

Antiinflamatorios:

Corticoides:

Colirios:

Colutorios:

Cremas hidratantes:

Cremas cicatrizantes:

POSIBLES COMPLICACIONES QUE PUEDEN APARECER

- Poco graves y frecuentes: Infección superficial de las heridas, cicatriz antiestética, dolor en la zona de la operación, molestias crónicas en la zona de extracción con los movimientos o los esfuerzos físicos, infección de la cavidad pleural.
- Otras complicaciones pueden aparecer por lesión de nervios y vasos situados en la vecindad de la costilla.
- La complicación más grave que puede surgir de este procedimiento consiste en la aparición de un neumotórax a tensión. Habitualmente se resuelven con tratamiento médico, pero pueden llegar a requerir una reintervención, generalmente de urgencia, incluyendo un riesgo de mortalidad.



FORMA PACTADA DE CONTACTO CON EL CENTRO MÉDICO

Se establece que en caso de presentar una posible complicación como las anteriormente descritas tanto en el consentimiento informado como en el presente documento, el paciente podrá ponerse en contacto con el Doctor/a _____ de la siguiente manera:

- Teléfono de urgencia
- Correo electrónico de urgencia:
- Horario de urgencias
- Lunes a Viernes: de __:__ horas hasta las __:__ horas
- Sábados: de __:__ horas hasta las __:__ horas
- Domingos y festivos:

En el caso en el que por una situación imprevista fuera imposible la atención por parte de su médico habitual, se acuerda que podrá acudir al servicio de Urgencias del centro hospitalario de

_____ con dirección

Debe saber que el coste de la atención de urgencias por cualquiera de los posibles problemas citados previamente no está incluido en el presupuesto facilitado, y que usted deberá abonarlo al finalizar el proceso de atención de urgencias.



OTRAS PARTICULARIDADES QUE DEBE TENER EN CUENTA EN SU CASO

- 1º _____
- 2º _____
- 3º _____
- 4º _____
- 5º _____
- 6º _____
- 7º _____
- 8º _____
- 9º _____
- 10º _____

Fecha:

Firma paciente

Firma médico