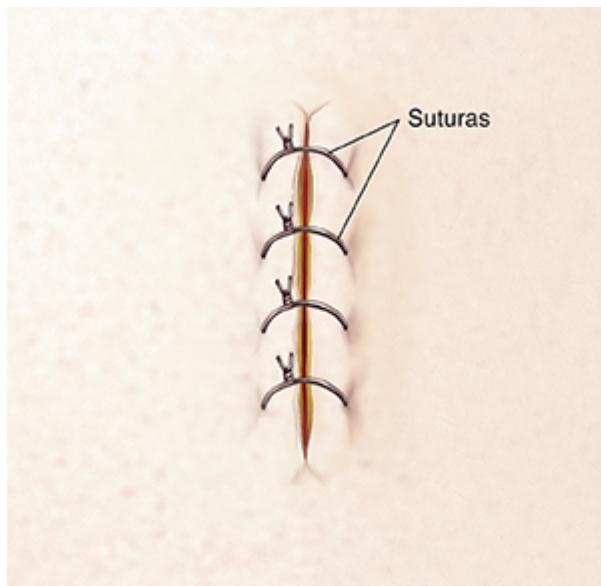


Cuidado de las suturas

Las suturas o los puntos se emplean para cerrar heridas. También ayudan a detener el sangrado y acelerar la curación. Para ayudar con la cicatrización de la herida, siga los consejos que se presentan en este folleto.



Tipos de suturas

Algunas suturas deben ser extraídas por un proveedor de atención médica. Se llaman suturas no absorbibles. Nunca intente quitárselas usted mismo. Otras se disuelven solas y no necesita quitarlas. Se llaman suturas absorbibles. En ocasiones, se usan tiras de cinta, grapas o pegamento quirúrgico. Le informarán el tipo de suturas que tiene.

El tipo de suturas que usted tiene se llama _____

Mantenga limpias las suturas

- No haga actividades que podrían introducir suciedad ni sudor en las suturas. Si no puede evitarlas, proteja las suturas con una venda.
- No quite las costras de la incisión. Estas ayudan a proteger la herida.
- No se lave la zona alrededor de las suturas, a menos que su proveedor de atención médica le dé permiso de hacerlo. En este caso, siga sus instrucciones para lavarlas y secarlas.

Mantenga secas las suturas

- Mantenga las suturas fuera del agua.
- Dese un baño de esponja para no mojar las suturas ni la herida, a menos que su proveedor de atención médica le indique otra cosa.
- Consulte con su proveedor cuándo puede ducharse o bañarse.

- Pregúntele al proveedor sobre la mejor forma de mantener las suturas secas cuando se baña.
- Si las suturas se mojan, séquelas dando palmaditas suaves con una toalla.

Cómo cambiar el vendaje

Déjese puesto el vendaje hasta que se le indique quitárselo o cambiarlo. Cámbieselo solo de la forma indicada, con las manos limpias:

- Despues de las primeras ____ horas, cámbiese el vendaje cada ____ horas.
- Si el vendaje se moja o se ensucia, cámbielo. Aplique una pomada antibiótica nuevamente si así lo indicó su proveedor.

Otros consejos

- Para ayudar con la cicatrización de heridas en brazos o piernas, use la extremidad afectada lo menos posible. El movimiento del brazo o la pierna puede hacer que las suturas se abran. Las suturas cerca de articulaciones pueden abrirse con más facilidad.
- Para reducir la hinchazón y las punzadas, eleve la zona con suturas a una altura superior al corazón.
- Cubra las suturas con gasa para evitar la picazón. Si le pican, trate de no rascarse.
- Pruebe tomar paracetamol o ibuprofeno para aliviar el dolor si el proveedor se lo indicó. No tome aspirina. Puede aumentar el sangrado.
- **Si tiene pegamento quirúrgico o cinta adhesiva:** No se toque ni se rasque la zona. La cinta o el pegamento quirúrgico se desprenderán solos después de varios días.
- **Si tiene suturas absorbibles:** Estas suturas se disuelven solas. El proveedor le informará cuánto tiempo debe pasar hasta entonces. No es necesario que regrese para que le quiten las suturas.
- **Si tiene suturas o grapas extraíbles:** Tendrá que ver a un proveedor para que le quiten las suturas. Llame a su proveedor o regrese para que le quiten las suturas en _____ días.
- Evite la exposición directa al sol de la zona con suturas. Esto reduce las probabilidades de tener quemaduras y cicatrices. Una vez que las suturas se hayan disuelto o se las hayan retirado y la herida haya cicatrizado, colóquese protector solar en la zona por los próximos meses cuando se exponga de forma directa a la luz solar. Use protector solar de amplio espectro con factor de protección 30 o superior.

Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica en cualquiera de los siguientes casos:

- Mayor malestar, dolor o sensibilidad al tacto al cabo de 24 horas
- Aparición de una raya roja, mayor enrojecimiento o hinchazón cerca de la herida

- Supuración blanca, amarillenta o maloliente de la herida
- Sangrado que no puede detenerse aplicando presión
- Las tiras adhesivas se caen o los puntos se disuelven antes de que cicatrice la herida o la herida se abre
- Fiebre de 100.4 °F (38.0 °C) o superior, o según le indique el proveedor