



Hospital Central de la Cruz Roja  
San José y Santa Adela

Comunidad de Madrid

Avda. de Reina Victoria, 22-24  
Teléfono 91 453 83 00  
28003 MADRID

## RECOMENDACIONES Y CUIDADOS AL ALTA PARA PACIENTES INTERVENIDOS DE ARTROSCOPIA DE HOMBRO

### Cuidados de la herida quirúrgica:

- Retire el apósito a las 24 o 48 horas según indicación médica (evite tirar fuerte del apósito y siga la dirección de la cicatriz, si nota resistencia para retirar el apósito humedézcalo con agua y jabón).
- Hasta la retirada de puntos, la limpieza de la herida se realizará con agua y jabón durante la higiene diaria y se secará con movimientos suaves y sin frotar, dejándola al aire.

### Hábitos de Vida:

- Alimentación:
  - Siga una dieta equilibrada rica en proteínas (carne, pescado, lácteos) para acelerar el proceso curativo.
  - Aumente la fibra (frutas, verduras, ensaladas) y la ingestión de líquidos para evitar el estreñimiento.

### Actividad física y ejercicio:

- Reposo relativo. Realizar paseos.
- Utilice Cabestrillo en brazo operado por el día. La mano del hombro lesionado debe colocarse por encima del nivel del codo. Debe llevar los dedos colocados hacia arriba.
- Realice ejercicios de recuperación al menos tres veces al día:
  - Flexión y extensión de antebrazo (brazo operado) (repetir 20 veces).
  - Rotación de muñeca (brazo operado). (repetir 20 veces).
- Evite caídas, teniendo mucha precaución con alfombras y suelos mojados o resbaladizos.

### RECUERDE

- Tome la medicación según pauta médica establecida en el informe de alta.
- Acuda a revisión el día señalado en la hoja de citación que se le ha entregado junto con el informe de alta.

En caso de fiebre (temperatura  $>38^{\circ}$ ), hemorragia, dolor intenso, pérdida de sensibilidad o movilidad de la rodilla:

Contacte con la consulta de Traumatología (telf. 914536555 de 8:30 a 14:00 horas de lunes a viernes) o con el cirujano de guardia (telf. 914538300 fuera del horario de consultas externas)

**ESPERAMOS QUE ESTAS RECOMENDACIONES AYUDEN A SU PRONTA  
RECUPERACIÓN**