

## RECOMENDACIONES DE CUIDADO EN CASA

# TIROIDECTOMÍA

### 01 ACTIVIDAD FÍSICA

- Inicie gradualmente sus actividades diarias, evitando realizar movimientos que requieran mucho esfuerzo o sacudir el cuello, hasta ir recuperando poco a poco su rutina habitual. Evite conducir.
- Solicite ayuda para levantarse de la cama y evitar hacer fuerza con el cuello (procure hacerlo de lado).

### 02 DIETA

- Inicie con dieta liviana (puré, aromáticas, gelatina) y gradualmente vuelva a su dieta habitual.
- Consuma abundante líquido.
- Evite comer grasas, harina y azúcar.
- Si padece de diabetes o hipertensión, continúe su dieta habitual.
- Evite fumar o consumir bebidas alcohólicas.

### 03 RECOMENDACIONES SOBRE LA HERIDA

- Continúe con su rutina de baño diaria con agua y jabón, preferiblemente en posición sentada, sin mojar los apósitos.
- Mantenga la herida cubierta y seca, vigilando la respiración.

**CUIDADOS  
POST- OPERATORIOS**

PROGRAMA DE EDUCACIÓN AL PACIENTE Y LA FAMILIA

Mayo 2020

- Ubique de manera intermitente una bolsa con hielo envuelta en una toalla limpia, durante 2 días.

## 04 CUIDADOS DEL DREN

- Verifique que no salga líquido alrededor de la piel o cerca del lugar de inserción del dren.
- Verifique que el sistema esté cerrado.
- Evite que este se destape.
- Asegure el sistema al moverse.
- Mida el drenaje 2 veces al día y registre las cantidades, para entregar los datos al médico durante el control.

## 05 MEDICIÓN

- Tome el sistema de drenaje por la parte media. Retire la tapa de la parte superior y vierta el contenido en el recipiente.
- Mida el drenaje con una jeringa.
- Deseche el contenido en el sanitario.
- Junte las paredes del sistema para sacar el aire.
- Tape nuevamente y verifique que el sistema quede comprimido.

## 06 CONSULTE POR URGENCIAS SI PRESENTA:

- Adormecimiento u hormigueo alrededor de los labios o extremidades.
- Espasmos musculares (tic).
- Cansancio excesivo y progresivo.
- Inflamación o abultamiento en el cuello.
- Dificultad para pasar la comida de la boca al estómago (tragar).
- Convulsiones o cambios de comportamiento.
- Ausencia de producción por el drenaje o salida del dren.