

Información para el paciente

La mayoría de las heridas cicatrizaran con éxito y según lo esperado, pero a otras les puede tomar más tiempo y afectar el bienestar por diversas razones.

Qué es una herida?

Definición –

Una herida es cualquier rotura o daño en su piel.

Las heridas pueden ser causadas por:

- Lesiones
- Diabetes
- Presión
- Cirugías
- Quemaduras
- Mala circulación sanguínea
- Pérdida de sensibilidad

Por qué algunas heridas no cicatrizan?

La mayoría de heridas cicatrizan solas, pero a algunas les puede tomar mas tiempo. Para la curación, la herida necesita un ambiente adecuado para producir mas células que llenen el espacio dejado por la herida.

Requerimientos para una curación exitosa:

- Energía proveniente de los alimentos
- Oxígeno
- Adecuada circulación de la sangre
- Adecuada hidratación
- Descanso
- Alivio de la presión
- Tratamiento de condiciones subyacentes como la diabetes
- Apósitos adecuados
- Adecuado manejo del fluido

Por qué mi bienestar es importante ?

El bienestar es importante para la curación de su herida y su salud en general puede verse afectada, si su bienestar no es el adecuado tanto para usted como para su herida.¹⁻⁴

El bienestar afecta todas las áreas de su vida y podría dividirse en 4 áreas:



Evaluando el bienestar

Su estado de bienestar a través de estas áreas puede afectar muchos aspectos tales como:¹

- Capacidad para cuidarse
- Capacidad para afrontar
- Progreso en la curación de la herida
- Felicidad y satisfacción con la vida
- Estabilidad financiera y familiar



Ayudando a mejorar el bienestar de otros

Autocuidado y toma de decisiones

Identifique con el profesional sanitario el factor que más le afecta

Esto les dará a ambos una idea más clara de como mejorar su bienestar.

Mantenga cerca a familiares y amigos⁵

Cuanto más amplia sea su red de apoyo, tendrá más ayuda disponible cuando lo requiera.

Saber qué es lo que más le gustaría cambiar o recuperar⁵

Saber lo que espera lograr le ayudara a usted y al profesional sanitario a adaptar un plan de tratamiento a su medida.

Siga las recomendaciones e instrucciones¹

La información está diseñada para ayudarte y seguirla de cerca puede significar el éxito en su tratamiento.

Acepte ayuda y consejos

Si identifica algún problema con el cuidado de su herida, considere hablar con alguien.

Mantenga un registro¹

Registre sus sentimientos, su estado de salud en general y el progreso de la herida.

Establezca metas⁵

Las metas pueden ser diarias, semanales, mensuales e incluso anuales. Las metas le darán un motivo por el que trabajar y una vez las consiga estará preparado para seguir adelante.

Qué es el autocuidado y la toma de decisiones compartidas?

El autocuidado es la habilidad de seguir el plan de tratamiento establecido por el profesional sanitario especialmente las actividades relacionadas con el autocuidado de su herida.¹

La toma de decisiones compartida es participar en las decisiones tomadas sobre su tratamiento y cuidado.¹

Mientras más tiempo y compromiso invierta en el cuidado de sus heridas, es más probable que tenga un proceso de curación de su herida más ágil. Y cuanto más involucrado esté en el cuidado de sus heridas y en la toma de decisiones, más capacitado se sentirá para adoptar medidas que mejoren su bienestar.¹

Recuerde que:

- Tiene derecho a hablar sobre su bienestar con su médico/enfermera y debe sentirse cómodo expresando sus expectativas y preocupaciones sobre el tratamiento.¹
- Intente asumir un rol activo en las decisiones sobre su tratamiento y comprométase a participar en el manejo de la herida¹
- Permita que le ofrezcan opciones en el tratamiento y flexibilidad en la prestación de los cuidados¹
- Reflexione sobre los cuidados que ha recibido y proporcione sugerencias sobre cómo se podrían adaptar los servicios¹

Cómo me puede ayudar mi médico o enfermera?

Es necesario seguir el plan de tratamiento que haya acordado con el profesional sanitario. Sin embargo, si necesita el consejo de un médico o una enfermera, o incluso que lo vea un especialista, es importante pedir ayuda. Muchas personas se preocupan por lo que otros puedan pensar de ellas debido a su herida, pero no está solo en esta situación la mayoría de los profesionales sanitarios han tratado muchas heridas como la suya. Ellos están ahí para ayudarle con su tratamiento, escucharlo y responder sus inquietudes.¹

Puede esperar que el profesional sanitario:¹

- Pregunte sobre su bienestar como persona y no solo por su herida
- Priorice su bienestar en la evaluación y tratamiento de la herida
- Lo involucre en su cuidado ofreciendo opciones para su tratamiento, así como proporcionándole información y el apoyo adecuado.
- Usar sus comentarios para adaptar sus planes y servicios
- Asegurarse de saber cuándo y a quien referenciarlo si necesita más ayuda

Advanced Wound Management
Smith & Nephew S.A.U
Fructuós Gelabert, 2-4
08970 Sant Joan Despí,
T. +34 902 30 31 60
F + 34 902 30 31 70

www.smith-nephew.com

♦ Marca registrada de Smith+Nephew
Todas las marcas registradas
©Diciembre 2020 Smith+Nephew
AWM-AWC-25288-es V1 Patient
wellbeinginformation 1220

Referencias

1. International Consensus: Promoting wellbeing in patients with wounds. An expert working group review. London: *Wounds International*, 2012. 2. Cole-King A, Harding KG. Psychological factors and delayed healing in chronic wounds. *Psychosom Med* 2001; 63(2):216-20. 3. Persoon A, Heinen MM, van der Vleuten CJ, et al. Leg ulcers: a review of their impact on daily life. *J Clin Nurs*. 2004 Mar;13(3):341-54. 4. Vedhara K, Miles JN, Wetherell JM, et al. Coping style and depression influence the healing of diabetic foot ulcers: observational and mechanistic evidence. *Diabetologica* 2010; 53(8):1590-8. 5. Schickler P. Achieving health or achieving wellbeing? *Learning in Health and Social Care*, 2005; 4(4):217-227.