



Guía de información para el paciente



Cottage
The Ridley-Tree Center
for Wound Management

Qué esperar

Prepárese para su primera visita	2
Primera visita	2
Traiga lo siguiente.	2
Cada visita	2
Terapia con oxígeno hiperbárico	3
Cómo participar en el cuidado de sus heridas.	4
Regrese para sus citas para ver las heridas.	4
Siga las instrucciones de su tratamiento	4
Tome sus medicamentos	4
Maneje el dolor	4
Cómo cuidar la herida	5
Mantenga el vendaje limpio y seco	5
Reduzca la presión, rozaduras y humedad	5
Cambie el vendaje tan pronto se ensucie o se moje.	5
Cambie los vendajes con buenas técnicas	6
Cómo reportar sus preocupaciones.	7
Cómo cuidarse usted mismo	8
Coma comidas saludables y aumente las proteínas en su dieta	8
Use pantuflas y zapatos que le ajusten bien con suelas antideslizantes	8
Use aparatos adaptativos	8
Haga que su casa sea segura.	8
Revise todos sus medicamentos con sus médicos.	9
Si vive solo consiga un monitor de soporte vital.	9
Deje de fumar.	9
En resumen	10

Bienvenido a Ridley-Tree Center for Wound Management.

El personal altamente capacitado de Ridley-Tree Center for Wound Management está aquí para atender sus necesidades de cuidado de las heridas. Nuestro objetivo es darle la atención más compasiva posible y ayudarlo con su recuperación.

Somos una clínica ganadora de reconocimientos, dedicada a ayudar a las personas a sanar sus heridas. Entendemos que tener una herida crónica puede ser muy retador. Aquí hay algo de información sobre lo que puede esperar mientras esté aquí, y cómo puede ayudar a que sus heridas sanen más rápido.

Gracias por elegir a Ridley-Tree Center for Wound Management.

Prepárese para su primera visita

- Cree una cuenta de MyChart:
mychart.sbch.org/mychart/signup
- Busque los textos de MyChart
- Complete el registro electrónico antes de cada visita: mychart.sbch.org/mychart/visits
(el registro electrónico solo está disponible 10 días antes de la fecha de la cita)

Aplicación MyChart
de Cottage Health
ya disponible



Lo que puede esperar durante las visitas

Su primera visita

Su médico revisará su salud en general, verificará la circulación, la historia de heridas y ordenará más pruebas si es necesario. Hablarán sobre el mejor plan de tratamiento para sanar las heridas. Sus enfermeros le enseñarán a usted y sus cuidadores cómo poner un vendaje para heridas, u ordenarán visitas de un enfermero en casa si es apropiado.

- Nuestros asesores financieros revisarán la información de su seguro y hablarán sobre cualquier acuerdo económico con usted. Goleta Valley Cottage Hospital le enviará las facturas a su seguro. Además, su médico le facturará a su seguro por separado. Si tiene una pregunta sobre la factura del médico, comuníquese con ellos directamente llamando al 805-964-3838. Si tiene preguntas sobre las facturas del hospital, llame al 805-879-8900.

Traiga lo siguiente:

- Las tarjetas del seguro y de identificación (para garantizar la seguridad del paciente, los miembros del equipo de atención médica verificarán su identidad en cada visita)
- Una lista de los medicamentos y suplementos que toma actualmente
- La información del contacto de emergencia y una copia de su directiva anticipada (si aplica)
- Nombre del médico de atención primaria

En cada visita

- Su médico y enfermeros examinarán la herida.
- Ellos revisarán el progreso, le darán tratamientos, verán si hay problemas y harán cambios en su plan de tratamiento a medida que su herida cambia.
- Nuestro personal tiene capacitación especializada en el cuidado de las heridas y están dedicados a promover su salud, comodidad y privacidad.

Su tiempo es valioso y es importante para nosotros; hacemos todos los esfuerzos para atender sus citas a tiempo y en el tiempo asignado. Algunas veces, ocurren retrasos imprevistos, como complicaciones de las heridas, tratamientos nuevos o adicionales, emergencias o comunicarse con otros médicos para consultarles. Si tiene alguna pregunta, hable con un miembro del personal. Queremos mantenerlo informado.

Tenemos una suite de tratamiento hiperbárico de vanguardia en Ridley-Tree Center for Wound Management. El oxígeno hiperbárico es un tratamiento avanzado para tipos de heridas específicos.

Terapia con oxígeno hiperbárico

Su médico determina si el tratamiento con oxígeno hiperbárico beneficiará su herida. Antes de cualquier tratamiento hiperbárico, primero le harán una radiografía de tórax y un electrocardiograma. Un plan de tratamiento típico es de cinco días por semana durante aproximadamente dos horas al día, para sumar 40 tratamientos. Si tiene alguna pregunta sobre los tratamientos con oxígeno hiperbárico en Ridley-Tree Center for Wound Management, nuestro personal está aquí para responder sus preguntas y darle apoyo.



Cómo participar en el cuidado de sus heridas

Regrese para sus citas para ver las heridas.

Traiga una lista de las preguntas y preocupaciones a sus visitas. Apague su celular para centrarse en la recuperación. **Traiga a un amigo o familiar para que lo ayude a llevar un registro de sus preguntas y respuestas.** Se permite una visita a la vez en la sala de tratamiento. Avísele al enfermero si hay otros familiares que tienen preguntas o a los que sea necesario avisarles de su atención.

Siga las instrucciones de su tratamiento.

El equipo de cuidado de las heridas le dará un resumen después de la visita (after visit summary, AVS) que describe las **instrucciones sobre el cuidado de la herida después de cada visita.** También puede encontrar su AVS en MyChart para que lo consulte en cualquier momento. Si tiene alguna pregunta sobre su atención, llame al Centro de Heridas (Wound Center) al 805-696-7920.

Tome sus medicamentos.

Sus medicamentos y suplementos pueden afectar la manera en la que sanan sus heridas. **Tome todos los antibióticos que le receten, incluso si la herida se siente bien.** Díganos qué farmacia usa, y avísenos cuando haya algún cambio en sus recetas o en los medicamentos de venta libre.

Maneje el dolor.

Nos preocupamos por su comodidad. El enfermero encargado de cuidar sus heridas le preguntará sobre el dolor en cada visita. Muchas heridas son sensibles o dolorosas, y **hay muchas maneras en las que podemos ayudar a aliviar su malestar.** Se usan anestésicos tópicos en la herida durante su visita para reducir el malestar de los tratamientos, y su médico puede recetarle analgésicos que puede tomar en casa. Si toma analgésicos para la herida, tómelos como se lo indiquen para mantener la herida bien controlada, antes de que el dolor se vuelva intenso. Es posible que quiera tomar sus analgésicos antes o inmediatamente después de la visita para ver su herida. Hable sobre el dolor y el manejo del dolor con el equipo del centro de heridas.

Cómo cuidar la herida

Mantenga el vendaje limpio y seco.

Cubra la herida cuando se bañe. Báñese con regularidad, pero proteja la herida de los gérmenes corporales y la suciedad al bañarse. Use una bolsa plástica o bota para proteger el yeso en la ducha si tiene la herida en una pierna o brazo. Si es muy difícil cubrir la herida, pida un vendaje a prueba de agua o dese baños de esponja hasta que sane.

Reduzca la presión, rozaduras y humedad.

A menudo, estos tres factores causan heridas o impiden que sanen las heridas.

Presión. Asegúrese de que la herida no tope contra ninguna superficie por períodos largos. Cambie de posición con frecuencia para mantener el flujo de sangre al área de la herida. Verifique todas las posiciones en las que puede quedar su herida para asegurarse de que no tenga presión.

Rozaduras. La fricción causa ampollas e irritación en la piel. Cuide que el vendaje o la ropa no frote ni cause fricción sobre la herida. Levante o ruede, no arrastre el área de la herida cuando se mueva o cambie de posición. Cámbiese la ropa cuidadosamente sin jalarla contra el área de la herida.

Humedad. Seque la piel después de bañarse teniendo más cuidado. No mantenga los vendajes mojados ni sucios contra la piel; cámbielos si están demasiado húmedos. Llame al Centro de Heridas (Wound Center) si este es un problema frecuente.

Cambie el vendaje tan pronto se ensucie o se moje.

Si más del 50 % del vendaje muestra secreción o si el vendaje se ensucia o le entra agua, cámbielo incluso si es antes del tiempo que le habían dicho. Si esto se vuelve un problema, llame al Centro de Heridas.

Cambie los vendajes con buenas técnicas.

Reúna sus suministros.

Tenga una toalla limpia para poner los suministros y tenga cerca un basurero para los artículos sucios. Trate de mantener separadas las áreas limpias y sucias. Los artículos que podría necesitar incluyen:

- Cinta adhesiva
- Solución salina o agua del grifo
- Toallas de papel
- Gaza
- Vendajes
- Guantes desechables
- Jabón de manos
- Tijeras (límpielas con alcohol)

Lávese las manos.

- Mójese las manos con agua corriente y limpia (tibia o fría) y aplique jabón.
- Frótese las manos para hacer espuma y límpielas bien; asegúrese de frotar la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Siga frotándose las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción “Cumpleaños feliz” de principio a fin, dos veces.
- Enjuáguese bien las manos debajo de agua corriente. Séquese las manos usando una toalla de papel o una toalla limpia.

Quite los vendajes sucios con cuidado.

- Póngalos directamente en una bolsa por separado y luego en la basura. Revise la herida para ver si hay problemas (consulte la siguiente sección). Cámbiese los guantes o lávese las manos (nuevamente).
- Limpie la herida suavemente. Use solución salina estéril o agua del grifo limpia para limpiar sus heridas. Limpie suavemente con toallas de papel que no dejen pelusa o una gaza limpia. Guarde los frascos abiertos de solución salina en el refrigerador entre cambios de vendajes y descártela después de una semana. Cámbiese los guantes o lávese las manos (nuevamente).
- Póngase un vendaje nuevo. Consulte las instrucciones impresas que le entreguen al final de la visita al centro de heridas. Revise que tenga suficientes suministros para que podamos ordenar más en su próxima visita si es necesario.
- Quítese los guantes y lávese las manos (otra vez). Deseche todos los artículos sucios en la basura.

Cómo reportar sus preocupaciones.

Llame al Centro de Heridas en horas hábiles si observa cambios en la herida.

El Centro de Heridas está abierto de lunes-viernes y está cerrado en los feriados (Año Nuevo, Día de los Presidentes, Día de Conmemoración de los Caídos, Día de la Independencia, Día del Trabajo, Día de Acción de Gracias, el día después del Día de Acción de Gracias y Navidad). Si necesita ayuda fuera del horario de atención, llame a nuestro médico o proveedor médico, o vaya al Departamento de Emergencias (Emergency Department) más cercano.

Busque ayuda si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Se le sube la temperatura a más de 100.5 °F.
- Aumenta la hinchazón, el calor o la piel roja alrededor de la herida.
- Hay más secreción, mal olor o dolor alrededor de la herida.
- Aumenta el azúcar en la sangre, si tiene diabetes.
- Tiene más moretones, piel azulada o piel fría en los dedos de las manos o los pies o en la piel cerca de la herida.

También puede comunicarse con Relaciones con el Paciente (Patient Relations) llamando al 805-569-7244 si tiene preocupaciones además de las relacionadas con sus heridas.

Cómo cuidarse usted mismo

Coma comidas saludables y aumente las proteínas en su dieta.

Las proteínas son especialmente importantes para sanar las heridas; aumente el consumo de proteína en cada comida y con los snacks durante el día. Algunos ejemplos de proteínas buenas incluyen: carnes, productos lácteos, frijoles y huevos.

Si es difícil tener una buena nutrición y comer más proteína, **consulte con el personal del Centro de Heridas sobre los suplementos de proteína o consejería nutricional.**

Use pantuflas y zapatos que le ajusten bien con suelas antideslizantes.

Las pantuflas deben cubrir los talones. Compre zapatos nuevos si sus pies cambiaron; **amolde los zapatos nuevos lenta y gradualmente**, revisando frecuentemente para ver si hay señales de irritación en los dedos de los pies y los pies.

Use aparatos adaptativos.

Tener una herida puede afectar la manera de desplazarse. **Los vendajes, los zapatos especiales e incluso el dolor puede hacer que sea difícil caminar.** Use un dispositivo adaptativo como un **bastón, andador o silla de ruedas** si tiene alguna dificultad con la seguridad. Use una **silla para ducha** para prevenir caerse en la ducha o bañera.

Haga que su casa sea segura.

- **Muchas heridas comienzan con una caída.** Los hábitos seguros pueden protegerlo de las lesiones. Haga que sean tan habituales como usar el cinturón de seguridad en el auto.
- Quite las cosas con las que pueda tropezar (como libros, zapatos, ropa) de las escaleras y los lugares por los que camina.
- Quite las alfombrillas o use cinta con adhesivo doble cara para que los bordes de la alfombra no se levanten o para no resbalarse.
- Mantenga los artículos que usa con frecuencia en armarios a los que pueda acceder fácilmente sin usar una escalera.

- Pida que coloquen barras de apoyo junto al inodoro y en la ducha o tina.
- Use alfombras antideslizantes y una silla para ducha en la bañera y en los pisos de la ducha.
- Mejore la iluminación en su casa.
- Pida a las personas que lo ayuden para hacer las tareas difíciles de la casa y para levantar cosas.

Revise todos sus medicamentos con sus médicos.

Mantenga al día su receta para los anteojos. Pídale a los médicos o al farmacéutico que revisen todos los medicamentos que toma, incluso los de venta libre, para asegurarse de que funcionan bien juntos. Mantenga una lista actualizada de sus medicamentos en su billetera; escríbala a lápiz para que pueda cambiarla fácilmente.

Si vive solo consiga un monitor de soporte vital.

Los monitores de soporte vital le permiten mantenerse independiente y seguro en su propia casa. Presionando un botón puede pedir ayuda o llamar a un vecino cuando lo necesite. **El soporte vital es muy asequible y más fácil de usar que un teléfono. Llame al 800-852-5433 o 967-3411 ext. 200 para obtener más información.**

Deje de fumar.

Es posible que ya sepa que el humo de cigarro causa más riesgos de cáncer, enfermedades del corazón y derrame cerebral. Es posible que no sepa que **el monóxido de carbono, la nicotina y el alquitrán en el humo de cigarrillos reduce en gran medida la cantidad de oxígeno que le llega a las heridas y reduce la recuperación.** Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud y para prevenir problemas con la herida. **Incluso reducirlo en un 50 % puede ayudar a sanar su herida.** Si tiene dificultad para reducirlo o dejarlo, únase a un grupo de apoyo, hable con su médico o **llame al 1-800-QUITNOW o al 1-877-44U-QUIT para obtener información y apoyo para dejarlo ahora.**

En resumen

- Su atención es lo más importante para el equipo de cuidado de las heridas.
- Si no entiende algo, pregunte de nuevo. Infórmese sobre su herida, los exámenes médicos y su plan de tratamiento. tiene derecho a tener información sobre su herida y el cuidado. Si tiene alguna pregunta, dígalos.
- Esté atento a la atención médica que recibe. Lea y siga el AVS que da instrucciones sobre el cuidado de su herida.
- Informe a su equipo de atención médica sobre su historia y otra información médica importante.
- Pida a un familiar o a un amigo de confianza que lo acompañe durante sus citas.
- Conozca los medicamentos que toma y por qué los toma. Haga preguntas si algo no le resulta familiar.



Maneje su información médica con la aplicación de Cottage Health

MyChart y más

- Administre las citas
- Acceda a los resultados de laboratorio y las imágenes y los reportes de radiología
- Comuníquese con su equipo de atención
- Acceda a su historia médica
- Pague su factura en línea
- Establezca un plan de pago
- Pida ayuda económica

Disponible ahora:



The Ridley-Tree Center for Wound Management-Goleta

351 S. Patterson Avenue, Goleta, CA 93111

Lunes a viernes, de 8:00 a. m.-4:30 p. m.

Teléfono: 805-696-7920 | Fax: 805-749-2859



POST OFFICE BOX 689
SANTA BARBARA, CA 93102
COTTAGEHEALTH.ORG

Prestar una atención médica de primera calidad y mejorar la salud de nuestras comunidades mediante un compromiso con nuestros valores esenciales de excelencia, integridad y compasión.