

GUÍA DE
CUIDADO
PROTÉSICO

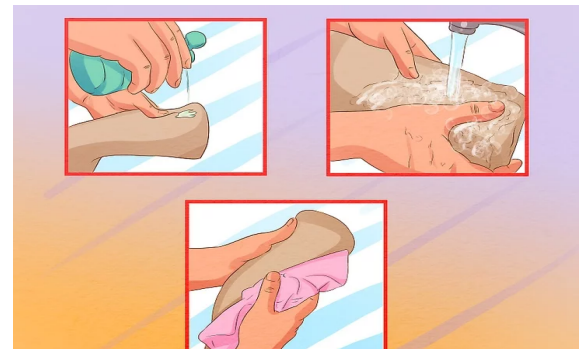
JABONES

Lave todo lo que entre en contacto con la piel (forros, calcetines, el interior del encaje, etc.) todos los días con agua y jabón suave y deje que se seque durante bastante tiempo. Muchos protésicos recomiendan usar jabón para lavar platos Dawn, otros detergentes son más fuertes que Dawn. Muchos amputados usarán su propio gel de baño ya que ya lo usan en su cuerpo. Siempre haga una prueba de manchas en la piel y siga las instrucciones del fabricante para el cuidado de los revestimientos. A menos que se le indique específicamente, no utilice nada que contenga alcohol o productos químicos desconocidos.



LAVADO DE REVESTIMIENTOS PROTÉSICOS

- Retire el revestimiento de la extremidad residual y déle la vuelta.
- Con agua tibia, enjuague cualquier residuo que pueda haberse acumulado mientras lo usa
- Use una o dos gotas de jabón y aplíquelo bien. Frote suavemente para eliminar cualquier residuo que se haya acumulado en el interior.
- Deje correr agua tibia sobre él y enjuague bien hasta que no quede ningún residuo de jabón.
- También puede lavar el exterior del forro. Asegúrate de enjuagar el exterior tan bien como el interior. No desea que se acumulen residuos de jabón en la parte de tela de su revestimiento.
- Con una toalla que no deje pelusa, seque el lado de gel o silicona de su revestimiento. Luego, gire el revestimiento con el lado derecho hacia adentro para que el gel o silicona vuelva a estar en el interior de nuevo
- Use una rejilla de secado de forro y déjela secar al aire. No seque su revestimiento con el gel o material de silicona expuesto al aire. Acelerará el secado del gel o del material de silicona y se agrietará. Las lágrimas y las grietas albergarán más bacterias.
- Deje que su revestimiento se seque por completo antes de volver a usarlo. Un par de horas deberían secar ambos lados del revestimiento (por dentro y por fuera). Debe tener un forro de repuesto para que pueda usar uno limpio mientras se seca el otro.
- Lavar los revestimientos protésicos a fondo y con regularidad ayudará a prevenir la irritación de la piel, las erupciones y las infecciones.



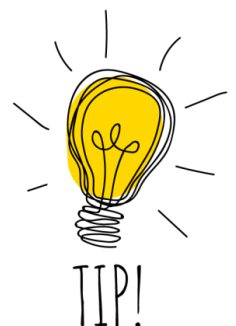
QUE EVITAR

- Jabones perfumados, lociones o cualquier cosa que contenga productos químicos agresivos para lavar los revestimiento o aplicarlos sobre el revestimiento. No aplique cremas perfumadas en sus revestimientos.
- Aceites esenciales. Si mantiene una buena higiene del revestimiento, no es necesario utilizar aceites esenciales para crear los olores de su revestimiento. El aceite esencial también puede hacer que el material del revestimiento reaccione y cause problemas más adelante.
- Rasgaduras, desgarros y escombros incrustados. Revise visiblemente su forro cuando lo lave y asegúrese de que esté en buenas condiciones. Un desgarro en un revestimiento puede significar problemas.
- Desinfectantes para manos u otros productos alcohólicos fuertes. Nuevamente, mantenga una buena rutina de higiene en lugar de depender de productos químicos para limpiar su revestimiento. Un buen jabón y agua funcionan bien.



Cuidado de las Extremidades

- Si es un amputado nuevo, es mejor bañarse o ducharse por la noche que por la mañana, ya que su extremidad se hinchará con el agua caliente o cuando esté colgando mientras se sienta o se pone de pie para ducharse, lo que dificulta la colocación de la prótesis. Al principio, debe usar un encogimiento por la noche y ponerse la prótesis cuando se levante de la cama; en otras palabras, no deje que la pierna cuelgue o se hinchará. Con el paso del tiempo, esto será menos necesario.
- Si tiene una amputación transtibial (por debajo de la rodilla), nunca se siente ni duerma con una almohada debajo de la rodilla, ya que esto provocará una contractura (incapacidad para enderezar la rodilla).
- Si tiene una amputación transfemoral (por encima de la rodilla), no duerma con:
 - Su extremidad descansando sobre una almohada, ya que esto promueve una contractura de flexión de la cadera (incapacidad para enderezar completamente la cadera)
 - Una almohada entre las piernas, ya que alarga el músculo interno del muslo que le ayuda a mantener las piernas juntas cuando camina, y acorta los músculos externos del muslo para que usted camine y se pare con los pies separados.
- No apoye su extremidad sobre el mango de sus muletas.
- Haga ejercicios de estiramiento todos los días para asegurarse de que puede estirar la rodilla y la cadera; esto hace que caminar, e incluso acostarse en la cama, sea más cómodo.



Protección de la piel

- Lávese la extremidad con agua y jabón suave todos los días (más a menudo si suda mucho) y séquela con una toalla suave. Ten paciencia y deja que se seque por completo. Si no se hace esto, correrá el riesgo de desarrollar hongos que podrían provocar una infección o abrasión.
- Revise su extremidad en busca de parches de presión rojos que duren más de unos minutos después de quitarse la prótesis; esto puede ser una señal de que es necesario revisar el enchufe. Si no se atiende, estos parches rojos pueden provocar lesiones en la piel.
- Revise la piel dos veces al día, si no puede ver el final de su muñón, use un espejo. Esto es particularmente importante para las personas con diabetes.
- La crema suavizante solo debe usarse si la piel está extremadamente seca y con riesgo de agrietarse. Solo debe usarse temporalmente a menos que su médico lo autorice.
- No use talco en su extremidad, ya que puede formar una bola y crear una abrasión. Si debe usar un polvo, la maicena es mejor.
- No use alcohol o productos químicos / cremas desconocidos en su extremidad.
- Recuerde: su extremidad está cubierta todo el tiempo, así que tenga mucho cuidado si la expone al sol. Use protector solar SPF 30 o mejor.
- No se afeite la extremidad; los pelos cortos resultantes vuelven a introducirse en la piel y se convierten en pelos encarnados que pueden infectarse.
- Si la piel de su extremidad se abre, vaya directamente a su médico y protésico.



Cuidado de la piel (continuación)

- Si tiene un problema de ajuste con su encaje, lo que le causa daño en la piel, acuda a su protésico para que lo ajuste. Si la ruptura está infectada, también deberá consultar a su médico. Deje de usar la prótesis; tener muletas y una silla de ruedas como respaldo.
- Si tiene una ruptura de la piel, no use una prótesis. Coloque un vendaje / curita limpia en el área todos los días y consulte a su médico o protésico. No "rellene" un área de presión, ya que eso crea una presión adicional y la empeorará.
- Una mancha roja que se convierte en úlcera puede significar semanas sin poder usar la prótesis. Deje de usar la prótesis y llame a su protésico / médico.
- Si tiene una sensación reducida o nula en el muñón, revísela con más frecuencia durante el día y no la ponga en agua caliente ni la exponga al sol; se quemará y se ampollará.



Cuidado Protésico

- Debe conocer los puntos de referencia de cuándo su enchufe encaja correctamente; si no es así, pídale a su protésico que se lo muestre. Si su encaje es demasiado grande o demasiado pequeño, visite a su protésico inmediatamente.
- Asegúrese de que la altura de su zapato sea la correcta para su prótesis o su alineación será incorrecta, lo que ejercerá presión sobre el muñón y las articulaciones circundantes.
- Tenga a mano una bolsa para las "piernas" con los artículos que pueda necesitar en caso de emergencia (calcetines de muñón, calcetines o vendas, ungüento antibiótico, ungüento antihistamínico, etc.).
- Recuerde: el ajuste de su prótesis cambia durante el día, así que agregue calcetines cuando sea necesario.
- Si tiene problemas con la prótesis o el revestimiento, no realice sus propios ajustes ni modifique la prótesis / revestimiento; llame a su protésico de inmediato.
- No se afeite la extremidad; los pelos cortos resultantes vuelven a introducirse en la piel y se convierten en pelos encarnados que pueden infectarse.
- Si la piel de su extremidad se abre, vaya directamente a su médico y protésico.
- Si tiene un problema de ajuste con su encaje, lo que le causa daño en la piel, acuda a su protésico para que lo ajuste. Si la ruptura está infectada, también deberá consultar a su médico. Deje de usar la prótesis; tener muletas y una silla de ruedas como respaldo.

Continuación del cuidado protésico

- Si tiene una ruptura de la piel, no use una prótesis. Coloque un vendaje / curita limpia en el área todos los días y consulte a su médico o protésico. No "rellene" un área de presión, ya que eso crea una presión adicional y la empeorará.
- Una mancha roja que se convierte en úlcera puede significar semanas sin poder usar la prótesis. Deje de usar la prótesis y llame a su protésico / médico.

