

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



Área I
Murcia Oeste
Unizasa

ETIQUETA DEL PACIENTE

DATOS DE CONTACTO

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN:

4ª Centro

HOSPITAL GENERAL

TLF: **968-369564**

ENFERMERA/O REFERENCIA:

PACIENTE CON HERNIA DISCAL

La **Hernia Discal** se podría definir como una salida del disco intervertebral de su posición natural, pudiendo producir presión sobre los nervios raquídeos, ocasionando dolor y/o afectación neurológica.

Este documento tiene como **OBJETIVO** proporcionarle la información precisa y útil sobre los cuidados de enfermería y recomendaciones que debe tener en cuenta usted y su familiar al alta hospitalaria.

CUIDADOS

PATRON PERCEPCION-MANEJO DE LA SALUD.

DIETA

PATRON METABOLICO-NUTRICIONAL.

- Controles de peso y talla, de forma regular.
- Mantener peso satisfactorios (no tener sobrepeso).

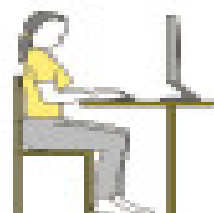
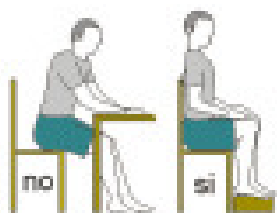
PATRON ELIMINACION

ACTIVIDAD DIARIA

PATRON ACTIVIDAD-EJERCICIO.

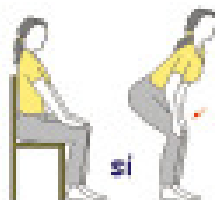
▪ Al estar sentado/a:

Los pies deben estar apoyados en el suelo y la espalda apoyada en el respaldo. Si utiliza un ordenador coloque la pantalla de forma que su tercio superior coincida con la altura de su mirada. Coloque los brazos relajados con los codos flexionados a 90º apoyados sobre la mesa, y las muñecas relajadas sobre el teclado.



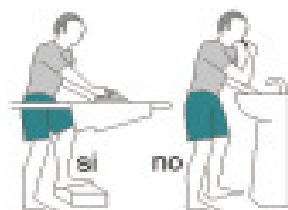
▪ Para levantarse de una silla o butaca:

Apoyarse en el reposabrazos o en los muslos, manteniendo la espalda recta.



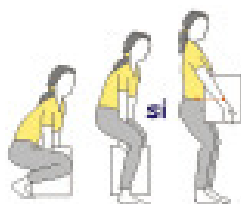
▪ Al estar de pie:

Si ha de estar de pie durante mucho tiempo en una misma posición utilice un soporte en el suelo que le permita apoyar un pie, y alterne la posición cada cierto tiempo. Lo puede aplicar al planchar, lavarse los dientes, fregar o al realizar actividades similares. Se recomienda tener la superficie de trabajo, como por ejemplo la tabla de planchar, a la altura del ombligo. Fregonas y escobas con mangos largos que lleguen a nivel de los hombros.



▪ Al levantar peso:

Para coger un peso del suelo flexione siempre las rodillas y nunca la espalda, y para transportarlo llévelo pegado al cuerpo. Evite levantar pesos por encima de los hombros, y si ha de coger algo que esté elevado es conveniente subirse a un taburete.



▪ Otras actividades:

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



Recuerde que arquear la columna con las piernas rectas puede provocar dolor. Es mejor empujar un objeto que tirar de él. Acostúmbrese a realizar los movimientos con la espalda recta.



▪ Actividades recomendadas:

La actividad física regular es muy saludable para la prevención del dolor lumbar. Así, incluso con cierto dolor usted puede comenzar a realizar actividad física, como caminar a paso firme, natación, yoga, Tai-Chi, Pilates,... un mínimo de tres días a la semana.

RECOMENDACIONES DESCANSO-SUEÑO

PATRON DESCANSO-SUEÑO.

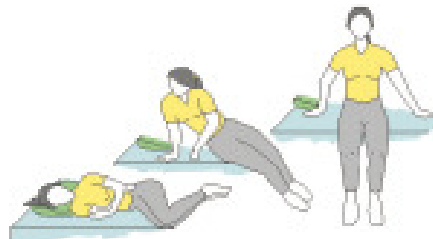
▪ Al dormir:

Procure dormir de lado con las rodillas flexionadas o boca arriba con una almohada bajo las rodillas. Evite dormir boca abajo. El colchón debe ser de consistencia firme y la almohada baja.



▪ Al levantarse:

Nunca levantarse directamente de la cama. Primero colóquese de costado, con las rodillas flexionadas cerca del borde de la cama, e incorpórese hasta sentarse ayudándose de los brazos.



ORGANOS DE LOS SENTIDOS Y DOLOR.

PATRON COGNITIVO-PERCEPTUAL.

Durante el episodio de dolor:

- Evite el reposo en cama.

- Mantenga el mayor grado de actividad física diaria posible que le permita su dolor.
- Utilice los analgésicos prescritos por su médico, para disminuir el dolor y permanecer activo.

Es importante que conozca que los episodios de dolor se pueden repetir.

Algunas medidas pueden ser beneficiosas:

- Adquiera hábitos saludables en la realización de sus tareas habituales (planchar, escribir en el ordenador...).
- Haga ejercicio de manera regular.

Evite movimientos repetitivos y posturas prolongadas.

¿CÓMO SE SIENTE?

PATRON AUTOPERCEPCION-AUTOCONCEPTO.

FAMILIA, TRABAJO, VIDA SOCIAL.

PATRON ROL-RELACIONES.

PATRON SEXUALIDAD-REPRODUCCION.

ACTITUD Y ADAPTACIÓN A SU ENFERMEDAD

PATRON ADAPTACION-TOLERANCIA AL ESTRÉS.

VALORES Y CREENCIAS

PATRON VALORES-CREENCIAS.

SIGNOS DE ALARMA / DONDE ACUDIR

SIGNOS DE ALARMA

- Dolor que no mejora con el reposo, ni con la medicación prescrita.
- Incontinencia urinaria y/o fecal (no controlar la orina y/o heces).
- Retención urinaria (no poder orinar).
- Aparición de debilidad (pérdida de fuerza muscular) y/o parestesias (sensación de hormigueo o acorchamiento de la piel).
- En pacientes operados, la aparición de fiebre debe ser consultada con el médico de familia y/o especialista correspondiente.

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



En caso de urgencia acudir al servicio de urgencias del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca, si el paciente no se puede desplazar llamar al 112.

Bibliografía:

- Osakidetza y Departamento de Sanidad Administración de la CC.AA. del País Vasco. *Guía de práctica clínica sobre la lumbalgia*. 2007.