

## CUIDADOS DE LA FISTULA.

Ahora tiene usted una fistula en el brazo. Se la han realizado en quirófano y es necesaria, para en un futuro usarla en la hemodiálisis.

Estos son los cuidados que ha de tener con ella.

-Cuando la operación es reciente puede presentar dolor en la zona. Es normal. Puede tomar un calmante, de los que tome habitualmente y aplicar frío sobre la zona. Use una bolsa con hielo o algo que tenga congelado. Entre la piel y la bolsa coloque un paño, para que el frío directo no le produzca una quemadura.

**-Vigile si el apósito que cubre la zona de la operación se mancha porque este sangrando.**

Si es así y la mancha es pequeña, rodee la mancha con bolígrafo o rotulador. Si la mancha no aumenta, es que no continúa sangrando. Todo va bien.

Si no es así, es que continúa sangrando. Si esto ocurre, acuda a urgencias.

- Si nota calor en la zona, que se está inflamando o fiebre acuda al hospital. Podría ser que tuviera una infección en esa zona y hay que ponerle tratamiento rápido.

**-Evite los primeros días mojar la zona.**

Puede tener la fistula hecha en la muñeca o por encima de la zona de flexión del codo. Para ducharse coloque un plástico (puede ser el de cocina), fijo con esparadrapo alrededor del apósito (pero que no apriete como para cortar la circulación) y evite que el agua caiga directamente en la zona.

-Cuando le hayan dado el alta del hospital, acuda a nuestra consulta para que le hagamos la primera cura y le explicaremos como curársela en casa. Póngase en contacto con nosotros. Nuestro teléfono es 91/1913842.

-A partir de ahora debe tener cuidado con el brazo en el que está la fistula.

**No deje que se le tome la tensión en él, ni se le saque sangre.** Esto podría estropear la operación hecha y podría volver a tener que entrar en quirófano.

**-No cargue peso con ese brazo.**

No coja niños o bebés en brazos, apoyando sobre este lado.

Tampoco cargue con peso, con las bolsas de la compra.

Evite llevar apoyado un abrigo o cualquier otra prenda sobre este brazo, durante mucho tiempo.

Al dormir no se gire sobre este lado. Duerma boca arriba o hacia el otro lado.

Tampoco lleve mochilas o bolsos cargados en el hombro del mismo brazo.

No se ponga reloj o pulseras en ese brazo. Todo lo que produzca una compresión mantenida un rato, puede estropearle la fistula.

-Le retiraremos los puntos o las grapas, que le hayan puesto para cerrar la herida, en nuestra consulta. Lo haremos en unos 10 días. Cuando acuda para la primera cura, le citaremos para retirarlos.

-En la zona de la cicatriz, al colocar los dedos sobre ella, usted empezará a notar un latido que hasta ahora no tenía. Es totalmente normal. La sensación es como si algo vibrara dentro de la piel. Esto se debe a que en la operación se ha unido una arteria (en la que normalmente notamos los latidos del corazón), con una vena (que es más superficial y es la que pinchamos para sacar sangre). El paso de la sangre de la arteria a la vena es la que produce esa sensación, que es como el vibrar o un zumbido dentro de la zona.

**Es importante que aprenda a identificar esta sensación, porque cuando la note, querrá decir que la fístula funciona correctamente. Si en algún momento no la nota, acuda al hospital.**

Cuando se levante ponga los dedos en la cicatriz y busque la vibración. Eso indica que no se ha estropeado por la noche.

#### **-Ejercicios para fístulas hechas a nivel de la muñeca.**

Hará ejercicios con una pelota. Le diremos donde conseguirla o le proporcionaremos una, en la primera cita cuando venga a curarse.

Ha de coger la pelota, que será tamaño de tenis y mas blanda, en la palma de la mano. Sujétela con los dedos y presione manteniendo la presión unos 2 segundos. Después afloje la mano. Repita este movimiento en ciclos de 20 y descanse. Repita más ciclos. Ha de hacer este ejercicio siempre que pueda, al menos 2 veces al día en varios ciclos. Aproveche momentos como estar viendo la tele o paseando.

Cuantas más veces lo haga, más engordará la fístula y más fácil nos será pincharla.

Cuando la operación está muy reciente puede notar dolor. No haga el ejercicio. Espere a tener cicatrizada la zona para empezar.

#### **-Ejercicios para fístulas hechas en la zona de flexión del brazo.**

Para ayudar a que la fístula hecha a este nivel esté en buen estado cuando tengamos que pincharla, debe ayudar haciendo ejercicios de pesas.

Busque por casa algo que pese ½ kilo. Puede ser un paquete de arroz, de lentejas o un bote o lata de tomate. Ha de ser algo que usted pueda agarrar con la mano y no se le caiga. Aunque los dedos no lo rodeen entero, no hay problema.

Comience a doblar y estirar el brazo como si hiciera pesas. Ha de ser un movimiento lento, manteniendo el brazo doblado 2 segundos haciendo fuerza, para luego soltarlo. Repita la operación en ciclos de 20 y descanse.

Como mínimo ha de hacerlo 2 veces al día. Hágalo mientras ve la tele o está en casa descansando. Esto ayudará a que la fístula se ponga más gruesa y podamos pincharla mejor.

-No se preocupe por el día en que haya que pincharle. Le informaremos de una pomada que hay con anestesia, llamada **EMLA** y que se puede aplicar en la zona que vamos a pinchar, antes de salir de casa. Así le dolerá menos.

Si tiene dudas, por favor, consúltenos.



Hospital Infanta Cristina

