



# GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA EL ALTA DE PACIENTES

Urgencias, atención primaria y hospitalaria

SUSANA CABRERIZO DOMÍNGUEZ

JOSÉ LUIS GUILLAMÓN MORALES

LUIS MÉRIDA RODRIGO

# **GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA EL ALTA DE PACIENTES**

**Urgencias, atención primaria y hospitalaria**

---

**Susana Cabrerizo Domínguez**

**José Luis Guillamón Morales**

**Luis Mérida Rodrigo**



Es propiedad de: © 2020 Amazing Books S.L. [www.amazingbooks.es](http://www.amazingbooks.es)

Director editorial: Javier Ábrego Bonafonte

Amazing Books S.L.  
Rosa Chacel N° 8 Escalera 1ª 4º C  
50018 Zaragoza - España.

Primera edición. Julio de 2020

ISBN: 978-84-17403-73-7

Cómo citar este libro: Guía de recomendaciones para el alta de pacientes. Urgencias, atención primaria y hospitalaria. Susana Cabrerizo Domínguez, José Luis Guillamón Morales, Luis Mérida Rodrigo. Editorial Amazing Books, ISBN: 978-84-17403-73-7

Reservados todos los derechos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com)); solicite autorización en el teléfono +34 976 077 006, +34 917 021 970 o escribiendo al e-mail: [info@amazingbooks.es](mailto:info@amazingbooks.es)

Amazing Books S.L. queda exonerada de toda responsabilidad ante cualquier reclamación de terceros que pueda suscitarse en cuanto a la autoría y originalidad de dicho material, así como de las opiniones y contenidos, que son intrínsecamente atribuibles al autor.

Las imágenes incluidas en la cubierta pertenecen a la licencia estándar 123RF. Para cualquier aclaración al respecto diríjanse escribiendo a la siguiente dirección de e-mail: [info@amazingbooks.es](mailto:info@amazingbooks.es)

# Sumario

---

## Capítulo 1 Recomendaciones en patología ocular

- 1.1** Conjuntivitis (vímica / bacteriana)
- 1.2** Conjuntivitis alérgica
- 1.3** Orzuelo
- 1.4** Úlcera corneal
- 1.5** Hiposfagma o hemorragia subconjuntival
- 1.6** Uso de gotas / pomadas oftálmicas

## Capítulo 2 Recomendaciones en patología de otorrinolaringología

- 2.1** Otitis externa
- 2.2** Otitis media
- 2.3** Cuerpo extraño en el oído (tapón de cerumen)
- 2.4** Rotura del tímpano
- 2.5** Sinusitis
- 2.6** Rinitis alérgica
- 2.7** Sensación de cuerpo extraño en la garganta
- 2.8** Sangrado nasal (epistaxis)
- 2.9** Faringitis, amigdalitis y dolor de garganta (odinofagia)

- 2.10** Mononucleosis infecciosa
- 2.11** Laringitis
- 2.12** Disfonía o ronquera
- 2.13** Heridas y traumatismos en la mucosa oral
- 2.14** Traumatismo nasal
- 2.15** Uso de gotas óticas
- 2.16** Cómo realizar lavados nasales y paranasales

### **Capítulo 3**

## **Recomendaciones en patología neurológica**

- 3.1** Vértigo periférico
- 3.2** Cefalea / migraña
- 3.3** Traumatismo craneoencefálico sin pérdida de conocimiento
- 3.4** Crisis epiléptica

### **Capítulo 4**

## **Recomendaciones en patología traumatológica y osteomuscular**

- 4.1** Cervicalgia (esguince cervical)
- 4.2** Contusión / fisuras / fracturas costales
- 4.3** Hombro doloroso
- 4.4** Dolor de muñeca
- 4.5** Lumbalgia / Lumbociática
- 4.6** Esguince de tobillo
- 4.7** Cuidado de vendajes y férulas

### **Capítulo 5**

## **Recomendaciones en patología respiratoria**

- 5.1** Catarro común / cuadro gripal
- 5.2** Coronavirus COVID-19 / SARS-CoV-2
- 5.3** Agudizaciones de asma

- 5.4** Agudizaciones de EPOC
- 5.5** Infecciones respiratorias de alta domiciliaria
- 5.6** Uso de inhaladores

## **Capítulo 6**

### **Recomendaciones en patología cardíaca y vascular**

- 6.1** Insuficiencia cardíaca
- 6.2** Crisis hipertensiva
- 6.3** Tromboflebitis superficial y trombosis venosa profunda

## **Capítulo 7**

### **Recomendaciones en patología digestiva**

- 7.1** Reflujo gastroesofágico
- 7.2** Gastroenteritis
- 7.3** Estreñimiento
- 7.4** Meteorismo
- 7.5** Cólico biliar no complicado

## **Capítulo 8**

### **Recomendaciones en patología nefro - urológica**

- 8.1** Cólico renal
- 8.2** Infección del tracto urinario
- 8.3** Sondaje urinario

## **Capítulo 9**

### **Recomendaciones en picaduras**

- 9.1** Picadura de insectos
- 9.2** Picadura de animales marinos

## **Capítulo 10**

### **Recomendaciones en patología psiquiátrica**

- 10.1** Crisis de ansiedad

**10.2** Insomnio

**10.3** Intento de autolisis (custodia familiar)

## **Capítulo 11**

### **Recomendaciones en patología dermatológica**

**11.1** Escabiosis (sarna)

**11.2** Pie de atleta (tinea pedis)

**11.3** Quemaduras solares

## **Capítulo 12**

### **Miscelánea**

**12.1** Recomendaciones generales en reacciones alérgicas

**12.2** Crisis de gota

**12.3** Hemorroides

**12.4** Prurito y secreción vaginal

**12.5** Patología de la glándula parótida

**12.6** Hipoglucemia

**12.7** Uso de heparina



## **EQUIPO DE AUTORES**

---

### **SUSANA CABRERIZO DOMÍNGUEZ**

Médico de la Unidad de Urgencias y Cuidados Críticos del Hospital de Alta Resolución de Benalmádena Agencia Sanitaria Costa del Sol.

### **JOSÉ LUIS GUILLAMÓN MORALES**

Médico de la Unidad de Urgencias y Cuidados Críticos del Hospital de Alta Resolución de Benalmádena Agencia Sanitaria Costa del Sol.

### **LUIS MÉRIDA RODRIGO**

Médico Responsable de la Unidad de Urgencias y Cuidados Críticos del Hospital de Alta Resolución de Benalmádena Agencia Sanitaria Costa del Sol.

# CAPÍTULO 1

---

## RECOMENDACIONES EN PATOLOGÍA OCULAR

# CAPÍTULO 1

---

## RECOMENDACIONES EN PATOLOGÍA OCULAR

### **1.1 Conjuntivitis (vímica / bacteriana)**

#### ***Medidas generales y prevención***

---

- Siga el tratamiento pautado por el médico.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o con soluciones hidroalcohólicas (antes y después de lavarse el ojo, antes y después de aplicarse el tratamiento).
- Evite compartir objetos de higiene personal como pañuelos, toallas, cosméticos, lentillas, gafas, sábanas, almohadas y fundas de almohadas.
- Lave fundas de almohadas, sábanas, paños y toallas en agua caliente y detergente; lávese las manos después de tocar estos artículos.
- Limpie las secreciones alrededor del ojo con suero fisiológico varias veces al día, se puede usar un paño limpio (lavar posteriormente con agua y detergente) o pañuelos desechables (tirar nada más usar).
- Evite el uso de lentillas durante la infección.
- Lave las gafas con cuidado de no contaminar objetos que vaya a compartir con otras personas (como las toallas).

- Evite tocarse o frotarse los ojos.
- Evite piscinas y centros deportivos.

### ***¿Cuándo volver a consultar?***

---

- **Se recomienda revisión por su médico de atención primaria en los días siguientes a esta consulta** (se aconseja que solicite la cita lo antes posible para evitar demorar dicha revisión).
- En caso de dolor muy intenso, problemas de visión, mala evolución, **se recomienda acudir al hospital de referencia para valoración especializada de forma urgente.**

## **1.2 Conjuntivitis alérgica**

---

### ***Medidas generales y prevención***

---

- Siga el tratamiento pautado por el médico.
- Evite la exposición al alérgeno si es conocido, en su defecto, no acuda a lugares al aire libre donde haya mucho polvo, viento, pólenes... Evite el moho y el polvo en el domicilio y los pelos de animales.
- Evite el rascado de los ojos.
- Realice lavado frecuente del ojo 4 - 5 veces al día con suero fisiológico fresco de la nevera (a ser posible envases pequeños de suero, para gastarlos en pocos lavados, o unidosis).
- Coloque compresas frías sobre los párpados.
- No use lentillas durante la crisis.
- Mantenga una correcta higiene del hogar (preferiblemente con aspiradora).

- Emplee colchones y ropa de cama sintéticos.
- Evite alfombras, cortinas, peluches.
- Coloque un filtro antipolen en el coche y mantenga las ventanillas cerradas durante el viaje.
- Cierre las ventanas de casa cuando haga viento.
- Evite perfumes y maquillajes alrededor de la zona.

### ***¿Cuándo volver a consultar?***

---

- **Se recomienda revisión por su médico de atención primaria en los días siguientes a esta consulta** (se aconseja que solicite la cita lo antes posible para evitar demorar dicha revisión).

## **1.3 Orzuelo**

---

### ***Medidas generales y prevención***

---

- Siga el tratamiento pautado por el médico.
- Ponga un paño húmedo y caliente sobre el párpado durante 15 minutos 3 - 4 veces al día, masajeando y limpiando posteriormente el ojo si drena.
- Realice un lavado correcto de las manos antes y después de tocar el ojo afectado.
- No comparta toallas, pañuelos ni maquillaje.
- No intente drenarlo con las manos ni con objetos punzantes.
- No utilice lentillas ni maquillaje en el ojo afecto hasta que esté curado.

- Limpie correctamente sus gafas antes de usarlas y deseche el pañuelo o lave la toalla con la que realice la limpieza.
- Deseche el maquillaje que tenga viejo o caducado.
- Retírese el maquillaje de los ojos antes de acostarse.

### ***¿Cuándo volver a consultar?***

---

- Se recomienda revisión por su médico de atención primaria en los días siguientes a esta consulta (se aconseja que solicite la cita lo antes posible para evitar demorar dicha revisión).
- En caso de aumento excesivo del tamaño y dolor intenso se recomienda acudir al hospital de referencia para valoración especializada de forma urgente.

## **1.4 Úlcera corneal**

---

### ***Medidas generales y prevención***

---

- Siga el tratamiento pautado por el médico.
- Evite el uso de lentillas mientras tenga la lesión.
- Evite la exposición solar, use gafas de sol.
- Evite rascarse o frotarse el ojo.
- No se introduzca objetos (algodón, pañuelos) dentro del ojo para evitar la sensación de cuerpo extraño.
- Realice lavados frecuentes del ojo, 4 - 5 veces al día, con suero fisiológico fresco de la nevera (a ser posible envases pequeños de suero, para gastarlos en pocos lavados, o unidosis).

## ***¿Cuándo volver a consultar?***

---

- Se recomienda revisión por su médico de atención primaria en los días siguientes a esta consulta (se aconseja que solicite la cita lo antes posible para evitar demorar dicha revisión).
- En caso de empeoramiento en las siguientes 24 - 48 horas, lesiones muy extensas, problemas de visión, mala cicatrización, si observa un infiltrado en la zona de la lesión, secreción, **se recomienda acudir al hospital de referencia para valoración especializada de forma urgente.**

## ***1.5 Hiposfagma o hemorragia subconjuntival***

---

### ***Medidas generales y prevención***

---

- No precisa tratamiento médico, desaparecerá en unos días.
- La sangre se irá reabsorbiendo en un tiempo variable, adquiriendo en ocasiones tonalidades amarillas o verdosas, al igual que los hematomas de la piel.
- Evite estornudar, toser y/o sobreesfuerzos.
- Evite rascarse o frotarse el ojo.
- Evite el uso de lentillas mientras tenga la hemorragia.
- Medición de tensión arterial en domicilio con manguito braquial.
- Si toma anticoagulantes (Sintrom®), **se recomienda pedir cita con su enfermera para comprobar si está en rango.** Para el resto de anticoagulantes o antiagregantes no es necesario suspender dosis.

## ***¿Cuándo volver a consultar?***

---