

Recomendaciones de cuidados para pacientes crónicos

Recomendaciones generales



Mantener la medicación habitual.



Hacer ejercicio en casa (si es posible, 30 minutos al día).



Mantener una dieta equilibrada e hidratarse bien.



Lavarse las manos con regularidad.



En caso de dudas, llamar a su Centro de Salud o profesional sanitario de contacto.



En caso de necesitar medicación, llamar a la farmacia antes de salir para confirmar su disponibilidad.



No salir a la calle si no es imprescindible.



No acudir al hospital salvo si es necesario.

PATOLOGÍAS RESPIRATORIAS

- Pasar una toallita de papel seco por el inhalador tras su uso
- Limpiar las gafas nasales de oxigenoterapia con agua y jabón y secarlas bien
- No cambiar las pautas habituales de oxigenoterapia sin indicación
- Realizar ejercicios de rehabilitación respiratoria básicos en su domicilio (si no lo realizaba antes aproveche para empezar a hacerlo)

DIABETES

- Controlar la glucosa con frecuencia.
- Vigilar la integridad de la piel de los pies.
- Realizar una higiene bucodental correcta.
- Si le falta material para el control de la glucosa, llamar a su centro de salud y evitar desplazamientos.

PATOLOGÍAS CARDIOVASCULARES

- Evitar alimentos precocinados y con sal.
- Realizar un seguimiento de la tensión arterial.
- Tomar el anticoagulante a la misma hora para evitar olvidos.
- En caso de sangrado o aparición de hematomas, comunicarlo al profesional sanitario de contacto.

Los pacientes en tratamiento con inmunosupresores y biológicos "bajo ningún concepto deben abandonar su tratamiento" si no se lo indica ningún profesional sanitario

