



Recuperación tras Intervención Quirúrgica



EVITE TODO AQUELLO QUE
INCREMENTE EL DOLOR

Control del Dolor

- Al principio puede tener algo de dolor, malestar y rigidez, sobre todo al moverse, lo cual es normal.
- Si tose o estornuda, apoye sus manos en la zona operada, así disminuirán las molestias que le puede ocasionar.
- Tome todos los analgésicos de acuerdo con las indicaciones de su cirujano prescritas en la carta de alta. No espere a tener dolor. Contacte con su médico de atención primaria en caso de no controlar el dolor con la medicación indicada.
- Para disminuir el dolor, lo mejor es el reposo.



Consejos Generales



- Al llegar a su domicilio, notará cansancio. Es normal. Descanse en la cama o en un sillón cómodo. No debe realizar movimientos bruscos. Descanse lo suficiente durante los primeros 2 o 3 días. Pídale ayuda a familiares y amigos con las actividades diarias mientras sus movimientos estén limitados.
- Si ha recibido anestesia general o sedación, puede sentir mareos durante varias horas.
- Si ha recibido anestesia regional (raquianestesia o anestesia epidural), puede tener alguna dificultad para orinar en los primeros momentos.
- Procure no utilizar maquinaria peligrosa, ni conducir, ni tomar decisiones importantes en las 48 horas siguientes a la cirugía. Es importante no tomar bebidas alcohólicas en este tiempo. Entre otros efectos, puede provocar sangrado.
- Probablemente volverá a realizar sus actividades normales en sólo unas semanas.



Hábitos de Vida

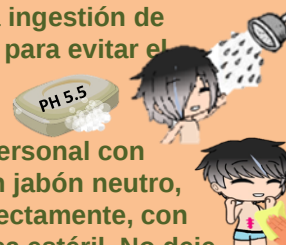


• Alimentación:

- ✧ Puede tomar la dieta que le apetezca, empezando por cosas blandas (sopas, purés, etc.) e ir progresando hacia una dieta normal variada.
- ✧ Siga una dieta bien equilibrada, alta en proteínas (carne, pescado, lácteos...), para acelerar el proceso curativo.
- ✧ Aumente la fibra y la ingestión de líquidos (2-3 litros/día) para evitar el estreñimiento.

• Aseo:

- ✧ Realice su higiene personal con normalidad, usando un jabón neutro, secando la herida perfectamente, con toques suaves con gasa estéril. No deje humedad en la herida. No adopte posturas forzadas que le aumenten el dolor.
- ✧ No es aconsejable al principio el baño prolongado, jacuzzis o piscina

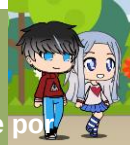


Tabaquismo

No fume. Si fuma, ¡lo último que desea oír es que tiene que dejar de fumar! Sin embargo, es el paso más importante que puede dar para asegurar una cirugía segura y exitosa. Abandonar el tabaquismo, aunque sea un mes antes de la operación, podría disminuir sus probabilidades de tener complicaciones serias como problemas con la anestesia o neumonías postoperatorias. Si piensa que dejar el cigarrillo puede ser muy difícil para usted, le informaremos sobre programas para abandonar el tabaquismo en su zona. Puede acceder también a los consejos publicados en nuestra página web.

Recuperación tras Intervención Quirúrgica

Actividad física y ejercicio



- Desde el primer día es aconsejable caminar. Empiece por pequeños paseos en su casa y continúe con paseos en la calle, pasados unos días, aumentando la duración y la distancia según su estado de salud y su forma física.
- Es conveniente caminar erguido, esto relaja la musculatura abdominal y disminuyen las molestias locales. Cuando se agache, hágalo flexionando las rodillas.
- Puede empezar a conducir cuando crea que se encuentra bien. Empiece por trayectos cortos a horas de poco tráfico, y siga progresando según las molestias.
- Si hace deporte de forma regular, puede empezar cuando crea que se encuentra bien. Es aconsejable esperar hasta unos 30 días tras la intervención.
- No levante pesos ni haga esfuerzos durante 6 a 8 semanas o hasta que su médico se lo autorice.

SÍNTOMAS O SIGNOS DE ALARMA



Si aparece alguno de estos síntomas, acuda a Urgencias de su Centro de Salud o de su Hospital de Referencia



Estado de la Piel: Cuidados de la herida quirúrgica

- Puede retirarse el apósito a las 24-48 horas de la intervención. Vuelva a cubrirla con apósito hasta la retirada de puntos. Puede sustituir el apósito si se le moja durante la ducha.
- Observe la zona de la herida quirúrgica (con o sin apósito), y compruebe que esté limpia y seca. Aplique un antiséptico tipo betadine o clorhexidina.
- La herida puede estar levemente enrojecida, con pequeñas zonas amoratadas (hematomas) o inflamada. Esto puede ser normal, no debe preocuparse.
- En caso de llevar puntos, se le indicará en la carta de alta cuándo y dónde deben ser retirados.
- Un leve manchado del apósito con sangre o líquido seroso (claro-amarillento) es normal hasta que los puntos se retiren o disuelvan
- Proteja del sol el área de la incisión durante 1 año, para evitar que las cicatrices queden marcadas.

- Temperatura superior a 38° C o escalofríos
- Dolor que no remite con tratamiento médico (tanto reposo como medicación).
- Enrojecimiento, hinchazón severa y calor en la herida o del testículo en el varón (si se ha operado de hernia).
- Apósito empapado de líquido serosanguinolento, sangre o pus.
- Mareo
- Otras complicaciones: dolor o distensión abdominales, vómitos, dificultad para respirar, dolor o hinchazón en piernas, retención urinaria, abombamiento de herida... .