



## *Cuidados Postoperatorios en Cirugía*

---

### CUIDADOS EN CASA:

#### MEDICAMENTOS

Siga las instrucciones de su cirujano y trate de ingerir los medicamentos a la hora indicada por él.

Cualquier consulta o duda acerca del uso o intolerancia a la receta consúltelo directamente con su médico.

#### HIGIENE

Una vez en el domicilio, Si su intervención dejó una herida expuesta; es recomendable realizar la higiene mínima imprescindible durante los primeros 5 a 7 días. Esto puede hacerse mediante un lavado secuencial diario o una ducha cada 48 horas. En ningún caso debería realizarse un baño de tina. El lavado de la zona quirúrgica puede ser más complejo, puesto que habitualmente el paciente llevará colocado un apósito protector. Si este apósito se moja, deberá cambiarlo por otro. Después de esa fecha se puede duchar con la herida expuesta.

En condiciones normales, puede retirarlo cada dos días para aplicar un antiséptico a la zona operada o mantenerlo intacto hasta la visita con su cirujano.

#### COMIDA

Al marchar de alta es imprescindible continuar el ritmo de ingesta que se llevaba en el hospital. Es decir, deben mantenerse las tres tomas alimentarias mínimas. Hay que resaltar que, en periodo de convalecencia, es básico que estemos bien hidratados y alimentados. Por este motivo no es bueno realizar dietas ni restricciones de ningún tipo en este momento.

Los primeros días es posible que su note cierta molestia al deglutir. Algunos pacientes experimentan un leve dolor de la garganta o un dolor en el área del cuello al tragar. El dolor se puede deber al tubo de respiración. Si esta molestia es limitante, puede seguir con la ingesta de líquidos y dieta blanda. Si no es así, se puede comer cualquier tipo de alimento (Indicado por el personal Nutricionista).

Hay que tener en cuenta que, si come la misma cantidad que antes de la operación y resta su actividad física en el reposo relativo, puede aumentar algo de peso. No es bueno realizar dietas ni restricciones de ningún tipo.



## MOVILIDAD

La dificultad en la movilidad tras la cirugía está relacionada con la magnitud de esta. Habitualmente el paciente tendrá una limitación leve, es normal se note un poco de dolor o rigidez en la zona operatoria.

Los primeros días en casa son los más importantes. Probablemente a partir del tercer al quinto día experimente una falsa sensación de seguridad y le parezca que ya está completamente restituido. Es imprescindible mantener el riguroso reposo relativo recomendado. No se deben realizar tareas del hogar, ni esfuerzos, ni agotarnos, ni por supuesto conducir ningún tipo de vehículo (no tanto por la limitación muscular, sino por el riesgo de sufrir un contratiempo o contractura y los efectos de algunos medicamentos en la alerta). Se puede caminar desde el primer momento. El resto de las actividades hay que incorporarlas paulatinamente según las indicaciones de su cirujano. Este reposo relativo se debería hacer durante unas tres semanas.

## OTROS

- En general las suturas son reabsorbibles por lo que no es necesario el retiro de puntos.
- Puede reanudar las relaciones sexuales 30 días después de la cirugía. O cuando su ginecólogo se lo indique

Consulte en emergencia o a su médico en el caso de:

- Dolor presente que no disminuye con la analgesia prescrita en el momento del alta hospitalaria.
- La temperatura corporal es mayor a 38°C.
- Enrojecimiento o eliminación de líquido de la herida quirúrgica.
- Vómito, distensión o dolor abdominales que no disminuye con los analgésicos orales.
- Pérdida de sangre por genitales externos de mayor cantidad que una menstruación.