

# Recomendaciones al alta tras cirugía ginecológica (HLZ, HLM, CIMA, HVdM)

## Higiene y cuidados de la herida quirúrgica

- Es aconsejable el lavado diario de las heridas quirúrgicas con agua y jabón. No se deben utilizar agentes antisépticos, como agua oxigenada, productos yodados... ya que retrasan la cicatrización y no son necesarios en heridas limpias.
- La herida quirúrgica debe dejarse al descubierto y evitar el roce de la ropa.
- Si la herida quirúrgica está cubierta, tras la cirugía, con puntos de aproximación adhesivos, estos se irán cayendo solos.
- Es aconsejable el uso de ropa interior de algodón, ya que es transpirable, y evitar que el borde superior roce en la herida quirúrgica.
- Las heridas quirúrgicas se cierran normalmente con suturas absorbibles, es decir, sin puntos de sutura que deban ser retirados. No obstante, consulte con su facultativo.
- Los hematomas son normales alrededor de las incisiones y en las áreas próximas.
- Se recomienda el uso de compresas tocológicas de algodón, ya que son transpirables.
- Debe mantenerse la piel bien hidratada. La herida quirúrgica no debe estar en contacto con lociones ni aceites mientras permanezca la sutura. Tras la retirada de la misma, cuando el facultativo indique, puede hidratarse con lociones o aceites en pequeña cantidad.
- No exponer las heridas quirúrgicas al sol ni a rayos ultravioletas. Utilice protección solar.
- Se recomienda no realizar baños de inmersión, hasta que lo autorice el facultativo.
- Se recomienda no mantener relaciones sexuales hasta que lo indique su facultativo.
- Se recomienda abstenerse del consumo de tabaco, ya que reduce la capacidad de cicatrización.

## Dieta

- Es aconsejable una dieta progresiva, rica en fibra (fruta y verdura) y abundantes líquidos.
- No se recomienda la toma de bebidas con gas, alcohol o cafeína.

## Actividad física

- Se recomienda el reposo relativo, y el aumento gradual de la actividad cotidiana. Si ha sido sometida a una cirugía con incisión abdominal, la recuperación será más lenta, manteniendo el reposo relativo al menos dos semanas, a partir de lo cual, se recomienda incrementar la actividad física lentamente.
- Se aconseja evitar labores domésticas que impliquen esfuerzo, aumento de la presión abdominal o movilización de pesos.

## Signos de alarma

Si aparecen algunos de los siguientes síntomas, se recomienda acudir al facultativo:

- Fiebre de más de 38 grados.
- Aparición de exudado o secreción en las heridas quirúrgicas.
- Inflamación, calor y enrojecimiento en las heridas quirúrgicas.
- Aumento del sangrado vaginal o presencia de sangrado maloliente.
- Aumento del dolor abdominal o de la herida quirúrgica.
- Empeoramiento del estado general.
- Vómitos.
- Dolor en zonas lumbares.
- Dolor en miembros inferiores.
- Es posible que tenga dolor en el hombro si ha sido sometida a una cirugía por laparoscopia. Se debe al gas introducido durante la cirugía y es normal. Este dolor puede prolongarse aproximadamente siete días, si permanece más tiempo, consulte a su médico.