



## Servicio de Cirugía General y Digestiva

Aspectos Generales

Post-operatorio



**Dr. Emilio Vicente López**  
**Dra. Yolanda Quijano Collazo**

**Dr. Hipólito Durán Giménez-Rico**  
**Dr. Eduardo Díaz Reques**  
**Dra. Isabel Fabra Cabrera**  
**Dr. Ramón Puga Bermúdez**  
**Dr. Benedetto Ielpo**

# Docencia

**Hospital Madrid-Norte-Sanchinarro**

## **EL LIBRO DEL POSTOPERATORIO (Una guía para pacientes quirúrgicos)**

### **RECUPERÁNDOSE EN CASA:**

Usted se irá a casa para recuperarse tras la cirugía. Su médico o su enfermera le darán algunas indicaciones a seguir en el postoperatorio. Esto le ayudará a aprender como cuidar de usted mismo y a curarse rápidamente. Lea este folleto para informarse sobre su recuperación.

### **De vuelta a casa:**

Quizás usted haya sido un paciente ingresado (se quedó en el hospital durante la noche) o un paciente ambulatorio (se fue a casa el mismo día de la intervención). En cualquier caso, su médico será quien decida cuando podrá irse de alta. Antes de que se vaya, su doctor o su enfermera contestarán a sus preguntas sobre sus cuidados en casa. También recibirá indicaciones postoperatorias. Necesitará a un familiar o a un amigo para que escuche estas indicaciones con usted; conduzca hasta casa y le ayude a recuperarse.

### **Colabore en su recuperación:**

Un buen postoperatorio le ayudará a recuperarse pronto y satisfactoriamente.

- Siga las indicaciones que le den.
- Conozca los cuidados de su herida y como controlar el dolor.
- Conozca los signos de posibles problemas tras la cirugía.
- Conozca en que situaciones debe acudir a su médico.

### **Haciendo frente al dolor:**

Quizás usted tenga algún tipo de dolor después de la cirugía. La medicación que controla el dolor, llamada analgesia, le ayudará a sentirse mejor y a recuperarse más rápido. Siga cualquier indicación que su médico o enfermera le de.

**Su comodidad:**

La analgesia le ayudará a conseguir un estado de mayor confort. Tome la medicación según la pauta y antes de que el dolor sea intenso. Nunca tome la medicación siempre que quiera. Si toma la medicación antes de ir a la cama le ayudará a dormir. Tomar la analgesia según la pauta indicada, no es adictivo.

**Para su seguridad:**

- No tome alcohol mientras esté tomando la medicación para controlar el dolor. Tomando ambos, puede encontrarse mareado, tener dificultad para respirar...
- No conduzca ni coja peso; la analgesia puede producirle somnolencia.
- Pregunte a su médico antes de tomar otro tipo de medicación, hierbas medicinales o vitaminas.

**Efectos Secundarios:**

La analgesia puede producir estreñimiento. Evite tomar laxantes a menos que su médico se los prescriba. En su lugar, incremente la ingesta de fibra y líquidos. Consulte con su médico si tiene dolor de estómago, náuseas, sarpullido, picos...

**LLAME A SU CIRUJANO SI:**

- Si sigue teniendo dolor después de una hora desde que tomó la analgesia y no le ha recetado ninguna medicación alternativa más fuerte.
- Si se siente muy somnoliento o mareado (la medicación puede ser demasiado fuerte).
- Si tiene efectos secundarios como: náuseas, vómitos o cambios cutáneos (sarpullido o picor).

**Cuidado de su incisión:**

Cuando vaya a casa, quizás lleve un vendaje o un apósito para mantener la herida limpia y seca. También puede que lleve algún tipo de drenaje (esto no es siempre así); no se preocupe, tanto la herida como el drenaje serán fáciles de cuidar si sigue las indicaciones de su médico o su enfermera.

### **Mantenga elevada su herida:**

Si su cirujano lo recomienda, mantenga elevada su herida por encima de su corazón cuando esté en reposo, sentado o durmiendo. Esto puede ayudarle a mejorar el dolor y la inflamación.

### **Vigilando la infección:**

Una incisión ligeramente roja o inflamada es totalmente normal, incluso si sangra o supura líquido claro. Pero si esto aumenta (el sangrado, la inflamación, lo que supura huele mal y la herida está muy caliente al tocarla) quizás tenga una infección de la herida quirúrgica.

Si tiene alguno de estos signos; ponga un apósito limpio en la herida, haga presión suavemente y llame a su cirujano. Incluso la fiebre puede ser signo de infección, así que tómesela temperatura dos veces al día. Llame a su doctor si la temperatura sube de 38°C.

### **Higiene:**

Siga los consejos sobre su higiene; no se bañe ni duche a no ser que su médico se lo indique. Si tiene un vendaje o un drenaje, manténgalo limpio y seco. Si el drenaje se sale; no tema pero deberá llamar a su médico rápidamente.

### **LLAME A SU CIRUJANO SI:**

- Tiene signos de infección, sangrado o fiebre.
- Tiene entumecimiento; aumento de la inflamación, aumento del dolor o se le
- Su drenaje está mojado o se sale (no tema ni intente volver a ponerlo en su sitio).

### **Una buena nutrición:**

Una dieta saludable le ayudará en su pronta recuperación; pero puede tener náuseas tras la cirugía. Intente comer lo que le apetezca dentro de los alimentos permitidos. Si tenía una dieta especial antes de la cirugía, pregunte a su médico si debe seguirla mientras se recupera.

**La alimentación correcta:**

Al principio sólo podrá tomar dieta líquida o semiblanda (infusiones, agua, caldo, purés), cuando esté algo mejor iniciará dieta blanda (jamón york, yogur, tortilla francesa...) y finalmente dieta normal alta en proteínas para favorecer la cicatrización; siempre que no esté contraindicado (pescado, pollo, carne, verdura...). Pregunte a su médico si tiene que tomar algún alimento especial.

**Beba abundante líquidos:**

Es normal que pierda líquido durante la cirugía. Beber líquidos le ayudará a sentirse mejor y a equilibrar los electrolitos de su organismo. Beba de 6 – 8 vasos de agua al día si no hay nada que lo contraindique.

**Evite las náuseas:**

Intente tomar alimentos que sean fáciles de digerir: caldo, yogur, pollo... Evite comidas grasas que produzcan digestiones pesadas. Coma pequeñas cantidades repartidas a lo largo del día (al menos cinco tomas).

**LLAME A SU MÉDICO SI:**

Sigue teniendo náuseas, vómitos o diarrea doce horas después de la cirugía.

**VOLVIENDO A SU ACTIVIDAD:**

Después de la cirugía usted se sentirá cansado. Poco a poco irá recobrando su actividad normal. Siga los consejos de su médico o su enfermera a cerca de su respiración, conducción y otras actividades.

**Respiración y tos:**

Para ayudar a limpiar sus pulmones y prevenir la neumonía, debe saber como respirar y como toser:

- Si va casa con un espirómetro, utilícelo como le han enseñado en el hospital.
- Debe respirar profundamente.

- Para evitar problemas pulmonares, no fume.
- Sujétese la herida cuando tosa.

### **Actividad en casa:**

Debe caminar para recuperarse rápidamente; así que levántese y pasee todo lo que le sea posible. Levántese despacio para que no se maree.

### **Actividad fuera de casa:**

Pregunte a su médico cuando es seguro volver a su actividad habitual. No conduzca hasta que su médico se lo diga. Vuelva al ejercicio poco a poco para que no se sienta cansado ni se haga daño en la zona quirúrgica.

### **Revisiones:**

Después de la cirugía, usted se preguntará si tendrá que tomar medicaciones, cuáles serán los cuidados que se tendrá que realizar en la herida, cuando podrá volver a trabajar...Hable con su médico o su enfermera antes de ir a casa para resolver sus dudas.

### **Visitando a su médico:**

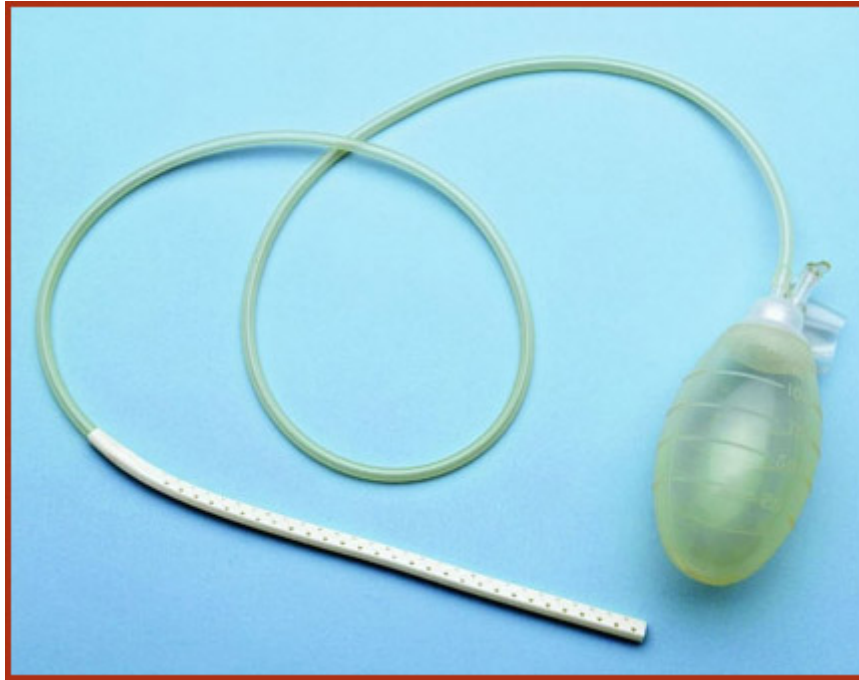
Una cirugía satisfactoria, incluye posteriores visitas de control. Sus cirujanos necesitan ver que se está recuperando correctamente. Pregunte cuando le quitarán los puntos o grapas y cuando le quitarán el drenaje (si lo tuviera).

### **Medicación:**

Si esta tomando medicación para la diabetes, el corazón u otro tipo de patología; pregunte a su médico cuando reiniciar el tratamiento; esto evitará efectos adversos posteriores.

### **Volviendo al trabajo:**

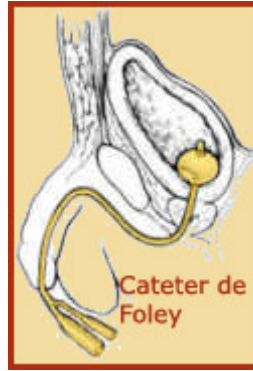
La vuelta al trabajo dependerá del tipo de cirugía que haya tenido y en la clase de trabajo que desempeñe. Su cirujano decidirá cuando podrá volver. Al principio se encontrará cansado así que haga pequeñas paradas durante su jornada de trabajo y descanse cuando llegue a casa.



Drenaje abdominal



Sonda naso-gástrica



Sondaje Vesical



**Teléfono Hospital: +34 91 756 78 00.**

**Teléfono Consultas externas:  
+34. 91 756 79 00 / 902 10 74 71.**

**Teléfono Consultas Cirugía General:  
+34 91 756 79 00. Ext: 4136.**

**Fax: +34 91 750 04 55**

<http://www.cirugiasanchinarro.es>

email: [cirugiasanchinarro@hospitaldemadrid.com](mailto:cirugiasanchinarro@hospitaldemadrid.com)