

Servicio de obstetricia y ginecología

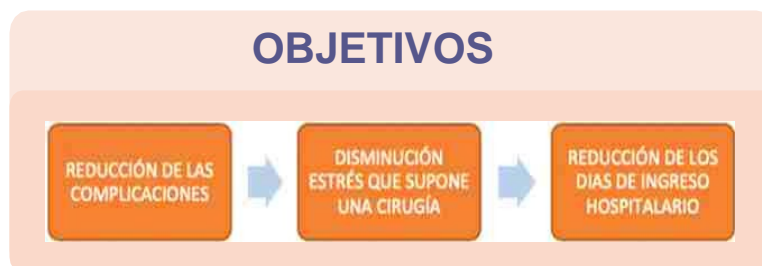
Información para pacientes

CIRUGIA GINECOLÓGICA

Protocolo RICA (recuperación intensificada de Cirugía del adulto).

¿QUÉ ES EL PROTOCOLO RICA?

La cirugía ginecológica puede ser un reto físico y emocional. Este protocolo busca ayudarle a recuperarse más rápido, reduciendo el estrés de la cirugía y las posibles complicaciones.



Antes de la cirugía: Preparación en casa

- Evite el alcohol y el tabaco. Esto reduce el riesgo de infecciones y mejora la cicatrización.
- Camine 30 minutos al día, 5 veces por semana. Mantenerse activa ayuda a su recuperación.
- Durante los 3 días previos siga una dieta baja en grasas y residuos.
- La noche antes puede tomar alimentos sólidos hasta las 24 horas y tomar una solución específica que le entregarán en la consulta de preanestesia.
- Después, solo puede tomar agua hasta 2 horas antes de la cirugía.
- Dúchese la noche anterior y la mañana de la cirugía con la esponja jabonosa con clorhexidina que le han entregado en la consulta prequirúrgica.
- Cepille sus dientes como siempre y seguidamente use el enjuague bucal con colutorio de clorhexidina, que se le han entregado, **2 horas antes** de la cirugía.
- Si su médico se lo ha indicado póngase la heparina subcutánea a las 21 horas la noche de antes de la intervención.

Le avisaremos con antelación para indicarle la fecha y hora de ingreso

Durante su estancia en el hospital

- Lleve una lista actualizada de sus medicamentos y suficiente cantidad para unos días.
- Traiga su bolsa de aseo, ropa cómoda y utensilios personales.
- No olvide incluir **zapatillas cerradas**. Muy importante para evitar el riesgo de caídas.
- Después de la cirugía, estará en la sala de recuperación hasta que pueda ir a su habitación.
- Podrá comer y caminar el mismo día de la operación. Le ayudaremos a moverse por el pasillo al menos tres veces al día.
- Programaremos la administración de medicación para el dolor para que esté cómoda.
- Si fuera necesario, le daremos medicación para favorecer la función intestinal.
- Habitualmente después de la operación, pasará entre 1-2 noches en el hospital.
- Su médico le comunicará la fecha de alta y las revisiones posteriores.
- Se le entregará un informe de alta médica y otro de cuidados de enfermería con las recomendaciones específicas para su cirugía.
- En tu informe de alta encontrarás un código QR. Usa tu móvil para completar una breve encuesta de satisfacción.

Recuperación en casa

- Contactaremos con usted en las siguientes 48-72 horas de la cirugía para ver su evolución.
- Retome sus actividades cotidianas gradualmente. Evite esfuerzos abdominales durante 4-6 semanas.
- Salga a caminar todos los días, aumentando poco a poco el tiempo y la distancia.
- Siga una dieta equilibrada y saludable.
- Si tiene dudas o necesita más información puede ponerse en contacto con nosotros en horario de 8 a 15 horas.

Contacto y Recursos

Servicio de Ginecología y Obstetricia
Secretaría Servicio (5ª Planta Ala Norte) 91 704 49 30
Consultas Externas (Baja Sur) 91 704 49 78

