

RECOMENDACIONES TRAS CIRUGÍA DE CATARATAS

El equipo de profesionales de la Unidad de Cirugía Mayor Ambulatoria y el Hospital de día Médico Quirúrgico le desea una pronta recuperación y le facilita estas recomendaciones para los cuidados que debe realizar en su domicilio.

ACTIVIDAD Y REPOSO

Una persona adulta deberá acompañarle a su domicilio y permanecer disponible durante las primeras 24 horas para ayudarle en aquellas actividades que requieran supervisión.

Durante las primeras 24 horas tras la anestesia no debe conducir, consumir alcohol, tomar decisiones importantes, firmar documentos legales ni realizar gestiones económicas relevantes. No utilice maquinaria peligrosa durante 48-72 horas o mientras persista somnolencia, mareo o esté tomando medicación que pueda producir sueño.

Durante la **primera semana** evite coger peso, agacharse bruscamente o realizar movimientos bruscos con la cabeza.

No se frote el ojo intervenido.

Procure dormir boca arriba o sobre el lado contrario al ojo operado durante la primera semana.

Puede reanudar progresivamente sus actividades habituales según su evolución.

Si precisa baja laboral, deberá solicitarla a través de su médico de familia.

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

Puede beber líquidos libremente y comenzar a comer de forma progresiva según tolerancia.

Mantenga una adecuada hidratación.

Si presenta náuseas o vómitos:

- Suspenda temporalmente la ingesta durante 1-2 horas.
- Reinicie posteriormente la alimentación de forma progresiva con pequeños sorbos de agua o líquidos claros.

Evite realizar esfuerzos intensos si presenta tos o vómitos repetidos y consulte si estos persisten.

MEDICACIÓN

Es muy importante utilizar los colirios y la medicación pautaada por el especialista siguiendo las indicaciones del informe de alta.

No suspenda el tratamiento antes del tiempo indicado, aunque note mejoría.

No espere a que el dolor sea intenso para tomar los analgésicos prescritos.

No tome aspirina ni medicamentos que contengan ácido acetilsalicílico, salvo indicación expresa del médico.

CUIDADOS ESPECÍFICOS

Es normal presentar durante los primeros días:

- Sensación de cuerpo extraño o arenilla.
- Picor leve.
- Lagrimeo.
- Visión algo borrosa, que mejorará progresivamente.

Puede utilizar sus gafas habituales o gafas de sol si la luz le resulta molesta.

Puede leer o ver la televisión siempre que estas actividades no le ocasionen molestias.

A partir del día siguiente de la intervención puede ducharse, procurando evitar que entre agua, jabón o champú directamente en el ojo intervenido.

Aplicación de colirios y pomadas

- Lávese siempre las manos antes de la aplicación.
- Mire hacia arriba y separe suavemente el párpado inferior.
- Aplique una gota evitando tocar el ojo o las pestañas con el envase.
- Cierre suavemente el ojo durante unos segundos, sin presionarlo.
- Si utiliza varios colirios, deje un intervalo mínimo de **5 minutos** entre ellos.
- No utilice colirios ni pomadas abiertos durante más de **28 días**, salvo indicación diferente del fabricante.

SEGUIMIENTO TRAS EL ALTA

Si durante la intervención ha recibido anestesia general, una enfermera de la Unidad de Cirugía Mayor Ambulatoria contactará telefónicamente con usted durante las 24

horas siguientes para conocer su evolución, resolver posibles dudas y comprobar que la recuperación se está desarrollando correctamente.

Acuda a la revisión programada por el Servicio de Oftalmología y siga las indicaciones recibidas durante las consultas de seguimiento.

ACUDA A URGENCIAS SI

- Presenta dolor intenso que no mejora con la medicación pautada.
- Presenta pérdida brusca o disminución importante de la visión.
- Presenta enrojecimiento intenso del ojo.
- Presenta abundante secreción ocular.
- Presenta fiebre superior a **38 °C**.
- Presenta traumatismo sobre el ojo intervenido.
- Presenta cualquier otro síntoma que le preocupe.

Atención urgente:

- **De lunes a viernes, de 8:00 a 14:15 horas:** Hospital Universitario Infanta Sofía.
- **Tardes, noches, fines de semana y festivos:** Hospital Universitario La Paz.

ANTES DE FINALIZAR, RECUERDE

- ✓ No se frote el ojo operado.
- ✓ Durante la primera semana evite coger peso, agacharse bruscamente y realizar esfuerzos importantes.
- ✓ Procure dormir boca arriba o sobre el lado contrario al ojo intervenido.
- ✓ Utilice los colirios exactamente como le han sido prescritos.
- ✓ Lávese siempre las manos antes de aplicar los colirios.
- ✓ Deje al menos **5 minutos** entre un colirio y otro.
- ✓ No utilice colirios abiertos durante más de **28 días**.
- ✓ Puede leer, ver la televisión y utilizar sus gafas habituales si no le producen molestias.
- ✓ Acuda a las revisiones programadas por el Servicio de Oftalmología.
- ✓ Si durante la intervención recibió anestesia general, una enfermera de CMA contactará telefónicamente para realizar el seguimiento de su recuperación.

El equipo de Cirugía Mayor Ambulatoria le desea una pronta recuperación.