

## CONSEJOS, RECOMENDACIONES Y CUIDADOS POSTOPERATORIOS

### CIRUGÍA DEL REFLUJO GASTROESOFAGICO Y HERNIA DE HIATO

- Es fundamental descansar y realizar un estilo de vida activa progresiva y mantenida, evitando cualquier actividad física moderada o intensa, carga de objetos pesados y ejercicios violentos. Su cirujano le indicará cuando podrá iniciar cualquier tipo de actividad. Se recomienda evitar conducir vehículos durante los primeros 7 días.
- Durante los primeros días, puede presentar sensación de dificultad al tragar por lo que le recomendamos realizar una dieta a base de líquidos, caldos, purés y cremas durante 7 días. Posteriormente irá aumentando la consistencia de los alimentos, comenzando con pescado, puré de patata, gelatina, y carne triturada. Los bocados tienen que ser de poca cantidad de alimento cada vez, bien masticados y elaborados en boca. Debe hacer cinco comidas al día, en lugar de tres comidas copiosas. Evitará las bebidas con gas, beber con paja y procurará no tragar aire masticando chicles, caramelos, etc. Evitar comer durante las primeras semanas, pan, pastas, arroces, legumbres y verduras crudas. Su cirujano le indicará cuando podrá realizar una alimentación normal.
- Se puede ver limitada la capacidad de eructar e incluso de vomitar y, puede llegar a una sensación de hinchazón abdominal. La presencia de gases es habitual, puede sentir el vientre hinchado y, en ocasiones le producirán dolor irradiado hacia el hombro derecho. La mejor manera de disminuirlos es realizar una vida activa y evitar comer alimentos flatulentos. Ese dolor suele durar 2 o 3 días y debe ir aliviándose con el paso de los días.
- Realizar higiene de la herida quirúrgica diariamente a partir de las 24 horas de la intervención, mediante ducha convencional con agua y jabón o gel. Mantener la herida siempre limpia y seca. Tapar con apósito y utilizar antisépticos tipo betadine o clorhexidina acuosa en el caso que se lo indique su cirujano.
- Debe evitar ir a playas, piscinas o spas hasta que se lo indique su cirujano. No sumergir la herida.
- La aparición de pequeños cardenales o moratones alrededor de la herida, o en el abdomen es habitual y no debe preocuparle. También es habitual que la herida manche un poco de líquido o sangre.
- Es frecuente y no debe preocuparle tener: dolor abdominal leve, sensación de que la herida le tira, pinchazos en el abdomen, sentirse cansado y presentar un leve enrojecimiento de la piel solo alrededor de la herida.
- Debe tomar la medicación que se le indica en el informe médico de alta que se le ha entregado. Es fundamental tomar los medicamentos para el control del dolor en las horas establecidas y, no solo cuando sienta dolor.
- En ocasiones, es necesario pincharse una medicación subcutánea para prevenir la formación de coágulos en la sangre. Su cirujano le indicará que medicación y durante cuánto tiempo debe administrársela.

El Hospital Universitario Santa Cristina no dispone de servicio de urgencias. En el caso de presentar un problema urgente debe acudir al servicio de urgencias de su hospital de origen:

- Dolor en el tórax o en el abdomen, que no cede con los medicamentos suministrados.
- Sangrado o cambios en el estado de la herida como enrojecimiento, inflamación o supuración.
- Fiebre de 38° C o superior.
- Náuseas y vómitos persistentes.

#### Le recordamos que:

- Deberá acudir a la revisión en consultas de cirugía y enfermería, previa citación en el Servicio de Admisión, según figura en el informe médico de alta.
- **Es fundamental seguir las indicaciones de los profesionales que le han atendido para que recuperación tras la operación sea la más adecuada.**