

CONSEJOS, RECOMENDACIONES Y CUIDADOS POSTOPERATORIOS

CIRUGÍA LAPAROSCOPICA DE HERNIA INGUINAL O FEMORAL

- 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.
- Realice una dieta sana y equilibrada. Priorice la ingesta de frutas, verduras y fibra, así como agua, zumos o infusiones para prevenir el estreñimiento.
- 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 sólo 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 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 (que causan demasiados gases). Ese dolor suele durar 2 o 3 días y debe ir aliviándose con el paso de los días.
- En los varones, utilice un calzoncillo elástico ajustado más pequeño que el habitual para evitar que se le inflame la zona inguinal y la bolsa escrotal. En las mujeres, puede utilizar una braguita ajustada o tipo faja para evitar que se le inflame la zona inguinal.
- La aparición de pequeños cardenales o moratones alrededor de la herida umbilical, pubis, pene o escroto 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 leve a la movilidad, sensación de que la herida le tira, pinchazos en la ingle, y sentirse cansado. Los hombres pueden presentar hinchazón y dolor en los testículos.
- En ocasiones puede notar un abultamiento en el lugar donde estaba la hernia, porque el espacio que ocupaba la hernia se ha llenado de líquido o del gas que se utiliza durante la cirugía. Este líquido o gas se reabsorbe espontáneamente a los pocos días.
- Debe tomar la medicación que se le indica en el informe de alta y que se le ha entregado en el momento del alta. Es fundamental tomarlos en las horas establecidas y no solo cuando sienta dolor.

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 abdominal o en las incisiones intenso 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.**