

## CONSEJOS, RECOMENDACIONES Y CUIDADOS POSTOPERATORIOS

### CIRUGÍA DE COLECISTECTOMÍA (Extirpación de vesícula biliar)

- 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, pobre en grasas durante un mes, evitando: carnes y pescados gramos, embutidos, frituras, rebozados, bollería industrial, salsas, picantes y alcohol. Haga comidas fraccionadas, no coma abundantemente en una misma comida, siendo recomendable hacer cinco comidas al día, en lugar de tres comidas copiosas. Su cirujano le indicará cuando podrá realizar una alimentación normal.
- 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.
- 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).
- Es frecuente y no debe preocuparle tener: dolor leve a la movilidad, 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 abdominal o en las heridas que no cede o mejora con los medicamentos suministrados.
- Sangrado o cambios en el estado de la herida como enrojecimiento, inflamación o supuración.
- Fiebre de 38º 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.**