

CONSEJOS, RECOMENDACIONES Y CUIDADOS POSTOPERATORIOS

CIRUGÍA 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 7-10 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.
- 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, 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.
- 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.
- 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 moderado o intenso 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 38° C o superior.
 - Náuseas y vómitos persistentes. Dolor de cabeza que no cede con los medicamentos.

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.**