

## CONSEJOS, RECOMENDACIONES Y CUIDADOS POSTOPERATORIOS

### CIRUGÍA DE HERNIA UMBILICAL - EPIGASTRICA

- 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 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.
- Deberá llevar puesta una **faja abdominal elástica abierta con velcro** durante todo el día, incluido durante el descanso nocturno. Solo se la podrá retirar para el aseo personal diario.
- 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 leve a la movilidad, sensación de que la herida le tira, pinchazos en el abdomen, y sentirse cansado.
- 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.**