



Hospital Central de la Cruz Roja  
San José y Santa Adela

Comunidad de Madrid

Avda. de Reina Victoria, 22-24  
Teléfono 91 453 83 00  
28003 MADRID

## RECOMENDACIONES Y CUIDADOS AL ALTA PARA PACIENTES INTERVENIDOS DE CIRUGIA BARIÁTRICA

### Cuidados de la herida quirúrgica:

- Retire el apósito a las 24 o 48 horas según indicación médica (evite tirar fuerte del apósito y siga la dirección de la cicatriz, si nota resistencia para retirar el apósito humedézcalo con agua y jabón).
- Hasta la retirada de puntos, la limpieza de la herida se realizará con agua y jabón durante la higiene diaria y se secará con movimientos suaves y sin frotar, dejándola al aire.

### Hábitos de Vida:

- Alimentación:
  - Seguir dieta progresiva según recomendaciones adjuntas del Servicio de Endocrinología.
- Aseo:
  - Realice su higiene personal con normalidad procurando al secarse que la herida no quede húmeda.
- Sexualidad:
  - Podrá mantener relaciones sexuales cuando se sienta preparado para ello.

### Actividad física y ejercicio:

- Desde el primer día es aconsejable caminar aumentando la duración y distancia según su estado de salud y forma física.
- No adopte posturas forzadas que puedan aumentar el dolor, ni levante pesos, ni realice esfuerzos físicos, al menos hasta la revisión médica.
- Realizar los ejercicios respiratorios con el incentivador respiratorio.

### RECUERDE

- Tome la medicación o analgesia para el dolor según pauta médica.
- Acuda a revisión el día señalado en la hoja de citación que se le ha entregado junto con el informe de alta.

En caso de fiebre (temperatura  $>38^{\circ}$ ), dolor intenso, enrojecimiento de la herida, supuración o inflamación excesiva:

Contacte con la consulta de Cirugía General (telf. 914536569 de 8:30 a 14:00 horas de lunes a viernes) o con el cirujano de guardia (telf. 914538300 fuera del horario de consultas externas)

**ESPERAMOS QUE ESTAS RECOMENDACIONES AYUDEN A SU PRONTA RECUPERACIÓN**