



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 INCONTINENCIA

Cuidados de la herida quirúrgica:

- Debe lavarse las incisiones quirúrgicas con agua y con jabón, secar a toques sin frotar. Los puntos se reabsorben, no hay que retirarlos.
- En caso de llevar puntos de aproximación no retirar y evitar, durante los lavados, mojarlos.

Hábitos de Vida:

- Alimentación:
 - Siga una dieta equilibrada rica en proteínas (carne, pescado, lácteos) para acelerar el proceso curativo.
 - Aumente la fibra (frutas, verduras, ensaladas) y la ingestión de líquidos para evitar el estreñimiento.
 - Evite el consumo de bebidas con cafeína y alcohol, que son irritantes para la vejiga.
 - Beber líquidos suficiente (de 2 a 3 litros al día si no tiene restricciones por parte medica)
- Aseo:
 - Realice su higiene personal con normalidad.
 - Lavado con agua y jabón de los genitales después de cada deposición.
 - Cambie la compresa con frecuencia.
 - No utilizar tampones hasta su revisión en consulta.
- Sexualidad:
 - Podrá mantener relaciones sexuales según la recomendación médica.

Actividad física y ejercicio:

- Evite el sedentarismo. Pasee a diario y sin cansarse.
- No levante pesos, ni realice esfuerzos físicos, al menos hasta la revisión médica.
- Evite en lo posible resfriarse, si tiene que toser hágalo sujetándose el abdomen con las manos

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 (>38°), dolor abdominal o sangrado vaginal, enrojecimiento, supuración o inflamación excesiva de la herida, vómitos repetidos, dolor de cabeza intenso o imposibilidad para orinar. Si se operó de forma ambulante sin ingreso: en las primeras 24 horas llame al 914538300 y solicite hablar con el Anestesiólogo de Guardia. Si se operó mediante ingreso: puede llamar a la consulta de Ginecología (telf.914536583) de 8:30 a 14:00 horas de lunes a viernes) o al cirujano de guardia (telf. 914538300 fuera del horario de consultas externas)

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