



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 VARICOCELE / HIDROCELE

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, tapándola con unas gasas.
- Deberá llevar colocado 24 horas al día el suspensorio de la talla adecuada a usted que previamente le habrán facilitado.

Hábitos de Vida:

- Alimentación:
 - Deberá llevar una dieta normal variada pero baja en grasas y 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.
- Aseo:
 - Realice su higiene personal con normalidad procurando al secarse que la herida no quede húmeda.
- Sexualidad:
 - Podrá mantener relaciones sexuales cuando el médico se lo indique.

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.

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 Urología (telf. 915989926 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