

RECOMENDACIONES AL ALTA EN INTERVENCIONES VIA VAGINAL.

- ▶ Dúchese diariamente evitando el baño por inmersión y mantenga la zona perineal especialmente limpia y seca.
- ▶ Evite duchas vaginales y uso de tampones hasta que se lo indique su médico.
- ▶ Durante 8 días aproximadamente el sangrado vaginal es similar a una regla, dicho sangrado es normal. Si el sangrado no cede o es muy abundante consulte a su médico.
- ▶ Si nota un dolor excesivo (dolor abdominal, lumbar), molestias al orinar y/o fiebre, acuda a su médico.
- ▶ Evite estar sentado o de pie durante un tiempo prolongado. Se recomienda pasear.
- ▶ No realice ejercicios bruscos, ni coja pesos en aproximadamente dos semanas.
- ▶ Puede incorporarse a sus tareas domésticas progresivamente. Al principio podrá notar sensación de fatiga y debilidad.
- ▶ La dieta deberá ser rica en fibra, para evitar el estreñimiento y rica en proteínas, hierro y vitamina C para favorecer la cicatrización. ▶ Intente beber al menos dos litros de agua al día.
- ▶ Los puntos de sutura de la herida son reabsorbibles, por lo que no es necesario que se retiren.
- ▶ Acuda a consulta según se indique en el informe médico.
- ▶ La tristeza intermitente suele ser normal, pero si aparecen sentimientos constantes de falta de autoestima, pérdida de interés en actividades y pasatiempos habituales, deberá consultar a su médico.