



INFORMACION DE ENFERMERIA PARA PACIENTES HISTERECTOMIZADAS

Si usted ha sido intervenida de una histerectomía y doble anexectomía (extirpación de matriz y ovarios) a partir de ahora no tendrá menstruación y por una deprivación hormonal comenzará su menopausia pudiendo aparecer síntomas como sofocos, alteraciones del sueño, sequedad vaginal etc...

CUIDADOS de la HERIDA:

- ◆ La herida deberá lavarla en la ducha con agua y jabón suave, aclarado y secado cuidadoso
- ◆ La sutura se retirará según le indique su enfermera en el informe de enfermería al alta.
- ◆ Se recomienda el uso de faja tubular abdominal preferiblemente de algodón durante el primer mes.

RECOMENDACIONES GENERALES:

- ◆ Dieta rica en frutas, verduras y líquidos para favorecer el tránsito intestinal, evitando el consumo de alimentos flatulentos
- ◆ Aumentar el consumo de alimentos ricos en calcio.
- ◆ Aseo personal en ducha, evitar baños por inmersión (bañera, piscina etc...) durante el primer mes
- ◆ Los días posteriores a la cirugía es normal presentar un pequeño sangrado vaginal menor que una regla (si precisa, utilice compresas de celulosa, no tampones)
- ◆ Evitar mantener relaciones sexuales al menos durante los dos primeros meses (si tiene dudas espere a la primera revisión)

- ◆ Es normal encontrarse cansada las primeras seis semanas. Antes de este tiempo no realice actividades que supongan un esfuerzo importante (coger peso, tareas domésticas, deportes etc...)
- ◆ Son recomendables paseos cortos
- ◆ Se recomienda a los dos meses empezar a hacer ejercicios para fortalecer la zona del suelo pélvico (consulte con su enfermera del centro de Atención Primaria)
- ◆ Si tiene dolor, puede utilizar los analgésicos que tome habitualmente o los recomendados por su médico

SIGNOS DE ALARMA:

Consultar con su médico o acudir a urgencias si presenta alguno de estos síntomas:

- ◆ Fiebre igual o superior a 38°C
- ◆ Enrojecimiento, calor y/o sangrado o secreción serosa o purulenta abundante por la herida quirúrgica.
- ◆ Náuseas, vómitos o distensión abdominal con imposibilidad para expulsar gases.
- ◆ Sangrado vaginal mayor que una regla.

Esta hoja es orientativa, pero si surgieran otras dudas con respecto a su intervención debe consultarnos antes del alta hospitalaria.