

# Cirugía para reparar la pared vaginal anterior: *Instrucciones para el hogar*

La recuperación es diferente para cada mujer y tiene mucho que ver con el tipo de cirugía que haya tenido. **Puede durar de 3 a 8 semanas.** Asegúrese de seguir las instrucciones específicas de su equipo de atención si son diferentes a las que ve aquí.

## Espere tener secreción vaginal

Después de una cirugía para reparar la pared vaginal anterior es normal tener una ligera secreción vaginal hasta 6 semanas. Al principio, la secreción tiende a ser rojo brillante o rosado. Gradualmente, se va tornando color café o amarillo. Esto es lo que debe hacer:

- **Utilice toallas higiénicas para absorber la secreción.** Cámbielas cada vez que vaya al baño.
- **No use ducha vaginal, tampones ni tenga relaciones sexuales** hasta que su proveedor de atención médica diga que está bien hacerlo.
- **Límpiese de adelante hacia atrás después de ir al baño** para prevenir la infección.

## Control del dolor y estreñimiento

**Tome sus medicamentos para el dolor EXACTAMENTE como le fueron recetados.** Esto ayudará a prevenir la adicción o la sobredosis accidental.

Los cólicos, la distensión abdominal y el dolor lumbar son quejas comunes. Su dolor y molestia deberían desaparecer poco a poco a medida que pasan los días. Sin embargo, los medicamentos para el dolor pueden causar estreñimiento después de la cirugía, lo cual puede causar incomodidad. Para prevenir y aliviar el estreñimiento:

- **Tome por lo menos de 6 a 8 vasos de agua cada día.**
- **Coma alimentos ricos en fibra.** Las frutas frescas, los vegetales y el pan integral son buenas opciones.
- **No haga fuerza al evacuar y no use enema.** Tome un ablandador de heces o un laxante suave si su médico se lo recomienda.



## ¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Planifique tomarse un tiempo libre del trabajo, al menos 2 semanas. Esto le dará a su cuerpo el tiempo que necesita para sanar.
- 2 Pídale a un amigo o miembro de la familia que le ayude con las tareas diarias, tales como cocinar, limpiar y trabajar en el patio, durante las primeras 2 semanas después de su cirugía.
- 3 Hable con su pareja acerca de las relaciones sexuales y cuándo puede volver a tenerlas.
- 4 Sepa a quién llamar para hacerle preguntas sobre los cuidados personales:

Proveedor de cuidados: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

## Permanezca alerta ante cualquier señal de infección

Usted no tiene que ocuparse del cuidado de las incisiones (cortes) hechas en su vagina durante la cirugía. Los puntos de sutura internos se disolverán por sí solos. Sin embargo, usted debe estar alerta ante cualquier señal de infección:

- **Fiebre de 100.4°F (38.0°C) o mayor.**
- **Síntomas parecidos a la gripe,** tales como escalofríos, dolor corporal, fatiga (cansancio) o dolor de cabeza.
- **Incremento en el dolor,** o un medicamento para el dolor que no está funcionando.

## Vaya incrementando la actividad física lentamente

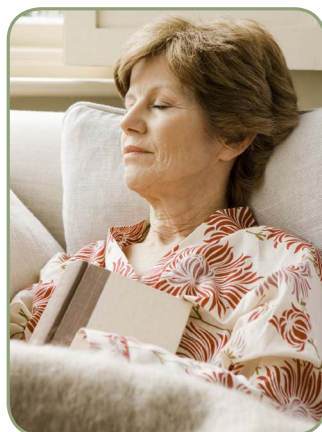
Durante su recuperación, es bueno tener una actividad ligera. Esto ayuda a prevenir problemas tales como gases, rigidez, debilidad y coágulos de sangre. El truco está en mantener el nivel adecuado de actividad. Las siguientes son algunas pautas:

- **Tómese las cosas con calma durante las primeras 2 semanas.** Esto significa que:
  - No se debe sentar o estar de pie durante más de media hora a la vez.
  - Realice caminatas cortas varias veces al día. Al principio, pídale a alguien que la acompañe, al igual que si se siente temblorosa o mareada. Empiece con distancias cortas y vaya incrementándolas poco a poco.
  - No empuje, tire, ni haga esfuerzos.
  - No levante objetos que pesen más de 5 libras. Al recoger objetos, flexione con cuidado las rodillas y realice el levantamiento lentamente.
  - No haga las tareas del hogar ni trabajos de jardinería. Pídale a sus amigos o a la familia que le ayuden, o contrate ayuda.
  - Puede conducir tan pronto como su dolor haya desaparecido y usted **NO** esté tomando medicamentos opioides para el dolor.
- **Evite subir escaleras si siente dolor**, pero súbalas tan pronto como pueda hacerlo sin dolor.
- **Pregúntele a su proveedor de atención médica cuándo está bien volver al trabajo o hacer un ejercicio más extenuante.** Muchos pacientes pueden volver al trabajo en la siguientes 2 semanas, dependiendo del tipo de cirugía.

## Controle su energía

Puede esperar sentirse cansada mientras su cuerpo se está sanando. Para ayudar, siga los siguientes consejos:

- **Trate de dormir por lo menos 8 horas cada noche.** Tome períodos de descanso durante el día.
- **Lleve una dieta bien equilibrada y saludable.**
- **Permita que los miembros de su familia sepan lo que pueden hacer para ayudar**, de modo que usted reciba el descanso que necesita.



## Control de los gases

Muchas mujeres tienen gases después de la cirugía. Para prevenir o tratar los gases:

- **Camine más a menudo o un poco más lejos cada día.**
- **No consuma bebidas carbonatadas y no use una pajilla.** Tome bebidas calientes.
- **Recuéstese sobre su lado izquierdo, con sus rodillas levantadas hasta su pecho.** O arrodílese o inclínese hacia delante, colocando su peso sobre los brazos doblados con las nalgas en el aire.
- **Cuando tenga gases, presione suavemente su abdomen cada hora**, siguiendo estos pasos:
  - 1 Inhale profundamente unas cuantas veces. Suelte el aire lentamente.
  - 2 Ponga las manos debajo del ombligo con las yemas de los dedos tocándose.
  - 3 Respire profundamente y sostenga la respiración durante 5 conteos.
  - 4 Exhale lenta y completamente por boca mientras presiona hacia dentro y abajo en su abdomen.
  - 5 Mueva las manos media pulgada y repita los pasos 2 a 4 varias veces, trabajando en círculos en la parte inferior del abdomen.

## Báñese con cuidado

Puede darse una ducha después de las primeras 48 horas (2 días), pero **no se sumerja en una bañera, jacuzzi (hot tub) o piscina.** Sin embargo, puede sentarse en unas pocas pulgadas de agua tibia (“baño de asiento”).

### ***¿Cuándo puedo tener sexo?***

No tenga sexo hasta que su médico le diga que puede hacerlo. Cuénteles a su pareja que para proteger su herida es importante consultar al médico antes de tener sexo.

## Orinar (hacer pipí)

Después de la cirugía, usted puede tener dificultad para orinar (hacer pipí). Esto puede deberse a su cirugía. Pero también puede aparecer debido a los analgésicos, las molestias o la ansiedad. Esto es lo que debe hacer:

- **No presione ni empuje cuando vaya al baño.** Esto puede lesionar el área de su reciente cirugía.
- **Orine mientras está sentada en unas pocas pulgadas de agua tibia.**
- **No deje que su vejiga se llene demasiado.** Es más fácil si usted orina con más frecuencia.
- **Haga ejercicios de Kegel para fortalecer los músculos alrededor de la vagina, el intestino grueso y la vejiga.** Para empezar, apriete los músculos que utiliza para detener el flujo de orina. Siga apretando mientras cuenta hasta 10, luego relaje los músculos lentamente. Repita varias veces al día, trabajando hasta 100 Kegels por día.
- **Si no logra orinar por su cuenta antes de salir del hospital, puede que sea necesario marcharse a casa con un catéter urinario** (un pequeño tubo para drenar la orina de su vejiga). Hasta que pueda orinar por su cuenta, siga estas instrucciones:
  - **Si vuelve a casa con un catéter colocado,** siga las instrucciones del personal de enfermería para cuidar del catéter y la bolsa de drenaje. Haga cualquier ejercicio que le hayan enseñado. Y asegúrese de saber cuándo y cómo se quitará el catéter.
  - **Si necesita autocateterizarse,** una enfermera le enseñará cómo hacerlo antes de salir del hospital. Asegúrese de autocateterizarse con la frecuencia que su enfermera se lo indique, por lo general, cada 3 a 4 horas durante el día.



### ¿Cuándo debo llamar a mi proveedor de atención médica?

Llame a su proveedor de atención médica si:

- Tiene señales de infección, tales como:
  - Sangrado de color rojo vaginal continuo (Es normal tener una pequeña cantidad de secreción de sangre, pero no sangrado rojo.)
  - Secreción que tiene mal olor o es más espesa que un período menstrual ligero.
  - Fiebre de 100.4°F (38.0°C) o mayor.
  - Síntomas parecidos a la gripe, tales como escalofríos, dolores corporales, fatiga o dolor de cabeza.
- Su dolor empeora o el medicamento para el dolor no está funcionando
- Usted tiene mucha hinchazón o distensión abdominal.
- Usted tiene dolor, enrojecimiento o hinchazón en una pierna o en la ingle.
- Usted se cansa más (en lugar de menos) cada día, o está mareada durante más de unos segundos a la vez.
- No puede orinar o tiene dificultad para hacerlo.
- Tiene problemas con su catéter o con la autocateterización.
- Tiene orina con sangre, turbia o maloliente, o siente ardor o dolor al orinar o esta es más frecuente.
- No puede aliviar su estreñimiento.



### LLAME AL 911 u obtenga tratamiento de emergencia si:

- Tiene dolor en el pecho, tos (no de un resfriado) o dificultad para respirar.
- Usted tiene hinchazón o distensión abdominal continua o grave.

