

Histerectomía: *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 flujo vaginal

Después de una histerectomía, es normal tener un flujo vaginal ligero por hasta 6 semanas. Al principio, el flujo puede ser rojo brillante o rosado. Gradualmente, cambia a color amarronado o amarillento. Esto es lo que debe hacer:

- **Utilice toallas higiénicas para absorber el flujo.** Cámbielas cada vez que vaya al baño.
- **NO utilice una ducha vaginal, tampones ni tenga sexo** hasta que su proveedor de atención médica diga que está bien hacerlo.
- **Límpiese de adelante hacia atrás después de ir al baño** para prevenir una infección.

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 permanecer activa al nivel correcto. Aquí encontrará algunas orientaciones:

- **Tómese las cosas con calma durante las primeras 2 semanas.** Esto significa que:
 - No se siente ni permanezca 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. Comience con distancias cortas y trabaje hasta realizar caminatas más largas.
 - No empuje, tire, ni haga esfuerzos.
 - No levante objetos que pesen más de cinco 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 NO esté tomando analgésicos opioides.

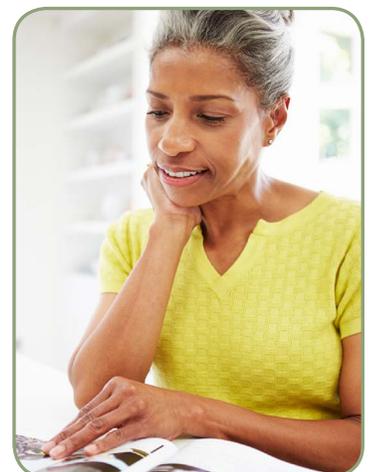


¿Qué necesito hacer ahora?

- 1 Disponga ausentarse del trabajo, por lo menos durante dos semanas. Esto le dará a su cuerpo el tiempo que necesita para sanar.
- 2 Pídale a un amigo o a un miembro de la familia que le ayude a hacer las tareas diarias, tales como cocinar, limpiar y hacer trabajos de jardinería, al menos las primeras 2 semanas.
- 3 Hable con su compañero acerca del sexo y cuándo puede volver a estar activa.
- 4 Sepa a quién llamar si tiene preguntas sobre el cuidado personal:

- **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. Muchas pacientes pueden volver al trabajo en la siguientes 2 semanas, dependiendo del tipo de cirugía.



Cuide sus incisiones (para la histerectomía abdominal y laparoscópica)

Si a usted le realizaron cirugía abdominal, su incisión demorará más en sanar que las incisiones más pequeñas de una cirugía laparoscópica. Sin embargo, el cuidado básico de las incisiones es el mismo:

- Puede tomar una ducha después de las primeras 48 horas (2 días).
- Puede sentarse en algunas pulgadas de agua tibia. Simplemente, no deje que el agua llegue hasta su incisión, y no ponga jabón ni champú en el agua.
- NO se sumerja en un baño, una tina caliente o una piscina hasta que su médico diga que está bien.

Nota: si le realizaron histerectomía vaginal, no deberá cuidar de su incisión. Los puntos de sutura internos se disolverán por sí solos. Cuando esto ocurre (por lo general 2 semanas después de la cirugía), su flujo vaginal puede aumentar o volver a aparecer.

Control del dolor y el estreñimiento

Tome sus analgésicos EXACTAMENTE como le fueron recetados. Esto ayudará a prevenir la adicción o la sobredosis accidental. Su dolor y sus molestias deben desaparecer gradualmente a medida que pasan los días.

Son quejas comunes los cólicos, la distensión abdominal y el dolor lumbar. También, si le hicieron incisiones, al principio pueden doler y producir comezón a medida que sanan.

Los analgésicos pueden causar estreñimiento después de la cirugía, lo cual puede aumentar las molestias. Para prevenir y aliviar el estreñimiento:

- Tome por lo menos de 6 a 8 vasos de agua cada día.
- Coma alimentos ricos en fibra, tales como fruta fresca, vegetales y pan integral.
- Tome un ablandador de heces o un laxante suave si es necesario.
- No se esfuerce al hacer deposiciones y no utilice un enema.



¿Cuándo debo llamar a mi proveedor de atención médica?

LLAME A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA si:

- Tiene señales de infección, tales como:
 - Sangrado rojo continuo de su incisión (es normal tener una pequeña cantidad de flujo sanguinolento, pero no sangrado rojo).
 - Enrojecimiento, hinchazón, olor o flujo amarillento en su incisión.
 - Fiebre de 100.4°F (38.0°C) o mayor.
 - Síntomas como de resfriado (por ejemplo, escalofrío, dolor corporal, fatiga o dolor de cabeza).
- Se abre su incisión.
- Su dolor empeora o su analgésico no está funcionando.
- Tiene mucha distensión o hinchazón de su barriga.
- Tiene dolor, enrojecimiento o hinchazón en una pierna o en la ingle.
- Se cansa más (en lugar de menos) cada día, o se siente 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.
- Su sangrado se vuelve más abundante como si fuera un período menstrual normal, o si elimina coágulos rojos brillantes.

¿Cuándo puedo tener sexo?

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

Control de los gases

Los gases son comunes después de la cirugía. Estas son algunas cosas que usted puede hacer para prevenir o tratar los gases:

- Camine más a menudo o un poco más lejos cada día.
- No consuma bebidas carbonatadas (burbujeantes) y no utilice un popote (sorbete). Tome bebidas calientes.
- Recuéstese sobre su lado izquierdo, con sus rodillas levantadas hasta su pecho. O bien, póngase de rodillas e inclínese hacia delante, poniendo su peso sobre sus brazos doblados con sus nalgas en el aire.

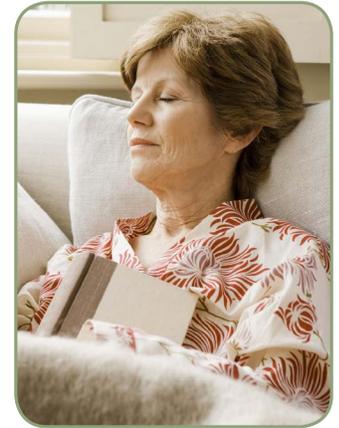
Cuando tenga gases, presione suavemente sobre su barriga cada hora, siguiendo los siguientes pasos:

- 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 profundo, retenga el aire y cuente hasta cinco.
- 4 Suelte el aire lenta y completamente a través de su boca mientras presiona hacia dentro y debajo de su barriga.
- 5 Mueva sus manos media pulgada más cerca de la incisión y repita los pasos 2 a 4.

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 periodos de descanso durante el día.
- Lleve una dieta bien equilibrada y saludable.
- Dígales a los integrantes de su familia lo que ellos pueden hacer para ayudarlo a descansar lo suficiente.



Orinar (hacer pis)

Después de la cirugía, usted puede tener dificultad para orinar (hacer pis). 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 se esfuerce ni puje cuando vaya al baño. Esto puede dañar el área de su cirugía reciente.
- Orine mientras esté sentada en unas cuantas pulgadas de agua tibia. Recuerde evitar mojarse la incisión si aún no ha sanado.
- No deje que su vejiga se llene demasiado. Es más fácil si 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. Aguante mientras cuenta hasta 10. Luego, relaje los músculos lentamente. Repita varias veces al día, aumentando hasta 100 ejercicios de Kegel 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 retirará el catéter.
 - **Si necesita autocateterizarse**, una enfermera le enseñará cómo hacerlo antes de salir del hospital. Asegúrese de autocateterizarse tan a menudo como su enfermera le diga que lo haga, por lo general cada 3 a 4 horas durante el día.

