

Ablación endometrial: *instrucciones para el hogar*

La recuperación es diferente para cada mujer. Espere regresar a la actividad normal después de 24 horas y sentir algunos efectos prolongados durante 2 o 3 semanas después del procedimiento. Asegúrese de seguir las instrucciones específicas de su equipo de atención si son diferentes a las que ve aquí.

Cuidado personal durante las primeras 24 horas

Durante las primeras 24 horas:

- **No conduzca ni use maquinarias.** Pídale a alguien que lo lleve a su casa después del procedimiento.
- **Pídale a una persona que se quede con usted.** Si tiene problemas o efectos secundarios de la anestesia, puede necesitar ayuda. (La náusea, el mareo y la somnolencia son comunes en las primeras horas después de la ablación).
- **No tome bebidas alcohólicas** en ningún momento mientras esté tomando medicamentos narcóticos.
- **Espere orinar con frecuencia.**

Espere tener flujo vaginal

Después de la ablación, es normal tener secreción vaginal durante 2 a 3 semanas. Al principio, la secreción comienza como un líquido acuoso de color rosa (quizá con algunos pequeños trozos de tejido endometrial) y puede ser fuerte durante los primeros 3 días después de su procedimiento. Poco a poco, la secreción se vuelve de color marrón y más ligera. Esto es lo que debe hacer:

- **Utilice toallas higiénicas para absorber el flujo.** Cámbielas cada vez que vaya al baño.
- **No use duchas vaginales ni tampones.**

¿Cuándo puedo tener sexo?

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



¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Pídale a alguien que se quede con usted durante las primeras 24 horas después de la ablación.
- 2 Controle su dolor.
- 3 Aumente su actividad física lentamente.

Controle el dolor

En los primeros días después de su procedimiento, puede tener dolor en la parte inferior del abdomen (barriga), que se pueden sentir similares a los cólicos menstruales. Para ayudar a aliviar el dolor:

- **Coloque una bolsa de agua caliente o almohadilla térmica sobre su abdomen durante media hora cada vez.** Sin embargo, no duerma con la almohadilla térmica puesta.
- **Tome los medicamentos para el dolor como su médico se lo indique.** En la mayoría de los casos un medicamento para el dolor sin receta, como el ibuprofeno (Motrin, Advil) es todo lo que necesita.

Aumente la actividad física lentamente

Puede volver al trabajo y a hacer ejercicio tan pronto como se sienta capaz de hacerlo. Muchas mujeres son capaces de trabajar al día siguiente de su procedimiento de ablación.

Báñese con cuidado

Puede ducharse tan pronto como lo desee, pero no se sumerja en una tina de baño, jacuzzi o una piscina. Espere hasta que su secreción vaginal se haya detenido completamente, por lo general, alrededor de 2 a 3 semanas después del procedimiento.

