

Guía de Cuidados Postoperatorios de Cirugía Vaginal y Pélvica

Indicaciones clínicas e instrucciones de recuperación para favorecer una adecuada cicatrización.

1. REPOSO Y ACTIVIDAD FÍSICA

- Reposo relativo en casa:** Mantenga reposo en casa durante las primeras 2 a 3 semanas. Puede realizar caminatas breves y suaves dentro del hogar para favorecer la circulación.
- Evite esfuerzos físicos y levantamiento de peso:** No cargue objetos de más de 3 a 5 kg (incluidos niños pequeños, bolsas de compras o cubetas) durante un periodo de 6 a 8 semanas.
- Subir escaleras:** Hágalo de forma muy lenta y solo si es strictly necesario durante la primera semana.
- Evite estar de pie por tiempos prolongados:** No permanezca de pie sin moverse durante más de 15 a 20 minutos seguidos.

2. HIGIENE ÍNTIMA Y CUIDADO DE LA HERIDA

- Aseo diario:** Realice su baño diario en regadera con agua tibia y jabón neutro. Deje correr el agua suavemente por la zona genital.
- Secado cuidadoso:** Seque la zona íntima a palmaditas suaves con una toalla limpia o aire frío de secadora. No frote la herida.
- Prohibición de duchas vaginales y baños de asiento:** No realice duchas internas ni se sumerja en tinas, albercas o mar durante las primeras 6 semanas para evitar infecciones y la apertura prematura de puntos.
- Manejo de la sutura:** Los puntos utilizados son reabsorbibles y se caerán o disolverán solos progresivamente. No intente retirarlos.

3. SANGRADO Y FLUJO VAGINAL

Es normal presentar un manchado escaso o flujo vaginal de color escarlata, rosado o café claro durante las primeras 3 a 4 semanas. Use exclusivamente toallas sanitarias. El uso de tampones o copas menstruales está estrictamente contraindicado por un mínimo de 6 semanas.

4. ALIMENTACIÓN Y FUNCIÓN INTESTINAL Y URINARIA

- Prevenga el estreñimiento:** Evitar pujar al evacuar es fundamental para no tensionar las suturas pélvicas. Consuma abundante agua (2 a 2.5 litros al día) y una dieta rica en fibra (frutas, verduras, cereales integrales).
- Laxantes suaves:** Utilice el ablandador de heces o laxante indicado en su receta si nota dificultad para evacuar.
- Patrón urinario:** Es normal sentir una leve molestia o vaciado más lento al inicio. Vacíe la vejiga con calma y sin hacer fuerza.

5. SALUD SEXUAL Y REANUDACIÓN DE ACTIVIDADES

- Reposo sexual absoluto:** Debe abstenerse de cualquier tipo de penetración vaginal durante 6 a 8 semanas, o hasta que el especialista lo autorice expresamente en su consulta de revisión.
- Conducción de vehículos:** No conduzca durante las primeras 2 a 3 semanas o mientras esté tomando analgésicos narcóticos/sedantes.

SIGNOS DE ALARMA (CONTACTE DE INMEDIATO AL CONSULTORIO):

- Sangrado vaginal abundante:** Que empape más de una toalla sanitaria por hora de forma continua, o salida de coágulos grandes.
- Fiebre:** Mayor a 38 °C o presencia de escalofríos.
- Dolor severo:** Dolor pélvico o abdominal intenso que no disminuya con los medicamentos indicados.
- Flujo alterado:** Flujo vaginal con mal olor o aspecto purulento (amarillo/verdoso).
- Retención o ardor urinario:** Imposibilidad para orinar o sensación de ardor extremo continuo.

Nota médica importante: Esta guía contiene instrucciones generales de recuperación. Siga siempre las especificaciones adicionales prescritas en su alta médica. En caso de duda o emergencia, comuníquese directamente a los números de contacto del Dr. José Luis Aquino Hernández.