

Hábitos dietéticos

Disminuya en lo posible, o mejor evite, el consumo de grasas, fritos, uso de especias y salsas.

Para evitar el estreñimiento es recomendable que realice comidas que sean de fácil digestión.



No coma en abundancia, hágalo en pequeñas cantidades y de forma frecuente.

Evite alimentos que produzcan gases.

Beba abundante agua, se recomienda de un litro y medio a dos, cada día.

Recuerde que, si su peso es elevado, ahora tiene un buen momento para comenzar a perderlo.

El equipo de Enfermería del Servicio de Cirugía General y Digestiva del Hospital le desea una pronta recuperación, esperando que estas recomendaciones le sean útiles y fáciles de aplicar tras haber sido operado.

Teléfonos de interés

Hospital Universitario Virgen de la Victoria

Atención al ciudadano	951 032 248
	951 032 020
	951 032 663
Centralita	951 032 000
Cita previa	902 505 060
Lista de espera	951 032 394
Admisión de urgencias	951 032 391
Fax	951 032 022

Hospital Marítimo de Torremolinos

Atención al ciudadano	951 033 713
Cita previa	902 505 060
Lista de espera	951 033 711
	951 033 712
Fax	951 033 705

Centro de especialidades San José Obrero

Atención al ciudadano	951 034 000
	951 034 021
	951 034 031
Cita previa	902 505 060
Lista de espera	951 034 005
Fax	951 034 035

Documento aprobado por la Comisión de Calidad
"Educación para la Salud"
Fecha de última revisión: 13/02/09

Hospital Universitario Virgen de la Victoria
Campus Universitario Teatinos, s/n
29010 - Málaga - España
951 032 000 / Fax 951 032 022
<http://www.huw.es>



Hospital Universitario Virgen de la Victoria



Recomendaciones al alta en Intervenciones Abdominales

Colecistectomía, Apendicitis, Hernias
Abdominales y Vesículas

Equipo de Enfermería del Servicio de Cirugía General y
Digestiva

Consejos

Vamos a darle algunos consejos que pueden ayudarle a prevenir complicaciones cuando usted se vaya de alta:

En general recuerde que no debe realizar esfuerzos físicos, sobre todo durante los primeros quince días después de la operación.

Podrá ir realizando progresivamente esfuerzos moderados durante los tres primeros meses tras el alta.



Para vestir, es conveniente utilizar una faja abdominal, sobre todo si su peso es elevado.



También debe utilizar ropa interior que garantice suficiente sujeción a su abdomen.

Tenga en cuenta lo siguiente

Si estornuda, acostúmbrese a sujetar con sus manos la zona de la cicatriz, también cuando tenga tos persistente o vaya al baño, pues esto ayudará a reforzar y proteger sus músculos abdominales.



Puede realizar actividades diarias tales como caminar y pasear, ya que ello supone un ejercicio completo e indicado para facilitarle progresivamente su recuperación muscular.



Cuidados en domicilio

Cuando vuelva a casa es probable que conserve algunos puntos de sutura en su herida, éstos deberán ser retirados en su Centro de Salud aproximadamente a los 8 - 10 días después de la intervención.



Use jabones neutros para ducharse, seque muy bien la zona y aplique algún antiséptico (como Clorhexidina).



Puede lavarse tanto con el apósito puesto como sin él, pero deberá cambiarlo por otro limpio y seco cuando termine.

También es conveniente que aproveche la ocasión para vigilar el aspecto de su herida, hágalo frente a un espejo y no olvide tomar su temperatura corporal, al menos una vez al día y durante una semana.