

## Para prevenir los gases aconsejamos:

No usar sorbetes para tomar las bebidas.  
Coma tranquilamente y despacio.  
No fume.  
Evite las bebidas gaseosas (incluyendo cerveza).  
Evite masticar chicle y caramelos duros.  
Evite ingerir alimentos que produzcan gases, tales como:

\*Lácteos: Natas, helados, leche, productos lácteos.

\*Grasas: Carnes grasosas, frituras, pastelería, salsas hechas a base de nata.

\*Vegetales: Brócoli, repollitos de Bruselas, repollos, coliflor, maíz, pepino, pimentón verde, habas, cebollas, rábanos, nabos.

\*Endulzantes Artificiales: manitol y sorbitol.

\*Legumbres: Guisantes, lentejas y soja.

\*Frutas: Uvas y Ciruelas pasas.

\*Granos: Cereales, pan de salvado, trigo.

Beba abundante agua, le recomendamos de un litro y medio a dos cada día.



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 después de 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: 13/02/2009

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 de corta estancia

Abscesos Perianales, Quiste Dermoide y Hemorroides

Equipo de Enfermería del Servicio de Cirugía General y Digestiva

## Consejos

Vamos a darle algunos consejos que pueden ayudarlo 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.



Recuerde que la clave para que este tipo de heridas no se infecten es mantener unas condiciones máximas de higiene y limpieza, de tal forma que, cada vez que vaya al baño para defecar, ha de lavarse la herida con agua y con jabón neutro, secarla muy bien con una toalla limpia o una gasa y aplicar posteriormente un antiséptico (recomendable Clorhexidina).



Este procedimiento lo deberá repetir tantas veces como sea necesario y hasta que la herida cicatrice.

Debe aprovechar esta ocasión para vigilar el estado y la evolución de su herida. Si observa o percibe algo extraño, tal como aumento de dolor al tacto, cambio de coloración, eliminación de algún líquido, etc., debe acudir a su Centro de Salud.

También es conveniente que tome regularmente su temperatura corporal, al menos, durante la primera semana.



Puede realizar actividades diarias tales como caminar o pasear, ya que ello supone un ejercicio completo que facilitará progresivamente su recuperación muscular.



Cuando vuelva a casa, es probable que conserve algunos puntos de sutura en su herida, sobre todo si ha sido intervenido de quiste dermoide, éstos les serán retirados en su Centro de Salud a los 8-10 días tras la intervención.



Es muy importante que tome alimentos muy ricos en fibra y de consistencia blanda, pues debe evitar el estreñimiento.



No coma en abundancia, hágalo en pequeñas cantidades y de forma frecuente, evitando los alimentos que puedan producirle gases.