

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.

Debe evitar el consumo de alcohol y tabaco.

El 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	955 545 060
Lista de espera	951 032 394
	951 032 395
	951 032 169
Admisión de urgencias	951 032 391
Fax	951 032 022

Hospital Valle del Guadalhorc

e Atención al ciudadano 951 938 719

Centro de especialidades San José Obrero

Atención al ciudadano	648 849 380
Cita previa	951 034 021
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: 26/10/2022

Hospital Universitario Virgen de la Victoria
Campus Universitario Teatinos, s/n
29010 - Málaga - España

951 032 000 / Fax 951 032 022 <http://www.huvv.es>



Hospital Universitario Virgen de la Victoria



Recomendaciones al alta en Intervenciones Abdominales

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, coger peso ni realizar ejercicio físico 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 los primeros meses tras la cirugía, 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. Si tiene una sutura intradérmica no es necesaria la retirada de puntos, procediendo a la retirada de puntos de aproximación (puntos de papel) a los 8 días.



Las heridas deben permanecer tapadas y secas durante las primeras 48 horas. La primera cura la debería realizar a partir de las primeras 48 horas. Es muy importante la higiene diaria (ducha si lo desea, evitando mojar las heridas en la medida de lo posible) con jabones neutros. Debe mantener seca y limpia la incisión, aplicar Povidona yodada o Clorhexidina y volver a colocar un apósito limpio.



También es conveniente que aproveche la ocasión para vigilar el aspecto de su herida, hágalo frente a un espejo. Debe vigilar los signos de alarma como: calor en el área de la incisión, enrojecimiento, pus, salida de líquido o hemorragia, olores desagradables.

No olvide tomar su temperatura corporal, al menos una vez al día y durante una semana. Si supera los 38°C, debe consultar.