

---

# Instrucciones de alta después de una histerectomía abdominal

Se sometió a un procedimiento llamado histerectomía abdominal, una cirugía mediante la cual se extirpa el útero. Esto puede aliviar algunos problemas, como dolor intenso y sangrado. Por lo general, lleva de 4 a 6 semanas recuperarse de una histerectomía abdominal. Recuerde, sin embargo, que el tiempo de recuperación varía según la persona.

## Cuidados en el hogar

Estas son sugerencias sobre lo que puede hacer una vez que esté en su casa:

- No conduzca hasta que el proveedor de atención médica le diga que puede hacerlo. No conduzca mientras esté tomando analgésicos opioides.
- Pida a otras personas que la ayuden con las tareas y diligencias mientras usted se recupera.
- No levante nada que pese más de 4.5 kg (10 libras) por 6 semanas.
- No pase la aspiradora, no haga otras tareas domésticas ni haga ninguna actividad extenuante hasta que el proveedor de atención médica lo apruebe.
- Camine tan seguido como le sea posible.
- Cuando deba subir escaleras, hágalo lentamente y descanse cada pocos pasos.
- Siga haciendo los ejercicios de tos y respiración profunda que aprendió en el hospital.
- Evite el estreñimiento:
  - Coma frutas, verduras y granos integrales.
  - Beba de 6 a 8 vasos de agua al día, a menos que le den otras indicaciones.
  - Use un laxante o un ablandador de heces suave si lo autoriza el proveedor de atención médica.
- Dúchese como lo hace normalmente. Lávese la incisión con agua y jabón suave. No frote la incisión para limpiarla. Séquela dando toques suaves.
- No use aceites, talcos ni lociones sobre la incisión.
- No se introduzca nada en la vagina hasta que el proveedor de atención médica la autorice. No use tampones ni se haga duchas vaginales. No tenga relaciones sexuales con penetración. No haga nada de esto por 6 semanas.
- Si le han quitado los ovarios, informe al proveedor de atención médica si tiene sofocos, cambios de humor e irritabilidad. Es posible que haya medicamentos que puedan aliviarle los síntomas.

## Seguimiento

- 
- Pregúntele cuándo podría volver al trabajo.

## **Cuándo llamar al proveedor de atención médica**

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre de más de 100.4 °F ( 38 °C)
- Escalofríos
- Hemorragia vaginal de color rojo vivo o que empapa más de 1 toalla sanitaria por hora
- Secreción maloliente de la vagina
- Problemas para orinar o sensación de ardor al orinar
- Distensión abdominal o dolor intenso en el abdomen
- Enrojecimiento, hinchazón o supuración en el sitio de la incisión
- Falta de aire o dolor de pecho
- Dolor o hinchazón de las piernas
- Náuseas y vómitos