
Después de histerectomía abdominal por prolapso uterino

El prolapso uterino consiste en la caída o deslizamiento del útero hacia el interior de la vagina. En casos graves, el útero podría sobresalir por la vagina. El objetivo de la cirugía es corregir el problema. Y ayudar a aliviar los síntomas. Le han hecho una cirugía llamada histerectomía abdominal. El cirujano le hizo una pequeña incisión en el abdomen para extirparle (extraerle) el útero. Por lo general, lleva de 3 a 8 semanas recuperarse de una histerectomía abdominal. El tiempo de recuperación es diferente para cada persona. A continuación encontrará sugerencias para acelerar su recuperación.

Actividad

- Pida a sus amigos y familiares que la ayuden con sus quehaceres y diligencias cotidianos mientras se recupera.
- Para no ejercer tensión en las incisiones, no levante nada que pese más de 4.5 kg (10 libras) por 6 semanas.
- No haga actividades enérgicas, como ejercicio físico, tareas domésticas o jardinería, hasta que el proveedor de atención médica se lo autorice.
- Suba las escaleras lentamente. Y descanse después de subir algunos escalones.
- Siga haciendo los ejercicios de tos y respiración profunda que aprendió en el hospital.
- No conduzca hasta que el proveedor de atención médica le diga que puede hacerlo.
- Pregunte a su proveedor de atención médica cuándo puede volver al trabajo.
- Camine tan seguido como le sea posible.
- No se introduzca nada en la vagina hasta que el proveedor de atención médica le diga que puede hacerlo. Esto incluye tampones, hacerse duchas vaginales y actividad tener relaciones sexuales.

Otros cuidados en el hogar

- Prevenga el estreñimiento.
 - Coma frutas, verduras y granos integrales.
 - Beba de 6 a 8 vasos de agua todos los días, a menos que le den otras indicaciones.
 - Use un laxante o un ablandador de heces suave si lo autoriza el proveedor de atención médica.
- Lávese la incisión con agua y jabón suave. Séquela dando toques suaves. No utilice aceites, talcos ni lociones en la incisión.
- Dúchese como lo hace normalmente.

- No tenga relaciones sexuales, no use tampones ni se haga duchas vaginales hasta que el proveedor de atención médica le diga que puede hacerlo sin peligro.
- Informe a su proveedor de atención médica si tiene sofocos, cambios bruscos de humor o irritabilidad. Es posible que haya medicamentos que puedan aliviarle los síntomas.

Atención de seguimiento

Programe una cita de seguimiento según se le indique.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

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

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le indique el proveedor de atención médica
- Escalofríos
- Sangrado vaginal de color rojo brillante o flujo maloliente
- Sangrado vaginal que empapa más de una toalla sanitaria en una hora
- Dificultad para orinar o sensación de ardor al orinar
- Hinchazón o dolor intenso en el abdomen
- Enrojecimiento, hinchazón o secreción en el sitio de la incisión
- Falta de aliento o dolor de pecho
- Náuseas y vómitos
- Dolor, enrojecimiento o hinchazón de las piernas