



CUIDADOS A SEGUIR PARA PACIENTES INTERVENIDOS DE HERNIA ABDOMINAL

- 1.** Debe tomar los calmantes prescritos durante los 2-3 primeros días sobre todo; para ir disminuyéndolo según dolor. No tome aspirina por su cuenta para evitar sangrado.
- 2.** La inflamación y/o hematoma inguino-escrotal es muy frecuente, que puede prevenirse o mejorar con la aplicación de hielo local 3 veces al día durante 20 minutos, así como, la sujeción de un calzoncillo ajustado (tipo slip) en caso de ser varón y en las hernias inguinales.
En caso de hernias umbilicales se recomienda la puesta de una faja elástica (abierta de velcro) sobre todo cuando esté levantado, salvo contraindicación médica.
- 3.** El lavado de la herida será a diario con agua y jabón neutro secándose por completo con una toalla limpia nunca restregándose sino dándose golpecitos, la aplicación de antiséptico (como betadine) será optativo; tape la herida con una gasa para evitar roces y a partir del 2-3 día debe dejarla al aire.
- 4.** En caso de que se vaya con drenaje debe tener cuidado no darse tirones, puede ducharse y mojarse el orificio de entrada del drenaje a la piel y taparse el punto de sujeción con una gasa. Señale diariamente el nivel del líquido que haya salido (poniendo la fecha) hasta que vaya a la consulta .
- 5.** Evite el estreñimiento aumentando la ingesta de líquidos y tomando una dieta rica en fibra como verduras, cereales, pero debe saber que puede comer de todo.
- 6.** Durante los 2-3 primeros días debe guardar reposo relativo (cama sillón y deambulación leve), la movilización se hará progresivamente a partir de entonces y durante 4-6 semanas evitará esfuerzos como cogida de peso. No debe conducir en aproximadamente una semana.

OBSERVACIONES: _____

Madrid, ___ de _____ de _____