



HERNIA

Ha sido intervenido de un defecto de la pared abdominal.

1. Guarde reposo relativo (cama sillón y deambulación leve) durante los 2 ó 3 primeros días. A partir del tercer día puede salir a la calle.
2. Evite todo tipo de esfuerzos abdominales, como coger peso y sobre todo toser durante 4 ó 6 semanas.
3. No debe conducir en una semana.
4. Póngase hielo local las primeras 24-48 h durante 20 minutos, tres o cuatro veces al día para evitar o mejorar la inflamación y/o hematoma. En caso de hernia inguinal es normal una cierta hinchazón y hematoma (cardenal) en la zona anal y testículos, que puede disminuir con un calzoncillo ajustado.
5. Si la hernia fuese umbilical se recomienda una faja elástica (abierta de velcro) sobre todo cuando esté levantado, salvo contraindicación médica.
6. Durante los 2-3 primeros días tome el analgésico (no aspirina) en la cantidad y horarios descritos en el Informe al Alta. Después vaya tomándolos según dolor hasta su abandono.
7. Puede ducharse a las 48 h levantando el apósito. Seque la zona con pequeños toques y no frote la herida, después puede dejarla al aire evitando roces. La aplicación de antiséptico (Betadine) es opcional.
8. Si sangra la herida ponga peso sobre ella o comprima durante 20 minutos.
9. Debe prevenir el estreñimiento aumentando la ingesta de líquidos y llevando a cabo una dieta blanda y rica en fibra. (fruta, verdura, pan integral, no lácteos).

OBSERVACIONES:
