

## RECOMENDACIONES

### Hernia y diastasis abdominal por vía endoscópica

#### ACCESO A HISTORIA CLÍNICA

Podrá consultar su historial y resultados de pruebas a través del portal del paciente. Para darse de alta el servicio tendrá que registrarse en <https://www.quironsalud.es/es/portal-paciente>

#### RECOMENDACIONES TRAS LA OPERACIÓN

- Una dieta blanda los primeros días, con reintroducción progresiva del resto de alimentos es la recomendación habitual en estos casos.
- Iniciar vida normal desde el día de la intervención, de forma progresiva. El sedentarismo en el postoperatorio inmediato de una intervención de este tipo es un riesgo de posibles complicaciones de tipo trombosis en piernas y otras localizaciones.
- Evitar esfuerzos de tipo abdominal; ejercicio físico y/o cargar peso; en las cuatro semanas siguientes a la intervención. A partir de entonces reiniciar la actividad física de forma progresiva.
- Mantener las heridas secas y limpias. Higiene normal, puede ducharse sin frotar la zona y secándola con cuidado desde el día siguiente a la intervención.
- En las primeras 48 horas no retire el apósito y procure no mojarlo.
- Puede haber cierto dolor local por lo que debe tomar los calmantes pautados en el informe de alta de forma rigurosa.
- Regrese al domicilio en compañía de un adulto. Deberá estar acompañado por un adulto durante las 24 horas posteriores a la Cirugía.

#### A TENER EN CUENTA

- Tras la intervención es preciso mantener un periodo variable el sistema de drenaje utilizado para retirar los fluidos propios de la cicatrización de los tejidos. Según las indicaciones del cirujano anote a diario la cantidad de líquido acumulado. Si surge algún problema con el sistema de drenaje consulte en el servicio de cirugía en horario laboral o en urgencias fuera de dicho horario.
- De forma secundaria al tipo de cirugía puede aparecer un pequeño hematoma en el pubis o raíz de pene. Si no aumenta de tamaño o es doloroso no se preocupe, desaparecera en unos días.
- Puede tumbarse, al levantarse procure hacerlo sobre el lateral del cuerpo y ayudado con el brazo evitando flexiones frontales abdominales.
- La herida puede ser dolorosa en los primeros días y especialmente durante los movimientos en la cama o al salir de ella, por lo que debe tomar los calmantes pautados en el informe de alta.

- Es preciso el uso de faja elastica según las indicaciones del cirujano. Si no la ha adquirido previo a la cirugía consigala lo antes posible.
- Si tuviera dolor excesivo; inflamación importante; sangrado o fiebre, acuda al SERVICIO DE URGENCIAS de este hospital.