



# 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:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_