



Después de su operación

Información para ayudarle a recuperarse

Después de una operación, permanecer en cama y moverse poco puede aumentar el riesgo de contraer una infección pulmonar y coágulos de sangre en las piernas. Puede reducir este riesgo si sigue estas sencillas instrucciones.

Inmediatamente después de su operación

Para reducir el riesgo de problemas, es importante que haga lo siguiente.

Respire profundamente

Tome 5 respiraciones profundas y retenga cada una durante 3 segundos.

Repita esto cada hora.

Si siente ganas de toser, sostenga firmemente su abdomen con las manos o con una almohada. Exhale con un soplo fuerte. Si el soplo no ayuda, intente toser suavemente.

Mueva los pies y las piernas

Mueva los pies hacia arriba y hacia abajo y en círculos. Puede hacerlo mientras esté en la cama o sentado en una silla.

Repita esto al menos 20 veces por hora.

Muévase lo antes posible

El día después de la operación, lo mejor es levantarse de la cama, sentarse en una silla y caminar un poco. Esto le ayudará a recuperarse y reduce la posibilidad de problemas.

En los días siguientes, trate de pasar más tiempo fuera de la cama y caminar un poco más. Aumente esto gradualmente con el tiempo.

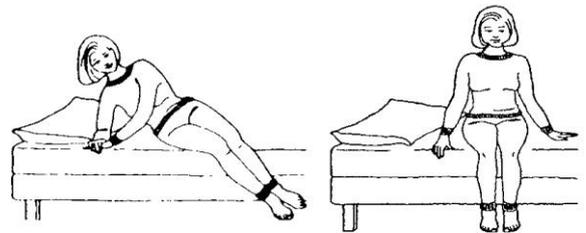
Cómo entrar y salir de la cama

A la forma más cómoda de entrar y salir de la cama se le llama “giro de tronco” o “log roll”. Para hacerlo:

- Doble las rodillas y gíre. hacia un lado. Mantenga alineados los hombros y las caderas.



- Deslice los pies hacia fuera de la cama. Impúlsese hacia arriba usando ambas manos frente al cuerpo.



- Haga lo mismo en sentido contrario para entrar a la cama.



Use este método durante las primeras 6 semanas después de su cirugía para ayudar a que su cuerpo sane.

En casa

Hay cosas que usted puede hacer para ayudar a su recuperación durante las próximas 6 semanas en casa.

Cuídese

- Descanse acostado al menos 30 minutos cada día.
- Asegúrese de mantener una buena postura al sentarse y al estar de pie.
- No levante objetos pesados, ni empuje o arrastre cosas, ni haga actividades que requieran mucho esfuerzo. Realice solamente tareas domésticas livianas.
- Si necesita levantar algo, hágalo con cuidado. Contraiga suavemente los músculos profundos del abdomen y del suelo pélvico, doble las rodillas y mantenga la espalda recta.
- Camine todos los días. El ejercicio regular mejora la salud y el bienestar general. Comience despacio y aumente gradualmente la distancia y la velocidad al caminar. Procure caminar 30 minutos al día para cuando se cumplan 6 semanas desde su operación.
- Evite ejercicios intensos o de alto impacto como levantar pesas, hacer abdominales y correr durante las primeras 12 semanas. Podrá retomarlos de forma gradual cuando se sienta listo/a o según lo indique su cirujano.
- Evite fumar.

Mantenga hábitos saludables para la vejiga y el intestino

Beba entre 1,5 y 2 litros de líquido al día. Eso equivale a unas 8 tazas. El agua es la mejor opción. Esto le ayudará a que su vejiga e intestino funcionen correctamente.

Hábitos saludables para la vejiga

- Vaya al baño solo cuando realmente lo necesite. No vaya “por si acaso”.
- Vacíe completamente la vejiga sin hacer esfuerzo al orinar.

Hábitos saludables para el intestino

- Evite el estreñimiento y hacer fuerza para evacuar.
- Coma alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, frutos secos y pan integral.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Cuando esté sentado en el inodoro, inclínese hacia adelante y relaje el abdomen.
- Use un banquito bajo los pies para que las rodillas queden por encima de las caderas.
- No contenga la respiración al usar el inodoro.



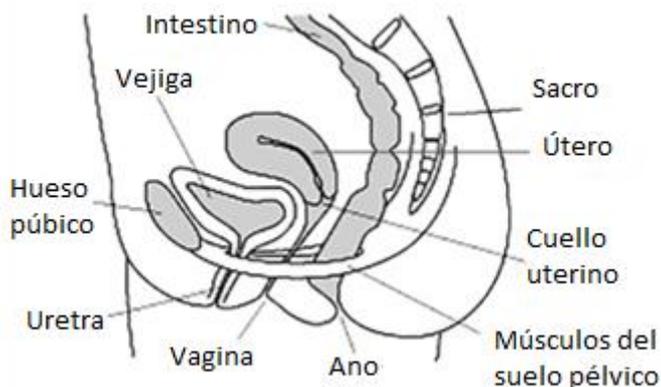
Ejercicios del suelo pélvico

- Puede comenzar los ejercicios de los músculos del suelo pélvico el día después de la operación, una vez que le hayan retirado la sonda. La sonda es un tubo delgado que se colocó en su vejiga antes de la operación.
- Realice los ejercicios 3 veces al día, 5 veces a la semana.
- Un diario de ejercicios puede ayudarle a llevar el control y a mantenerse motivada.

Tener músculos del suelo pélvico fuertes le ayuda a controlar cuándo va al baño y reduce la posibilidad de pérdidas de orina o heces. Esto se logra manteniendo cerrados los conductos que eliminan la orina y las heces del cuerpo.

También sostienen los órganos pélvicos cuando hay presión adicional, como al toser, estornudar, levantar cosas o realizar actividades de esfuerzo.

Es importante hacer los ejercicios del suelo pélvico según lo recomendado después de una cirugía pélvica.



Cómo hacer los ejercicios del suelo pélvico

Busque una posición cómoda y relaje el abdomen, los glúteos y los muslos. Respire normalmente.

- Contraiga y eleve los músculos alrededor del ano y la vagina como si intentara evitar orinar o soltar gases. Estos son sus músculos del suelo pélvico.
- Manténgalos contraídos todo el tiempo que pueda mientras respira normalmente. Al principio, intente mantener la contracción durante 6 segundos.
- Relaje completamente los músculos durante 6 segundos.
- Repita este ejercicio 6 veces seguidas, 3 veces al día, 5 días a la semana.
- A medida que los músculos se fortalezcan, aumente gradualmente hasta mantener por 8 segundos, relajar por 6 segundos, 12 repeticiones seguidas, 3 series al día.

Refuerzo funcional

Cuando tosa, estornude, ría o haga algo que requiera esfuerzo, contraiga los músculos del suelo pélvico. Esto le dará mayor control sobre la vejiga y el intestino y ayudará a prevenir pérdidas.

¿Necesita un intérprete?



Puede solicitar un intérprete si lo necesita.

Apoyo en casos de violencia familiar

Línea Nacional de Ayuda 1800 Respect

Puede obtener ayuda si ha sufrido agresión sexual, violencia doméstica o familiar y abuso.

Puede llamar a cualquier hora, día o noche.

1800 737 732

1800respect.org.au

Para más información

Royal Women's Hospital

Departamento de Fisioterapia

Nivel 1, Hospital Royal Women's

20 Flemington Rd

Parkville Vic 3052

T: (03) 8345 3160

De lunes a viernes, de 8.00 a. m. a 4.30 p. m.

Descargo de responsabilidad: Esta hoja informativa proporciona solo información general. Para recibir asesoramiento específico sobre su salud, debe consultar con su profesional de la salud. El Royal Women's Hospital no asume ninguna responsabilidad por pérdidas o daños que puedan derivarse del uso de esta hoja informativa en lugar de consultar a un profesional de la salud. Si usted requiere atención médica urgente, comuníquese con el Departamento de Emergencias más cercano.

© The Royal Women's Hospital 2025.