



## CIRUGIA GINECOLOGICA

### HISTERECTOMIA

#### *Recomendaciones de enfermería al alta*

#### INFORMACION GENERAL:

- ❖ Si antes de la intervención era **menopáusica**, seguirá igual.
- ❖ Si antes de la intervención no era **menopáusica** pueden darse dos situaciones distintas dependiendo de la intervención que se le haya practicado:



- Si le quitaron el **útero** (histerectomía) no volverá a tener la regla, no podrá quedarse embarazada, pero como sigue conservando los ovarios (con uno es suficiente), seguirá teniendo cambios hormonales y no tendrá ningún síntoma de menopausia (excepto que no sangrará).



- Si le quitaron el **útero y los ovarios** (histerectomía con doble anexectomía), puede empezar a notar síntomas de la menopausia: sofocos, sudores nocturnos, sequedad vaginal, cambios de estado de ánimo, insomnio, dolor de cabeza, aumento de peso, palpitaciones, riesgo de osteoporosis y riesgo de enfermedades cardiovasculares; hay mujeres que no experimentan ninguno de estos síntomas.

## RECOMENDACIONES:

### Actividad/reposo:

**Reposo relativo**, incorpórese a su actividad habitual de forma paulatina. Caminar de forma habitual previene la osteoporosis.

No realice esfuerzos, conduzca, ni realice viajes largos durante la semana posterior a la intervención. No coja pesos en las 6-8 semanas posteriores.

### Cuidados de la herida/higiene:

- ❑ La **herida quirúrgica** debe mantenerse limpia y seca (la ducha diaria es suficiente). No es necesario usar antisépticos.
- ❑ Si tiene **puntos de sutura** ó **grapas** estos le serán retirados en su centro de salud aproximadamente a la semana de la intervención.



**Incisión transversal  
baja**



**Incisión vertical**

- ❑ Las suturas internas tardan aproximadamente 6 semanas en cicatrizar, durante este tiempo deberá **evitar**:
  - ❑ mantener **relaciones sexuales**.
  - ❑ uso de **tampones**.
  - ❑ **baños de inmersión**: mar, bañera, piscinas
- ❑ **No exponga la cicatriz** directamente **al sol**.
- ❑ Se recomienda uso de **ropa interior de algodón**.



### **Nutrición/eliminación:**

Consuma una **dieta variada**, en la que se incluya abundante fruta y verdura, **evitará el estreñimiento**.

Evitará la **osteoporosis** consumiendo alimentos **ricos en calcio** como leche y derivados, hortalizas, legumbres, frutos secos, cereales integrales y pescados, estos últimos también le servirán para la **prevención de enfermedades cardiovasculares** cuyo riesgo de padecer se ve incrementado en la menopausia.

**Evite** el consumo excesivo de **alimentos ricos en sal** ya favorecen la eliminación de calcio en la orina.

### **Seguridad/protección:**

La **baja laboral** depende de su médico de atención primaria, que valorará como se encuentra Ud. y el tipo de trabajo que realiza.

Deberá seguir haciendo las **revisiones ginecológicas** indicadas por su ginecólogo.

Tome solamente la **medicación pautada por su médico**.

### **Es motivo de alarma, y por tanto razón para acudir a un Servicio de Urgencias:**

- ◆ **Que las pérdidas vaginales no disminuyan ó aumenten (pérdidas superiores a una regla) ó tengan mal olor.**
- ◆ **Si el dolor no cede con los calmantes habituales, tener molestias es normal.**
- ◆ **Si T<sup>a</sup> superior a 37,5° C durante más de 48 horas.**
- ◆ **Sangrado o supuración por la herida quirúrgica.**
- ◆ **Fatiga y/o dolor torácico.**