

## Recuperación después de una cirugía reconstructiva / histerectomía vaginal

### Una guía para la mujer

1. ¿Que puedo esperar después de una cirugía reconstructiva vaginal o histerectomía vaginal?
2. Dolor/ molestia después de una cirugía
3. Prevención de la trombosis venosa profunda
4. Función de la vejiga y del intestino después de una cirugía.
5. Regresar a mis actividades después de una cirugía
6. Ducha y baño
7. ¿Que debo de evitar en las primeras 6 semanas después de una cirugía reconstructiva vaginal o histerectomía vaginal?
8. ¿Que puedo comer después de una cirugía reconstructiva vaginal o histerectomía vaginal?
9. ¿Puedo tener algún tipo de flujo vaginal después de la cirugía?
10. ¿Cuándo me volveré a sentir normal después de mi cirugía?
11. ¿Cuándo debo de pedir asistencia médica?
12. ¿Cuándo puedo manejar después de una cirugía reconstructiva vaginal o histerectomía vaginal?
13. ¿Cuándo puedo regresar a tener relaciones sexuales?
14. ¿Cuándo puedo regresar al trabajo?

### ¿Que puedo esperar después de una cirugía reconstructiva vaginal o histerectomía vaginal?

Inmediatamente después de su cirugía usted puede tener un catéter (un tubo) que drena la orina de la vejiga a una bolsa y un paquete de gasas vaginales para prevenir sangrado. Su doctor le informara cuando retirar el catéter o el paquete de gasas, usualmente esto ocurre en 8 a 24 horas.

### Dolor /molestia después de la cirugía

Usted puede experimentar dolor o molestia en la región inguinal, vagina o parte baja del abdomen después de su cirugía. Si a usted se le realizo una suspensión sacroespinal (cúpula de la vagina o útero), usted puede experimentar dolor agudo y profundo en su glúteo(s). La mayoría del dolor o molestia usualmente desaparece en la primera o segunda semana, pero a veces puede durar varias semanas.

Cuando usted se encuentre hospitalizada se le administraran medicamentos para el dolor y mantenerla sin dolor. Una vez que se le de de alta del hospital, se le recetaran medicamentos para el dolor y algunos de ellos pueden ser obtenidos en la farmacia sin receta.

La mejor estrategia para controlar el dolor postoperatorio es tomar los medicamentos a intervalos regulares y evitar tomar la medicina cuando ya tiene el dolor presente.

Mantenerse un paso delante de cualquier dolor le ayudara movilizarse y recuperarse mas rápido. Si usted esta experimentado dolor severo que no se controla con los medicamentos para el dolor, contacte a su medico.

### Prevención de la trombosis venosa profunda

El riesgo de desarrollar una trombosis venosa profunda (coágulos en las venas de las piernas) después de una cirugía aumenta. Para disminuir el riesgo su medico le puede prescribir unas medias que ejercen presión en ambas piernas e inyecciones diarias que adelgazan la sangre (anticoagulante).

Cuando se encuentre en cama, trate de realizar ejercicios simples como mover sus tobillos vigorosamente en una forma circular, doble y estire sus piernas algunas veces cada hora. Evite cruzar sus piernas. Se recomienda movilizarse (bajo supervisión) tan rápido como sea posible después de una cirugía. Algunas personas cuentan con factores de riesgo en su estado de salud que incrementan el riesgo de desarrollar coágulos y será necesario realizar algunas otras estrategias, las cuales su medico discutirá con usted en caso de ser necesario.

### Función de la vejiga y del intestino después de su cirugía.

Después de una cirugía reconstructiva vaginal usted puede notar que el chorro de la orina es más lento y tardara más en vaciar su vejiga. Cerca del 5 al 10% de las mujeres tienen dificultad vaciando su vejiga completamente después de su cirugía; es necesario colocar un catéter hasta que se resuelva la hinchazón y la vejiga vuelva a funcionar normalmente (después de 1 a 2 semanas).

La constipación es un problema frecuente después de una cirugía. Antes y después de su procedimiento coma una adecuada cantidad de frutas y alimentos ricos en fibra así como una abundante cantidad de líquidos para evitar estreñimiento. Después de la cirugía se le pueden recetar medicamentos laxantes, que ayudan a prevenir la constipación, ingiera los laxantes en forma regular cuando llegue a casa. Es importante evitar el exceso de pujo al defecar ya que esto puede incrementar la tensión en las suturas en la vagina. Algunas pacientes experimentan ardor y punzadas en el recto después de su cirugía. Esto usualmente se quita pocos días después.

### Regreso a sus actividades normales

Después de la cirugía usted se sentirá mas cansada de lo usual, así que asegúrese de descansar adecuadamente y escuche a su cuerpo.

Empiece a caminar alrededor de su casa y paulatinamente incremente sus actividades a pequeñas caminatas diarias. Caminar es una buena forma de ejercitarse y pone poca tensión sobre su cirugía reconstructiva. Realice ejercicios de alto impacto como trotar, correr, aerobics, etc. al menos 6 semanas después de su cirugía. Es seguro volver a iniciar sus ejercicios pélvicos cuando se sienta lista, y esto



usualmente es 1 a 2 semanas después de la cirugía. (Para mayor información en cómo realizar ejercicios pélvicos, visite la sección correspondiente en nuestra página electrónica [www.iuga.org](http://www.iuga.org)).

### **¿Que debo de evitar en las siguientes 6 semanas después de una cirugía reconstructiva vaginal o histerectomía vaginal?**

- Evite levantar cosas pesadas o tener actividades vigorosas: usted no debe de cargar objetos que pesen más de 5 a 7 kilogramos. El levantar cosas pesadas pone presión en el sitio de la cirugía reconstructiva y esto puede aumentar el riesgo de prolapso recurrente.
- Cargar niños pequeños, realizar compras pesadas, jardinería o trabajo pesado en casa como aspirar, levantar canastos de ropa sucia o mover muebles, etc.
- Ejercicios de alto impacto como aerobics, correr, montar a caballo, rutinas en gimnasios y levantar cosas pesadas, todo esto requiere esfuerzo en el piso pélvico.
- Deje de fumar ya que esto puede retrasar la cicatrización e incrementa el riesgo de infección en la herida quirúrgica.

### **¿Que puedo comer después de mi cirugía reconstructiva vaginal o histerectomía?**

Usted puede comer y beber de manera habitual, tan pronto su apetito regrese a la normalidad después de la operación. Elija una dieta balanceada que le permita recibir todos los nutrientes que su cuerpo necesita. Puede ser útil incluir alimentos con alta cantidad de fibra como granola, ciruelas pasa, kiwi y 2 a 2.5 litros de líquidos al día para ayudar a su intestino a evacuar regularmente.

### **Baño en tina y ducha**

Si usted se siente bien el día siguiente de su cirugía, puede tomar una ducha. De preferencia no tome baños de tina hasta 6 semanas después de su procedimiento ya que aún tendrá suturas que se encuentran en la vagina.

### **¿Puedo presentar algún flujo vaginal después de mi cirugía?**

Es normal presentar algún sangrado seguido de un flujo blanco cremoso que puede durar hasta 6 semanas hasta que las suturas se disuelvan. El sangrado al principio puede ser rojo brillante y este se puede ir tornando negruzco rojizo o bien café. La cantidad de sangrado puede variar de un día a otro. Si usted experimenta un sangrado fresco abundante o coágulos que requieren el cambio constante de toallas sanitarias, contacte a su médico.



Use toallas sanitarias durante las primeras 6 semanas después de su cirugía y no tampones.

### **¿Cuándo debo de contactar a mi médico?**

Consulte a su médico si usted presenta un flujo abundante, con mal olor, sangrado, dolor o ardor al orinar, dolor abdominal que incrementa, vomito, fiebre, piernas

hinchadas o con dolor, dificultad para respirar o dolor de pecho.

### **¿Cuándo me voy a sentir completamente recuperada después de mi cirugía?**

Cada persona se recupera de diferente manera y esto depende de varios factores; su salud y bienestar físico antes de la cirugía, así como si ocurrieron complicaciones durante la cirugía o bien el tipo de procedimiento realizado. Es importante escuchar su propio cuerpo y tomar tiempo para descansar, no trate de acelerar su recuperación. Durante el transcurso de 4 a 6 semanas su cuerpo ira sanando paulatinamente y su nivel de energía regresara a la normalidad.

### **¿Cuándo puedo manejar después de una cirugía reconstructiva vaginal o una histerectomía vaginal?**

Usted no debe de manejar si está tomando analgésicos sedantes (narcóticos) o si no se siente segura de poder frenar de emergencia. Como recomendación general evite manejar durante las primeras 2 semanas, si usted no está segura coméntelo con su doctor. Es conveniente que revise su póliza de seguro, ya que algunas compañías aseguradoras tienen políticas de restricción de manejo después de una operación

### **¿Cuándo puedo comenzar a tener relaciones sexuales?**

Es recomendable abstenerse de tener relaciones sexuales por 6 semanas después de haber sido dada de alta del hospital. Al reanudar las relaciones sexuales, al principio puede ser un poco molesto y se recomienda reiniciar lenta y gentilmente. El usar un lubricante vaginal puede ayudar si usted se siente seca. Si después de 3 a 4 meses de la cirugía las relaciones continúan siendo molestas, debe consultar con su medico.

### **¿Cuándo puedo regresar a trabajar?**

Esto dependerá del tipo de actividad en la cual labora, el número de horas y como usted se transporta a su trabajo. Su doctor puede ayudarle a decidir cuanto tiempo necesita tomar; la mayoría de las pacientes necesitan entre 2 a 6 semanas. Es recomendable tratar de organizar, disminuir la carga de trabajo o aligerar sus actividades cuando usted se incorpore a su trabajo, especialmente si este requiere de levantar cosas pesadas o pasar mucho tiempo de pie.



**IUGA**   
international urogynecological association

La información contenida en este folleto tiene la intención de ser utilizada solamente para propósitos educacionales. Esto no significa que puede ser utilizada para diagnosticar o tratar condiciones medicas especificas, las cuales solamente deben de ser evaluadas por un medico u otro profesional de la salud. Traducido por Omar Felipe Dueñas-García MD y Maricela Díaz-Sotomayor MD.