

HERNIA INGUINAL

Después de una cirugía para reparar una hernia inguinal ocasionada por una debilidad en la pared abdominal en la zona de la ingle.

Debe seguir las instrucciones acerca de cómo cuidar de sí mismo en el hogar.

En el hospital, durante la cirugía, se administro anestesia. Esta pudo haber sido general (dormido, sin dolor) o raquídea o epidural (adormecido de la cintura para abajo). El personal de enfermería les dará analgésicos y les ayudará a empezar a moverse. El descanso y el movimiento suave son importantes para la recuperación.

Puede regresar a casa el mismo día de la cirugía, o la hospitalización puede ser de 1 o 2 días. Eso dependerá del tipo de procedimiento que se haya realizado.

Qué esperar en el hogar, después de la reparación de la hernia: De haber puntos de sutura en la piel, será necesario retirarlos en una visita de control en 7 a 10 días. Si se usaron puntos de sutura por debajo de la piel, estos se disolverán por sí solos.

La incisión está cubierta por un vendaje. está cubierta con un adhesivo líquido (goma para la piel). Puede tener dolor, malestar y rigidez en un principio, sobre todo al moverse. Esto es normal. También se sentirán cansados después de la cirugía. Esto puede durar por algunas semanas.

Realizara sus actividades normales en solo unas semanas. Los hombres pueden presentar hinchazón y dolor en los testículos. Puede haber algo de hematomas alrededor de la ingle y la zona testicular.

Asegúrese de que descansa lo suficiente los primeros 2 a 3 días luego de llegar a casa. Pídale ayuda a familiares y amigos con las actividades diarias mientras sus movimientos estén limitados.

Manejo del dolor

Use los analgésicos de acuerdo con las indicaciones del cirujano o la enfermera. Se pueden usar analgésicos de venta libre (ibuprofeno, paracetamol)

Aplique una compresa fría en la zona de la incisión por 15 a 20 minutos cada vez durante los primeros días. Esto ayudará con el dolor y la hinchazón. Envuelva la compresa o el hielo en una toalla. Esto ayuda a prevenir lesiones por el frío en la piel.

Cuidado de la herida

Es posible que haya un vendaje sobre la incisión. Siga las instrucciones del cirujano sobre cuánto tiempo debe permanecer puesto y cuándo debe cambiarlo. Si se usó goma para la piel, es posible que no se haya usado un vendaje.

Un poco de sangrado y de secreción son normales durante los primeros días. Aplique un ungüento antibiótico (bacitracina, polisporina) u otra solución en la zona de la incisión si su cirujano o enfermera se lo indicaron.

Lave la zona con jabón suave y agua cuando el cirujano diga que **ESTÁ BIEN** hacerlo. Séquela dando toquitos suaves. **NO** tome baños, ni se moje en jacuzzis (hidromasajes) ni vaya a nadar durante la primera semana después de la cirugía.
Dieta durante la recuperación

Los analgésicos pueden causar estreñimiento. Consumir algunos alimentos ricos en fibra y tomar bastante agua puede ayudar a que los intestinos se mantengan funcionando. Utilice productos de fibra de venta libre si el estreñimiento no mejora.

Los antibióticos pueden causar diarrea. Si esto sucede, pruebe el yogur con cultivos probióticos o tome psyllium (Metamucil). Llame al cirujano si la diarrea no mejora.

Restricción de actividades para los adultos

Dese tiempo para sanar. Puede reanudar gradualmente las actividades normales, como caminar, conducir y la actividad sexual, cuando se sienta preparado. Sin embargo, probablemente no sentirá ganas de hacer ninguna actividad extenuante por un par de semanas.

NO conduzca si está tomando analgésicos narcóticos.

NO levante nada que pese más de 10 libras o 4.5 kilogramos (aproximadamente un galón o 4 litros de leche) durante 4 a 6 semanas o hasta que el médico lo AUTORICE. De ser posible, evite realizar cualquier actividad que cause dolor o que tire de la zona de la cirugía. Los jóvenes mayores y los adultos pueden necesitar un soporte atlético si presentan hinchazón o dolor testicular.

Consulte antes de reiniciar actividades deportivas u otras actividades de alto impacto. Proteja la zona de la incisión del sol durante 1 año para evitar la cicatrización notoria.

Una cita de control con el cirujano como se le indicó. Esta visita por lo general se realiza más o menos 2 semanas después de la cirugía.

CUANDO LLAMAR

- Dolor o inflamación
- Sangrando abundante de la incisión (corte de la operación)
- Dificultad respiratoria
- Mareo que no desaparece después de unos días
- Escalofríos o fiebre de 101°F (38.3°C) o superior
- Calor moderado o enrojecimiento en el sitio de la incisión
- Problemas para orinar
- Dolor o inflamación testicular que están empeorando