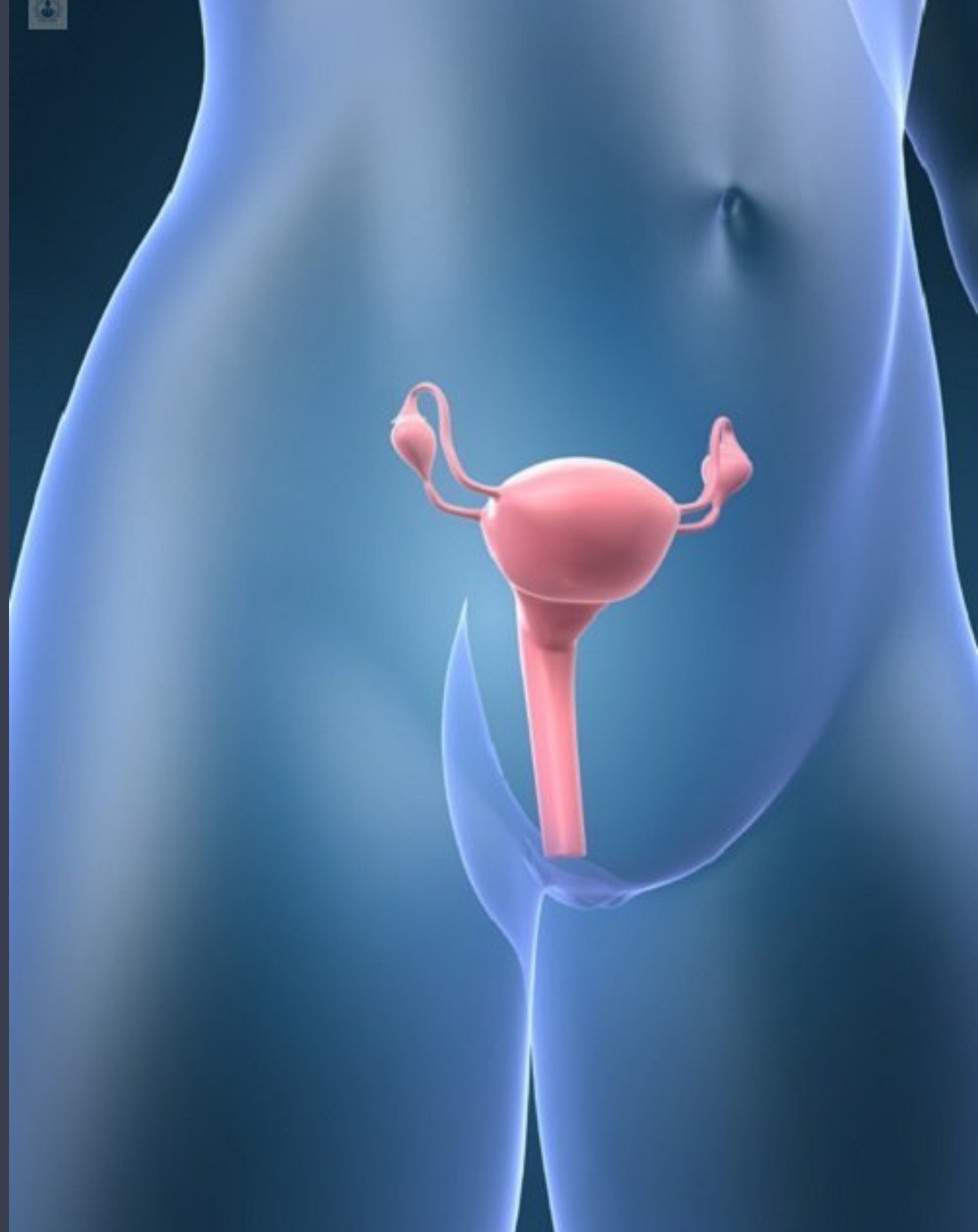


Histerectomía

REMOCIÓN DEL ÚTERO



Tu Vlog de soluciones a
problemas comunes de SALUD.



Tienes estas PREGUNTAS

- ♦ ¿He tomado hormonas y no funcionaron para eliminar el sangrado?
- ♦ ¿Tienes sangrado excesivo y no encuentran cómo detenerlo?
- ♦ ¿Te hiciste laboratorios que indiquen anemia y no se normaliza?
- ♦ ¿Tienes recrecido el útero y/ fibromas?
- ♦ ¿Te dieron tiempo para pensar y considerar la decisión de la histerectomía?
- ♦ ¿Haz intentado todo antes de decidir una cirugía?

RAZONES PARA ELIMINAR

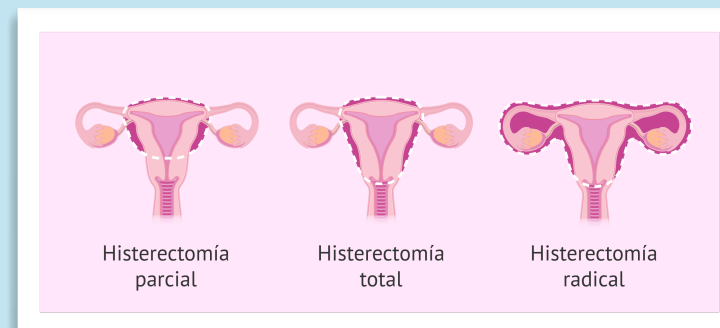
El útero es un órgano hueco que se utiliza principalmente para alimentar el feto en desarrollo durante el embarazo. Está ubicado entre la vejiga y el recto. La histerectomía es la cirugía para extirpar el útero (matriz) de una mujer.

Típicamente, partir de los 30 años aproximadamente muchas mujeres comienzan a demostrar **problemas de fibromas, endometriosis, sangrado vaginal, dolor pélvico, cáncer de útero u ovarios, descenso del útero por varias razones, entre otras condiciones.** Estas condiciones no se limitan a la edad, también ocurre a edades más tempranas. El ginecólogo, previo a decidir que la histerectomía es una alternativa, busca todas las alternativas médicas, entre ellas hormonas, para poder calmar o detener la condición que ha diagnosticado.

Si nada ha funcionado, la siguiente etapa es considerar la histerectomía parcial, total o radical.

La histerectomía puede ser parcial o total, lo cual depende de lo que encuentre el médico al abrir o al ver en la cámara de la laparoscopia lo que encuentra. Así que, es incierto anticipar con certeza si será:

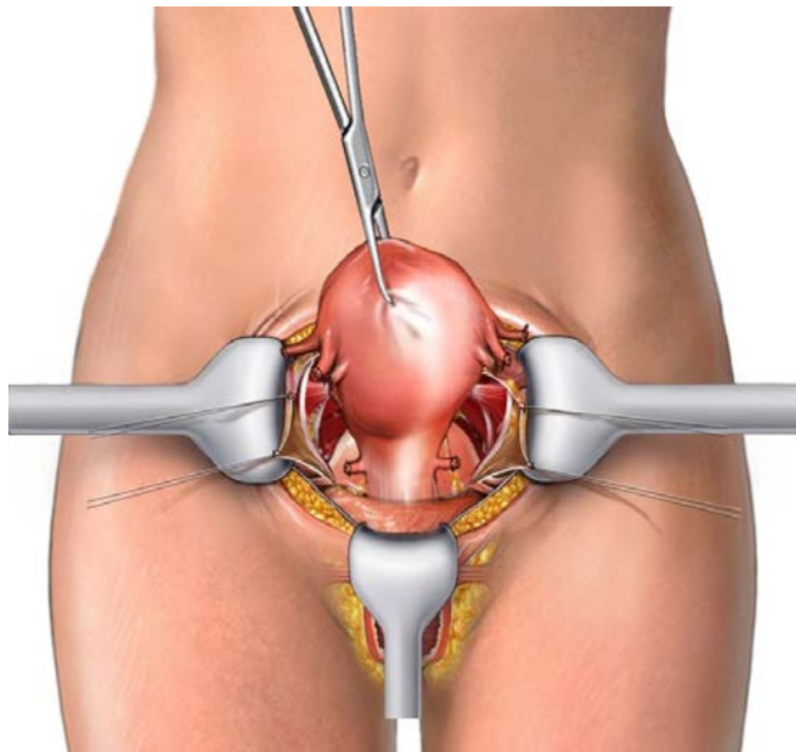
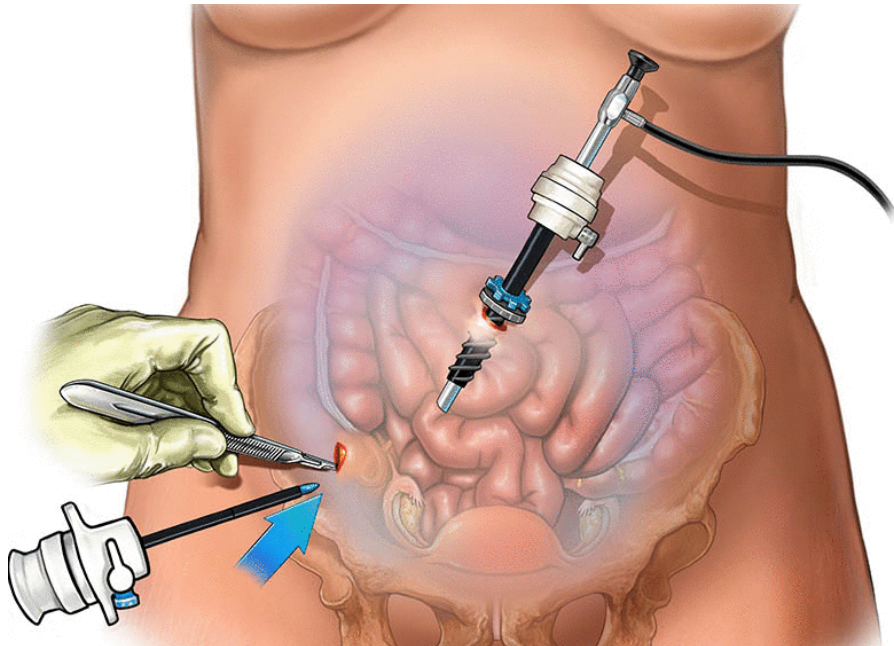
- parcial (remoción de útero dejando los ovarios),
- total (eliminando el útero y los ovarios),
- radical (se extirpa el útero completo, el cuello uterino, el tejido de ambos lados del cuello uterino y la parte superior de la vagina).



Muchas mujeres reaccionan con sorpresa por varias razones:

1. No conocen su cuerpo y qué exactamente les eliminarán.
2. Conocen el útero por diferentes nombres como matriz, cerviz, vientre y no logran entender el diálogo con el profesional médico.
3. Desconocimiento del tema y no se atreven a preguntar.
4. Confianza excesiva dejando en manos de otros su decisión.

Laparoscopia



Cesárea

5. Temen que sexualmente pierdan la sensibilidad y todo cambie en su zona genital interior.

Entre mujeres este no es un tema que se dialoga típicamente y el desconocimiento es mucho, pero este documento te ayudará a ir por el proceso para ser decidida, preparada y sin dudas.

Pregunta antes de tomar la decisión. Es tu derecho saber todo como paciente.

¿Cómo es la remoción del útero?

Hay unas características que cada paciente presenta, según su caso se determinará si será por laparoscopia o cesárea. ¿Cuáles son las características del paciente para determinar?

- Tamaño del útero
- Tamaño de fibromas que se encuentren tal vez agrandados.
- Si haz tenido cesáreas antes.
- Tener abdominoplastía: recogido de tejido abdominal.
- Condiciones o historial clínico.
- Las razones para la cirugía.

ALTERNATIVAS

Histerectomía por laparoscopia o cesárea

Laparoscopia ⁽¹⁾

Mientras usted se encuentra profundamente dormida con anestesia general, el médico hace una incisión quirúrgica de media pulgada (1.25 centímetros) en la piel, por debajo del ombligo. Se realizan de tres a cuatro pequeñas incisiones quirúrgicas en el vientre. Luego, se insufla dióxido de carbono en el abdomen para ayudarle al médico a ver los órganos más fácilmente.

Se introduce el laparoscopio, un instrumento similar a un pequeño telescopio con una luz y una cámara de video, de manera que el médico pueda observar el área.

Se pueden introducir otros instrumentos a través de otras incisiones quirúrgicas pequeñas en la parte baja del abdomen. Mientras mira en un monitor de video, el médico puede ir cortando los ligamentos a los que se une el útero.

El útero se elimina vaginalmente, como cuando tienes un bebé de manera natural, pero en esta ocasión sin empujar el bebé. El médico se encargará de retirar el útero por el canal vaginal.

Esta cirugía es menos invasiva que la cesárea. Sin embargo, si no se pudo lograr el objetivo, pasará a realizar la cesárea.

Cesárea (2)

Aunque la cesárea es un procedimiento quirúrgico relativamente seguro, sólo debe realizarse en las circunstancias médicas apropiadas. El cirujano extirpa el útero a través de un corte en el abdomen. Esta incisión puede ser similar a la que se realiza durante una cesárea regular. Este tipo de histerectomía requiere una hospitalización más prolongada y un tiempo de recuperación mayor que otros tipos de histerectomías.

Fibromas muy grandes

Estos pueden hacer que el proceso de operación por laparoscopia cambie a cesárea en el mismo quirófano. Esta será una decisión que solo podrá tomar el médico mientras está la paciente anestesiada y probablemente le indique como advertencia antes del proceso quirúrgico.

TOMAR LA DECISIÓN

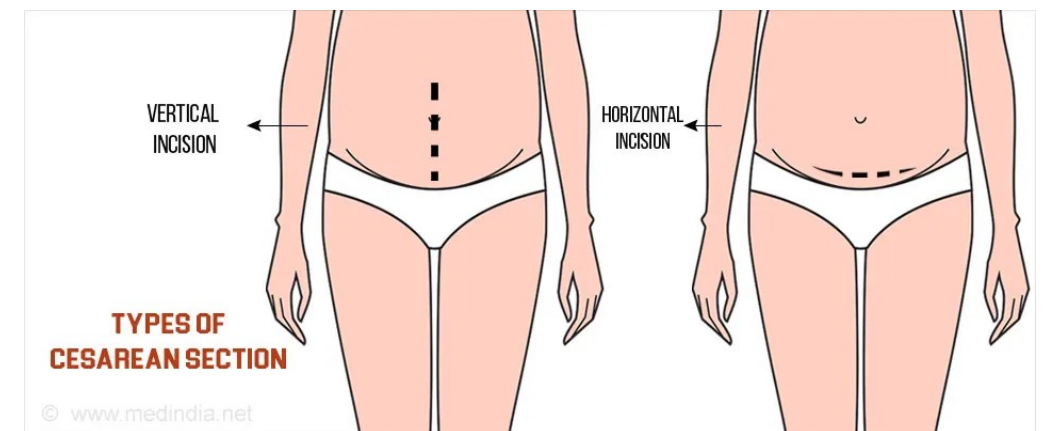
Debe tomar en consideración de manera clara y sin dudas que una vez eliminado el útero:

- **No podrá tener hijos.**
- **Se elimina la menstruación para siempre.**
- **Esta es una cirugía mayor. Requiere de anestesia (cedación) general de todo tu cuerpo.**
- **Cada cirugía tiene riesgos y una vez en sala, el médico es el experto en el tema y podrá tomar decisiones mientras estas cedada. Por eso, tu condición médica es importante y debe ser evaluada por un médico internista con anticipación para aprobación de la cirugía.**
- **La recuperación requiere de ayuda; por aproximadamente 3 meses.**

¿LE ASUSTA O PREOCUPA LA ANESTESIA?

No debe preocuparse, simplemente le prepararán antes de ir a sala de operación, le dormirán sin darse cuenta y despertará cuando todo haya pasado.

Sentir un poco de nervios es normal. Maneje el temor, la ansiedad y las preocupaciones pensando en la confianza en su médico, y el grupo de personas que le atenderán en el hospital, así de como quien le acompañará en este proceso.



¿CÓMO EXPLICAR SU DECISIÓN DE REALIZAR LA OPERACIÓN?

Explique los síntomas que ha tenido y que todo ha llevado a eliminar el útero. Considere la edad de a quién explica y que el resultado será mejor calidad de vida para usted.

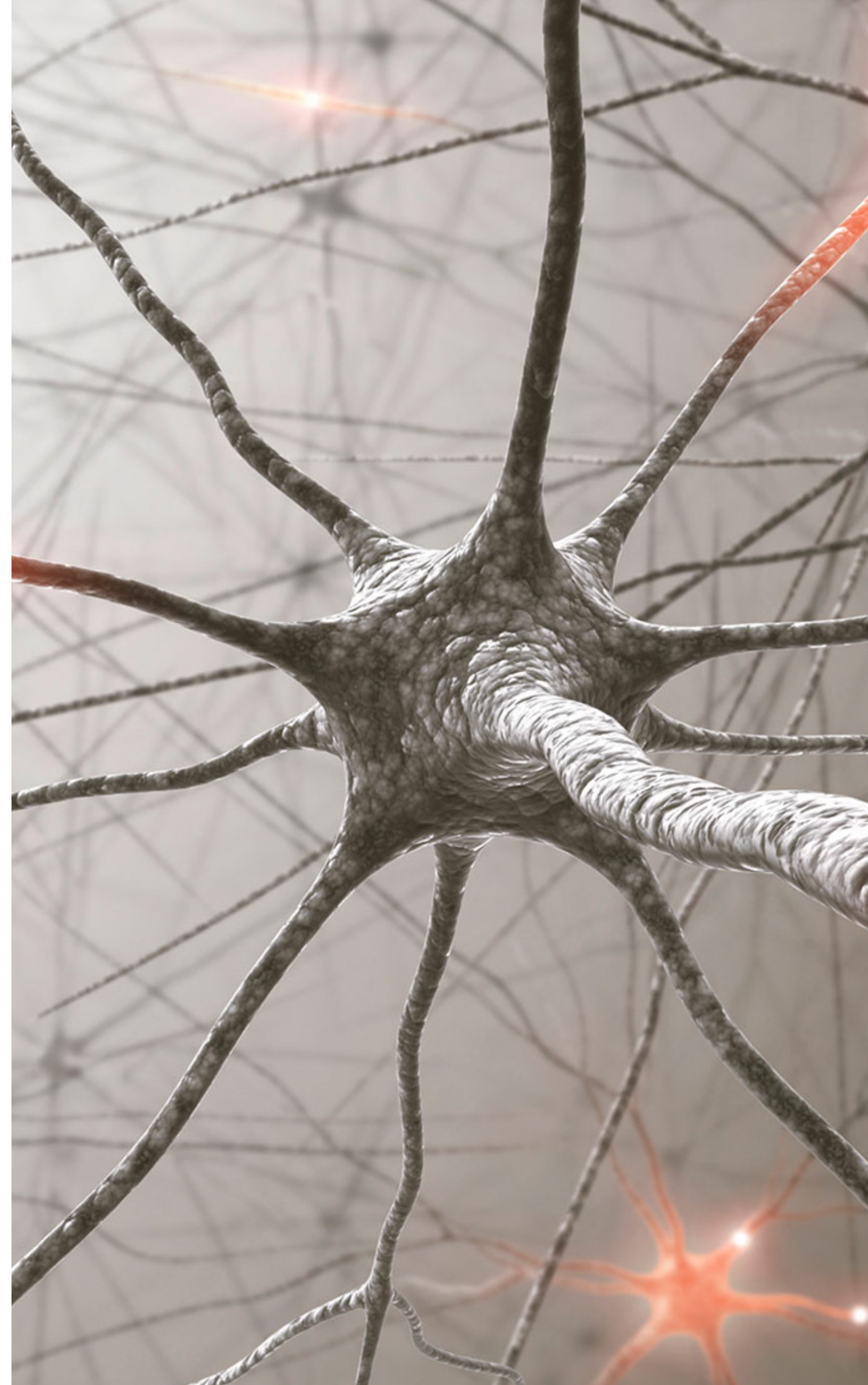
Si es un niño o joven puede aprovechar para darle conocimiento sobre las partes del cuerpo y qué le eliminarán. Si es adulto, igual le tendrá que explicar la parte física, las complicaciones del cuerpo ante su situación y que hay muchas mujeres que han pasado por lo mismo quedando sin menstruación a futuro.

Una vez explicado, solicite ayuda a sus seres queridos, porque necesitará de su ayuda y compromiso para la recuperación.

Se sentirá aliviada luego del proceso de recuperación porque:

- Ya no tendrá ciclo menstrual y estará muy liberada para todo: deporte, sexo, en fin tu día a día sin pensar en andar con toallas sanitarias, tampones o la incomodidad que ya de sí se tiene.
- Si tenía dolor, ya no los tendrás.
- No más medicamentos, ni remedios, ni pensamientos sobre como resolver el problema con el médico.
- Su salud física y emocional estará mucho mejor.

El proceso de la histerectomía hace que algunas sientan cierta pérdida y se vuelve un tanto emocional. Es como si un detalle faltara, un tanto indescriptible. Sin embargo se recupera el sentir o bienestar para mejor. Toma tiempo, para algunas años.



HOSPITAL

¿Qué necesitará para la hospitalización?

Hacer admisión al hospital unas semanas antes y según requerido por tu hospital.

Presentar tu plan médico o los pagos iniciales.

TENER LISTO O COMPRAR

Esta es la lista para antes de la operación.

- ☐ Media antiembólicas y media de compresión para la preparación a sala de operación.
- ☐ Toalla sanitaria, porque sangrarás los primeros días a causa de la operación. Luego nunca más. Si ocurre algún sangrado anormal, debes comunicarlo al médico.
- ☐ Tres (3) batas de dormir. Son más cómodas las batas en esos primeros días en el hospital. En su hogar ya puede usar las que mejor le agraden. Sugiero no usar pantalón porque no podrá doblarse por un largo tiempo.
- ☐ Medias para el frío del hospital. Necesitará que alguien se las ponga.
- ☐ Colchón para cubrirse en el hospital.
- ☐ Té de anís, porque los primeros días dan gases y son muy doloros. El anís ayuda a eliminarlos.
- ☐ Kit de hospital que consta de: Pato, ponchera, bandeja, jarra, vaso, bandeja riñonera y jabonera.
- ☐ Jabón para bañarse, jabón para la cara, 1 toalla para secar el cuerpo, otra toalla pequeña para las manos y otra para su cara.
- ☐ Medicamentos para estreñimiento. El que el doctor le recete o que se adquiera en la farmacia. Ej. Miralax

REALIZA UN PLAN DE QUIENES SE ENCARGARÁN DE CUIDARTE Y QUIÉNES LE SUSTITUIRÁN EN LAS OBLIGACIONES.



Antes



Después



RECUPERACIÓN

CONSIDERA LA FECHA

PENSANDO QUE NECESITARÁS ASISTENCIA PARA LA RECUPERACIÓN

Esta es una cirugía mayor que requiere de buena actitud y entendimiento de que si no sigue las instrucciones, será usted quien se afecte.

RIESGOS DE NO SEGUIR INSTRUCCIONES

- Una vez el ginecólogo cierra su cuerpo en la operación, no puede hacer otra operación para atenderte de inmediato las complicaciones. Tendrá que esperar un tiempo determinado que fluctúa entre 6 meses a 1 año por su seguridad.
- Tenga en cuenta que si se dobla y carga cosas, podrán salir HERNIAS. ¿Qué son hernias? Las hernias se presentan cuando una parte de un órgano interno o tejido sobresale a través de un área muscular débil. La mayoría de las hernias ocurren en el abdomen (4).
- Cicatrizará más tarde de lo normal o no cicatrizará. Tendrá "costuras" por dentro y por fuera. Así que hay cosas que no verá adentro realizadas, pero los médicos sí.

A la semana de la operación, debe ir al ginecólogo para que pueda evaluar cómo va cicatrizando y si hay nuevas instrucciones. Necesitará acompañante para llegar, porque no podrá guiar.

TIEMPO DE RECUPERACIÓN VARIA

Algunos médicos indican un mes, otros tres meses, y hay quien está seis meses de recuperación. El tiempo de recuperación lo dicta el médico según vea su caso. Las cesáreas toman más tiempo de recuperación que la laparoscopia.

En la mayoría toma tres meses, pero siga las instrucciones de su ginecólogo.

PIENSA EN TI, NO ES HORA DE PENSAR EN LOS DEMÁS.

Guiar no es viable el primer mes para evitar que un accidente o movimientos bruscos te afecten. Quédese en casa recuperando.

SIGUE LAS INSTRUCCIONES SIN FALLAR:

- No doblarse para nada.
- No cargar, ni siquiera lo que parece liviano.

- No guiar vehículo durante un mes.
- No hacer ejercicio. Ya tendrá tiempo luego y el médico le indicará. SOLO CAMINE.
- No tomar sol mientras consumas medicamentos, para evitar manchas en la piel.

TIPS PARA EVITAR Y MANEJAR LOS GASES:

- Procure estar con la cabeza en alto y espalda algo levantada. Si no tiene una cama de posición, use doble almohada al dormir para que los gases no se alojen muy seguidos.
- Beba mucha agua para eliminarlos.
- Tome té de anís o medicamentos que el médico le haya recomendado.
- Aliméntese bien, no en exceso porque estará sin hacer mucho movimiento. Por lo que no necesitará mucha energía, aprovecha para comer moderado y saludable.
- Salga a caminar, no se quede en la cama. A más camine, mejor será su recuperación y el movimiento de sus órganos para no alojar gases.

ESTREÑIMIENTO

Debe comer saludable, procurar ir al baño con frecuencia y evaluar sus evacuaciones.

Si no ha podido ir al baño como de costumbre, comuníquese con el médico para que tengas medicamentos que le hagan ir a evacuar.

Como no podrá hacer mucho ejercicio, el caminar le ayudará en este tema también.

INFLAMACIÓN: USA UNA BOLSA DE HIELO SOBRE EL VIENTRE PARA BAJAR LA HINCHAZÓN / INFLAMACIÓN.

DÉJATE QUERER

Es su tiempo de recuperarse, debe pensar en usted y su bienestar. No quiera ser súper héroe, ni mucho menos adelantar la recuperación. Este es un proceso lento porque esta recuperando tejidos blandos y húmedos en tu interior. No depende de su actitud mejorar lo físico, depende de cuidarse bien en esta ocasión.

COMUNÍQUESE CON EL MÉDICO

Muchas personas se cohiben de comunicarse con el médico para no molestar o pensar que interrumpen con un tema que puede ser una tontería. Es mejor llamar y pasar por precavida que esperar complicaciones.

Si nota una o varias de estas situaciones en usted, llame a su médico.

- Fiebre
- Calambres constantes
- La herida caliente
- Sangrado
- Apertura en la herida
- Mal olor vaginal
- Secreciones vaginales amarillas o verdes
- Dolor
- Estreñimiento
- Problemas para orinar o pérdida involuntaria de orina.

REFERENCIAS



Referencias:

(1) Laparoscopia <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002916.htm>

(1) <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002915.htm>

(2) <https://espanol.womenshealth.gov/a-z-topics/hysterectomy>

(3) <https://espanol.womenshealth.gov/a-z-topics/hysterectomy>

(4) https://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?v%3Aproject=medlineplus-spanish&v%3Asources=medlineplus-spanish-bundle&query=hernia&_gl=1*16gh42v*_ga*MTE2Njc1OTAxNi4xNjQ3NjE3MTQ2*_ga_7147EPK006*MTY0NzYxNzE0Ni4xLjAuMTY0NzYxNzE0Ni4w*_ga_P1FPTH9PL4*MTY0NzYxNzE0Ni4xLjAuMTY0NzYxNzE0Ni4w&_ga=2.83810838.1436723452.1647617146-1166759016.1647617146