

Consejos básicos para después de una cirugía, los primeros días

Los cuidados de los primeros días son clave para una buena recuperación, escucha a tu cuerpo y tómate el tiempo que necesitas.

Recuerda:

cada recuperación es diferente. Sigue siempre las indicaciones de tu equipo de salud.

Consejos generales



Descansa lo suficiente

Tu cuerpo necesita energía para sanar. Permite descansar y evita actividades exigentes.



Hidrátate y come ligero

Bebe suficiente agua y consume alimentos frescos, fáciles de digerir y nutritivos.



Toma tus medicamentos según lo indicado

No suspendas ni cambies medicamentos por tu cuenta. Si tienes dudas, consulta a tu equipo de salud.



Cuida tu herida

Mantén la herida limpia y seca. No apliques cremas sin indicación médica.



Evita esfuerzos

No levantes objetos pesados ni hagas movimientos bruscos. Pide apoyo si lo necesitas.



Duerme con comodidad

Busca una posición cómoda que no ejerza presión en la zona operada.



Baño

Pregunta a tu médico cuando puedes ducharte. Mientras tanto, puedes hacerte aseo con toallitas húmedas.



Muévete un poco

Camina suavemente varias veces al día si tu médico lo permite. Esto mejora la circulación y ayuda a prevenir complicaciones.



Acude a tus controles

No faltes a tus citas de seguimiento. Permiten detectar cualquier inconveniente a tiempo.



Escucha a tu cuerpo y tus emociones

Es normal sentir cansancio, miedo o cambios de humor. Pide ayuda y habla de lo que sientes.



Señales de alerta

consulta de inmediato si presentas:

- Fiebre mayor a 38°C
- Enrojecimiento, hinchazón o salida de líquido en la herida
- Dolor que no mejora con medicamentos
- Dificultad para respirar
- Sangrado abundante
- Náuseas o vómitos persistentes

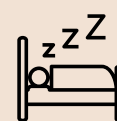
Tu cuidado es importante



Acepta apoyo en casa.



Comparte tus necesidades.



Permite descansar.



Ten paciencia, día a día.



Oncoayuda, A.C.®

oncoayuda.org