



Dr. Jesús Macías
CIRUJANO COLOPROCTÓLOGO

INDICACIONES POSOPERATORIAS

Recomendaciones importantes posterior a la cirugía proctológica

- 1.- Es muy importante para su rápida recuperación, y para que el dolor sea mínimo es que evacue normalmente. Por tanto debe de comer bien, por favor no tenga miedo de comer ni de evacuar.
- 2.- Los baños de asiento son muy importantes porque son la curación de la herida, limpian y desinflan las heridas, además disminuyen el dolor. Recuerde que los baños de asiento son sólo con agua tibia.
- 3.- Para la limpieza de las heridas es necesario usar jabón exclusivamente al momento del baño diario. Puede comprar una esponjita para bebé y con ésta lavar el área anal durante el baño cotidiano.
- 4.- Durante el día, después de obrar, puede limpiar la herida con toallas húmedas para bebé, de pH neutro, hipoalérgicas y sin alcohol; o bien usar paños de algodón humedecido en agua (los que se utilizan para desmaquillar). Si no contara con ninguna de estas opciones, use papel higiénico humedecido en agua simple.
- 5.- Otra opción de limpieza es limpiar la región perianal después de evacuar con agua tibia en un baño de asiento. Después de la limpieza, debe dejar la región perianal y las heridas bien secas, use una toalla de algodón.
- 6.- Con respecto a las suturas o puntos utilizados durante su cirugía, no es necesario quitarlos, se caerán solos aproximadamente 8 días después de la cirugía.
- 7.- Tiene una herida anal abierta, no se espante, así es la cirugía. Esta herida provocará la presencia de secreción, inicialmente sanguinolenta, posteriormente serohemática (como sanguaza) y finalmente, aproximadamente 8 a 10 días después de la cirugía, la secreción será cremosa y amarillenta. No se espante, este tipo de secreción que parece pus, significa que la herida está cicatrizando adecuadamente e irá disminuyendo poco a poco al pasar de los días.
- 8.- Por ser una herida abierta en forma constante produce secreción. Es conveniente que use una gasa sobre la herida o entre los glúteos o bien, adherido a la ropa interior, de esta manera mantendrá la herida lo más seca posible y evitara manchar su ropa interior. Dicha gasa o apósito, deberá de cambiarlo constantemente, entre 3 a 5 veces al día, lo cual dependerá de la cantidad de secreción.
- 9.- La presencia de sangrado escaso es normal, al momento de obrar el sangrado puede aumentar un poco, mientras no sea abundante el sangrado es Normal. El término abundante significa un volumen aproximado al de un vaso con agua (250 ml.) Si esto llegara a suceder debe de colocar sobre la herida dos o tres gasas dobladas en forma de cuadrado y sentarse sobre una superficie dura por media hora sin mover la gasa, si al levantarse y caminar el sangrado cede ya no hay de qué preocuparse y es aconsejable no mover este bultito de gasas hasta su próxima evacuación, retirándolo entonces, hasta que evacue, con agua.
- 10.- Sin embargo, si el sangrado continúa o se presenta nuevamente en forma abundante con la siguiente evacuación, a pesar de colocar las gasas sobre la herida para comprimirla, debe contactarme inmediatamente.
- 11.- Es normal que tenga un poco de fiebre o febrícula por la noche del día de la cirugía.
- 12.- Es aconsejable que la primera semana después de la cirugía no vaya a trabajar, pues requiere de cuidados importantes como los baños de asiento tres veces al día, el evitar esfuerzos físicos grandes y de descansar cuando se sienta cansado. Recuerde que se ha sometido a un procedimiento quirúrgico que provocó un estrés mucho mayor al cotidiano, por ésta razón, es muy posible que se sienta cansado y fatigado no obstante de que no esté trabajando. Es importante descansar adecuadamente para favorecer la cicatrización de las heridas.
- 13.- El día de la cirugía y al día siguiente puede descansar lo que usted guste. Sin embargo, a partir del segundo día, después de la cirugía, no debe de permanecer acostado todo el día, es conveniente levantarse para tomar su baño matutino, ir a comer sus alimentos hasta el comedor, caminar y hacer sus actividades lo más cercanamente posible a su vida cotidiana.
- 14.- Con respecto a las actividades que puede realizar, la única restricción es que no puede cargar algo pesado ni hacer esfuerzos físicos grandes. Puede caminar, subir, y bajar escaleras, ir a comer a un restaurante, ir al cine pero, reitero, no debe de cargar nada pesado ni hacer esfuerzos físicos.
- 16.- La evolución normal debe ser que cada día que pase se sienta mejor, si no es así y en vez de sentirse mejor se siente peor, algo grave debe estar sucediendo y es necesario que venga a valoración inmediatamente.
- 17.- Ante cualquier duda por favor pregunte con confianza, si tiene dudas posterior a su egreso, anótelas para que le sean aclaradas en su siguiente consulta.



Dr. Jesús Macías
CIRUJANO COLOPROCTÓLOGO

INDICACIONES POSOPERATORIAS

Recomendaciones importantes posterior a la cirugía proctológica

Dieta

Alimentos prohibidos por diez días.

Picante, alcohol, alimentos muy condimentados o "muy pesados" como pancita, birria, pozole, moles, salsas. Todo tipo de picante aunque no pique.

Jitomate o tomate cocidos, (ej. caldillos de jitomate).

Si acostumbra tomar café negro, puede tomar un máximo de tres tazas al día.

Si Usted es fumador, no fume, o trate de fumar lo menos posible.

No leguminosas: habas, garbanzos, frijoles, lentejas, chícharos.

No col, coliflor, coles de Bruselas, brócoli ni calabazas cocidas.

Debe de evitar comer cualquier alimento que Usted ya conoce que le hace daño, ya sea que le provoque diarrea, estreñimiento o gases.

Alimentos permitidos

Puede comer todos los alimentos que no están incluidos en la lista de prohibidos.

Si la leche le cae bien, es decir, no le da diarrea ni gases, entonces puede tomar toda la que desee.

Jugos, huevo, frutas, verduras, sopas secas o de pasta; de hecho puede comer arroz rojo o sopa de fideos con un poco de jitomate, PERO los caldillos más concentrados como en la sopa de tortilla, las albóndigas, la salsa Catsup, el jugo de jitomate de bote o lata NO debe de comerlos.

El jitomate o tomate crudos puede comer todo o que desee.

Puede comer todo tipo de panes y tortillas. Así como todo tipo de carnes: res, pollo, puerco, borrego, pescado, etc.

Alimentos obligados

1.- Tomar abundantes líquidos, un mínimo de 2 litros de agua al día: puede ser agua simple, agua de sabores con frutas, leche, jugos. Es muy importante que tome MUCHOS LÍQUIDOS, un mínimo de 8 vasos al día.

2.- Debe de comer una vez al día, por la mañana o por la noche, media taza de cereal con fibra. Este cereal lo puede comer con leche, con yogurt, frutas o solo. Es importante que el cereal tenga fibra como cualquiera de los siguientes: All Bran, Raisin Bran, Granola, Salvado, etc.

3.- Por la tarde debe de comer además de sus alimentos ya acostumbrados un plato mediano de frutas o verduras. Las verduras verdes y oscuras como las espinacas, acelgas, verdolagas, berros, nopales, etc., son las que más fibra tienen.

Su dieta debe ser muy parecida a la que siempre ha llevado, pero sin irritantes, con muchos líquido y fibra. Esto es para usted evacue normalmente: una evacuación normal diaria o cada tercer día.

Baños de asiento

Deben ser MUY cómodos. En un recipiente colocar agua simple de temperatura confortable, como para bañar a un bebé. El agua debe ser simple, sin lociones, polvos mágicos, hierbas maravillosas ni remedios caseros. Debe sentarse de 5 a 10 minutos, permitiendo relajar y reposar la región perianal. Es importante realizar los baños de asiento, por que son la curación de las heridas. Son obligatorios después de evacuar e idealmente debe de realizar tres al día: por la mañana, en la tarde y por la noche.

Puede comprar un recipiente especial para hacer baños de asiento, se llama "Sitz Bath, recipiente para sediluvios o tina bidet para hemorroides", lo puede conseguir en cualquier tienda en donde venden artículos médicos. No lo venden en farmacias.