



HERNIA INGUINAL O CRURAL CUIDADOS Y RECOMENDACIONES TRAS LA INTERVENCIÓN

Acaba de ser operado de hernia. Para una óptima recuperación siga los siguientes consejos:

- Al principio tome una dieta blanda, rica en fibra (frutas, verduras, legumbres...) y beba abundantes líquidos para evitar el estreñimiento.
- Tómese la temperatura por la tarde-noche en los próximos días.
- Puede ducharse a partir de las 48 h. tras la intervención. Antes retire el apósito.
- Después de ducharse y secar bien la herida, puede cubrirla con un nuevo apósito o dejarla al aire (como prefiera).
- No se preocupe si aparece una ligera coloración violácea como un “cardenal” alrededor de la herida; desaparecerá poco a poco cambiando de color.
- En los hombres, es posible que note coloración violácea y/o hinchazón en la ingle, en los testículos o en el pene. Lleve un slip ajustado los días posteriores a la intervención. En las mujeres, puede aparecer hinchazón en la ingle o en los labios mayores. Es una inflamación pasajera que irá desapareciendo poco a poco.
- No realice esfuerzos de intensidad elevada, ni coja pesos (>3Kg) durante las 4-6 semanas posteriores a la intervención. Realice vida activa; debe andar y pasear.

ACUDA A URGENCIAS:

- Si tiene dolor intenso que no cede con los analgésicos prescritos.
- Si tiene vómitos repetidos.
- Si tiene fiebre de 38° o más.