



RECOMENDACIONES AL ALTA HOSPITALARIA DE ADENOMECTOMÍA DE PRÓSTATA

La información que a continuación le ofrecemos, le ayudará a conocer la evolución de su proceso.

Herida quirúrgica, siga las siguientes recomendaciones:

- Se irá de alta con grapas en la herida. Se le entregará el informe de alta de enfermería donde se le indicará la fecha de retirada en su centro de salud.
- Tras la ducha, es importante que seque bien la herida, con pequeños toques, nunca frotando.
- Si desea tomar el sol cubra la herida.
- Si presenta enrojecimiento y/o dolor en la herida quirúrgica consulte con su enfermera/o en su centro de salud.
- Vigile su temperatura una vez al día, preferentemente por la tarde. Si aparecen temperatura superior a 38°C, deberá consultarlo con su médico de Atención Primaria.
- Puede presentar dolor y/o distensión abdominal, utilice el analgésico prescrito por su médico.
- La actividad física moderada favorece la recuperación: de paseos y realice actividades que no le supongan grandes esfuerzos. Evite coger pesos así como deportes que requieran esfuerzo físico importante (natación, bicicleta...). Consulte con el Urólogo/a sobre su actividad laboral.
- Conducir también supone un esfuerzo físico. Si tiene que hacer viajes largos, pare aproximadamente cada 2 horas a orinar, no permanezca demasiado tiempo sin hacerlo.

Alimentación:

- **NO DEBE REALIZAR GRANDES ESFUERZOS AL HACER DE VIENTRE PARA EVITAR QUE SANGRE AL ORINAR O CREAR TENSIÓN SOBRE LA HERIDA.**
- Para evitar el estreñimiento introduzca en su dieta alimentos ricos en fibra (frutas, verduras...) y beba 2 litros de agua al día (salvo contraindicación médica).
Si persiste el estreñimiento, consulte con médico de atención primaria.

Higiene:

- La higiene de los genitales **es fundamental**. Le recomendamos que lo haga de la siguiente manera: retire el prepucio hacia atrás, lave con agua y jabón y no olvide volver a poner el prepucio hacia adelante, para evitar que se inflame el pene. Esta maniobra no es necesaria si Ud. está intervenido de fimosis.

Referente a la retirada de la sonda uretral:

- Tras retirar la sonda uretral tenga en cuenta que puede sangrar al orinar o expulsar algún coágulo. Esto puede ocurrirle durante las 2-3 semanas posteriores a la intervención. Transcurrido este periodo, si se mantiene el sangrado consulte con su médico de Atención Primaria.
- El aumento de la ingesta de líquidos le ayudará a aclarar la orina. Es normal que tenga escapes de orina y escozor, o que no controle el chorro al orinar. Esto se irá normalizando poco a poco.