

## RECOMENDACIONES AL ALTA: PROSTATECTOMIA RADICAL ROBOTICA

### PRESENTACIÓN

Usted acaba de ser intervenido de próstata mediante la técnica robótica Da Vinci.

Esta hoja le va a ayudar a resolver las posibles complicaciones que le puedan surgir en su domicilio.

Por ello, es importante que la lea y nos comunique cualquier duda que tenga antes de irse de alta.

### HIGIENE, ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA



La higiene diaria es importante para eliminar los malos olores, evitar infecciones y crear un sentimiento de bienestar y salud.

Es recomendable el uso de la ducha, teniendo especial cuidado en la zona abdominal por las heridas quirúrgicas y en los genitales (lávese bien la zona con abundante agua y jabón, retirando el prepucio hacia atrás, y después volviéndolo a su situación inicial) por llevar puesta una sonda vesical.

Si está acostumbrado a hidratarse la piel después de la ducha, puede hacerlo evitando la zona abdominal por la presencia de las heridas quirúrgicas.

Su alimentación debe ser variada y progresivamente debe alcanzar su dieta habitual.

Debe introducir alimentos ricos en fibra y realizar una ingesta adecuada de líquidos (mínimo 2 litros salvo contraindicación médica) para evitar el estreñimiento y limpiar la orina.

Debe limitar la actividad física tras la intervención, aproximadamente, un mes, no levantar objetos pesados, no conducir y no realizar actividades que le supongan gran esfuerzo. De manera progresiva ira aumentando la actividad física hasta llegar a la habitual.

### IMPORTANCIA DE LA HEPARINA (HBPM)

El urólogo le ha indicado que debe ponerse una inyección diaria de heparina durante unos días para evitar la formación de coágulos, y que estos se desplacen a otros lugares del cuerpo pudiendo causar una trombosis.

La enfermera, durante el ingreso, le ha enseñado como hacerlo y le ha hablado de la importancia de ponérsela a la misma hora.

Recuerde que antes de ponérsela, debe lavarse las manos, y al retirar la jeringa de la piel no frotar la zona para evitar hematomas.

### CUIDADO DE LA HERIDA QUIRÚRGICA

Limpie las incisiones quirúrgicas con agua y jabón en la ducha y después, séquelas bien y déjelas al aire.

Si desea tomar el sol, proteja sus incisiones quirúrgicas con apósitos o aplíquese crema solar con protección total.

### MANEJO DE LA SONDA URINARIA

Usted lleva puesta en la vejiga una sonda que permite la salida de la orina al exterior y para impedir que ésta se salga, lleva inflado un globo con 20cc ó mas de agua en el interior de la vejiga. Por ello, es muy importante evitar darse tirones y evitar que la bolsa tenga mucha orina.



Lávese las manos antes y después de manipular la sonda y/o bolsa de orina.

Mantenga la sonda limpia de restos de sangre u otros fluidos. No ponga tapón a la sonda. Mantenga la bolsa de orina por debajo del nivel de la vejiga.

Entra dentro de lo normal que la orina se tiña con sangre realizando algunos esfuerzos (defecar, etc...). En estos casos, se recomienda aumentar la ingesta de líquido hasta que la orina vaya aclarándose. También, puede tener escapes de orina por fuera de la sonda.

El dolor al que llamamos “espasmo”, puede estar producido por la irritación que la sonda provoca en la vejiga, o por pequeños coágulos. Puede controlarlos: cambiando de postura, relajándose, realizando masaje abdominal o tomando un analgésico.

### ¿NECESITA CONTACTAR CON NOSOTROS/AS?



A continuación, le facilitamos la dirección de correo electrónico y el número de teléfono para que pueda ponerse en contacto con nosotros/as, si tiene dudas sobre su recuperación.

Teléfono: 945 00 70 23.

Quando acuda a la consulta de urología, le explicarán de nuevo los problemas derivados de la incontinencia urinaria y de la disfunción eréctil, así como, las posibles soluciones y dispositivos que va a poder utilizar para mejorar su calidad de vida.

\*Dibujos extraídos de: [www.atucuidado.es.t](http://www.atucuidado.es.t); [www.burjassot.org](http://www.burjassot.org); y [www.osakidetza.net](http://www.osakidetza.net).

### HI-UROLOGÍA-20