

Cuidados en casa después de una cirugía de próstata

Esta hoja informativa le ayudará a recuperarse de su operación de próstata.

Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con nosotros a través de su cuenta MyChart o llame al:

Cuándo llamar para pedir ayuda

Llame inmediatamente o acuda a su servicio de urgencias si tiene:

- Fiebre de 38°C (100.4°F) o superior.
- Dificultad para respirar o dolor de pecho.
- Hinchazón o dolor en las piernas.
- Náuseas o vómitos persistentes, o si no puede comer ni beber.
- Coágulos de sangre en la orina mayores que el tamaño de una moneda de diez centavos u orina sanguinolenta a través de la cual no se puede ver.
- Si el catéter deja de drenar o no puede orinar después de que le retiremos el catéter.
- Enrojecimiento o sensibilidad que se extiende a más de ½ pulgada de la herida.
- Drenaje que dura más de 3 días después de llegar a casa, huele mal o parece pus.
- Un sarpullido repentino en la piel.

Qué esperar

La curación de una cirugía lleva tiempo. Debe esperar ver progresos cada día, pero serán lentos. Tardará unos meses en retomar todas sus actividades habituales.

Los puntos se disolverán por sí solos en unas semanas. Los steri-strips también se caerán solos.

Puede tener algo de dolor después de la cirugía. Le recetaremos medicamentos para ayudarle.

Su orina tendrá coágulos de sangre o un ligero color rojo. Es posible que a veces se produzcan pérdidas de sangre u orina alrededor del catéter. Esto es normal y puede ser un espasmo de la vejiga. Puede tomar los medicamentos que se le proporcionen para ayudarle.

Medicamentos

Saldrá del hospital con los siguientes medicamentos.

- Medicamentos para el dolor:
-
- Oxibutinina para los espasmos de vejiga
 - Ablandador de heces/Laxante
 - Bacitracina
 - Antibiótico
 - Sildenafil

Hable con su médico antes de tomar sus medicamentos habituales.

Lo que hay que evitar

Evite las siguientes actividades hasta que su equipo médico le dé el visto bueno:

- Levantar más de 4.5 kg (10 libras) o realizar actividades extenuantes.
- Conducir u operar maquinaria.
- Actividades a horcajadas, como montar a caballo, en bicicleta o cortar el césped.
- Cualquier actividad sexual.
- Quitarse las steri-strips o añadir lociones o pomadas a la herida.
- Ejercicios Kegel - Espere a que le retiremos el catéter para reanudar los ejercicios Kegel.
- Tirar del catéter. Mantenerlo sujeto al muslo.

Lo que Usted Necesita Hacer

Para ayudar en su proceso de curación, deberá hacer lo siguiente:

Manténgase hidratado

Su objetivo será beber 2 litros (8 tazas) de líquidos al día. Pueden ser agua, bebidas para deportistas, zumos, sopas, caldos y helados. Puede beber refrescos, café o té, pero no cuentan para su objetivo. Mantener una buena hidratación ayuda a evitar que el catéter se obstruya.

Mientras se recupera, mantenerse hidratado es más importante que comer alimentos sólidos.

Levantarse y caminar

En cuanto vuelva a casa del hospital, empiece a dar paseos cortos cada hora que esté despierto. Los paseos consisten

en ponerse de pie y caminar por la casa durante aproximadamente 1 minuto. Si utiliza las escaleras, tenga cuidado y dé un paso por vez.

Caminar ayuda a prevenir los coágulos sanguíneos que pueden causar problemas graves, incluso la muerte.

Reanude gradualmente su dieta normal

Su médico puede darle instrucciones específicas para volver a su dieta habitual. En general, siga estos pasos:

Siga una dieta líquida hasta que empiece a expulsar gases con regularidad.

Empiece a comer alimentos blandos y suaves como arroz, plátanos, compota de manzana, tostadas o crema de trigo.

Una vez que empiece a tener evacuaciones regulares, puede empezar a añadir su comida habitual. Espere a comer carne, lácteos y verduras crudas hasta que se haya adaptado a los demás alimentos que suele comer.

Si sufre estreñimiento, tome el ablandador de heces o laxante incluido en su lista de medicamentos. Debe volver a su dieta líquida o blanda hasta que mejore su estreñimiento.

Control del dolor

Le administrarán un medicamento narcótico para controlar el dolor. En cuanto llegue a casa, empiece a alternar entre el paracetamol (Tylenol®) y el narcótico. No tome más de 3,000 mg de acetaminofén en un periodo de 24 horas.

Una vez que su orina se vuelva clara y amarilla puede empezar a tomar ibuprofeno (Advil® o Motrin®). Tome 800 mg cada 8 horas.

Los narcóticos provocan estreñimiento. Cuanto antes pase de los medicamentos narcóticos a los de venta libre, antes evacuará con regularidad y podrá reanudar su dieta habitual.

Viajes

Si va a viajar a casa desde el hospital o va a recorrer una distancia larga mientras se recupera, tiene un riesgo adicional de sufrir un coágulo. Tomar medidas para prevenir un coágulo es especialmente importante durante los viajes en auto o avión.

Para prevenir la coagulación, haga lo siguiente:

- Cada hora, estire las piernas y camine unos minutos.
- Eleve sus piernas tanto como sea posible.

- Haga ejercicios para ayudar a estirar sus piernas. Estos incluyen:
 - Sentado, mantenga los talones en el suelo mientras levanta los dedos de los pies hacia arriba y hacia abajo.
 - Siéntese y mantenga los dedos de los pies en el suelo mientras levanta los talones hacia arriba y hacia abajo.
 - Póngase de pie y levante una rodilla hasta la cintura. Baje la rodilla y repita con la otra pierna.
 - Póngase de pie y levántese y baje sobre las puntas de los pies.

Control de los efectos secundarios

Espasmos de vejiga. Los espasmos de vejiga pueden provocar pérdidas alrededor del catéter, ganas repentinas de orinar, dolor en la zona del estómago o dolor en la punta del pene.

La oxibutinina puede ayudarle si tiene problemas de espasmos de vejiga. Tome un comprimido cada 8 horas según sus necesidades. No tome oxibutinina 24 horas antes de que le retiremos el catéter.

Hinchazón del pene y los testículos. Puede presentar hinchazón, hematomas y sensibilidad en el pene y los testículos.

Medidas que ayudan:

- Usar ropa interior que brinde sostén. Use calzoncillos en lugar de bóxers.
- Sentado o acostado, coloque una toalla de mano enrollada debajo de los testículos para elevarlos.
- Use bolsas de hielo. Coloque una toalla fina entre la bolsa de hielo y la piel. Las bolsas de verduras congeladas pueden servir como bolsas de hielo.

Estreñimiento. Tardará unos días en recuperar sus hábitos intestinales regulares. Puede tardar hasta 3 días en evacuar. Siga estos pasos para ayudar con el estreñimiento.

- No se agache. Lo mejor es controlar los movimientos intestinales con un ablandador de heces.
- Tome un laxante, un ablandador de heces o zumo de ciruelas tibio. No use un supositorio. Solo ingiera ablandadores de heces en forma oral.
- Beba mucho líquido y camine con frecuencia a lo largo del día.

- Su analgésico narcótico puede estar causando su estreñimiento. Intente utilizar paracetamol (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil® o Motrin®) para controlar el dolor.

Cuidado de su catéter

El cuidado del catéter marca una gran diferencia en el proceso de curación. Consulte la hoja informativa [*Cuidado de catéteres urinarios y control de infecciones.*](#)