



Dr. Christian Unda Romero
GINECOLOGÍA · CIRUGÍA DE MÍNIMA INVASIÓN

GUÍA PARA PACIENTES

GUÍA DE SÍNTOMAS · RECUPERACION

Tu recuperación después de una *laparoscopia*

Qué es normal, cómo cuidarte y cuándo avisar

La cirugía de mínima invasión suele permitir una recuperación más rápida que la cirugía abierta. Aun así, cada cuerpo tiene su ritmo. Esta guía te ayuda a saber qué es normal en los primeros días, cómo cuidarte y qué señales requieren atención.

Dr. Christian Unda Romero

Especialista en Ginecología y Obstetricia · SENESCYT 1006-2017-1843041

Alta Especialidad en Cirugía Endoscópica Ginecológica, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) Instituto Nacional de Perinatología Isidro Espinosa de los Reyes (INPER) Ciudad de México (2015-2016)

Miembro de la AAGL y la SIAEGI

Guayaquil, Ecuador
WhatsApp +593 99 257 9398

¿Qué es *normal*?

- | | |
|--|--|
| ☐ Tengo dolor leve en las incisiones o en el abdomen. | ☐ Siento dolor en el hombro o la espalda los primeros días. |
| ☐ Tengo el abdomen un poco inflamado o con gases. | ☐ Tengo un sangrado vaginal leve, como un manchado. |
| ☐ Me canso más rápido de lo habitual. | ☐ Tengo un poco de molestia al orinar el primer día. |
| ☐ Siento las incisiones con costra o algo de picazón. | ☐ Mi apetito tarda unos días en volver. |

Todo lo marcado arriba suele ser normal en la primera semana. Si algo empeora en lugar de mejorar, avísanos.

Del 0 al 10, ¿cuánto dolor sientes hoy?



¿Por qué *sucede*?

Dolor de hombro

Lo produce el gas que se usa en la laparoscopia; mejora caminando y en 2 o 3 días.

Inflamación y gases

Comunes los primeros días; ayuda caminar y comer liviano.

Manchado vaginal

Puede durar unos días, sobre todo tras cirugía del útero.

Tu *seguimiento*

- ✓ Primer control según te indique el equipo, habitualmente entre 7 y 14 días.
- ✓ Revisión de las incisiones y del resultado de patología si se tomó muestra.

Cómo *cuidarte*



EN CASA

Día a día

- ✓ Toma los analgésicos en horario los primeros días, como te indicaron.
- ✓ Camina desde el mismo día o el siguiente: previene coágulos y ayuda con los gases.
- ✓ Ducha normal; seca las incisiones con suavidad. No uses cremas en ellas.
- ✓ Comida liviana al inicio, agua suficiente y fibra para evitar estreñimiento.
- ✓ Evita cargar peso y hacer abdominales hasta que te lo autoricen.
- ✓ Relaciones sexuales, piscina y deporte: cuando el equipo te lo indique según tu cirugía.



VOLVER A TU VIDA

Tiempos

- ✓ Volver al trabajo de oficina suele ser posible entre 1 y 2 semanas después de una laparoscopia simple.
- ✓ Tras una histerectomía o miomectomía, los tiempos son mayores. Te daremos un plan por escrito.

Mitos y *realidades*

MITO

~~Hay que guardar reposo absoluto.~~

REALIDAD

Caminar pronto ayuda a recuperarte y previene complicaciones.

MITO

~~Si no duele, ya puedo hacer de todo.~~

REALIDAD

Por dentro sigue cicatrizando. Respeta los tiempos indicados.

Señales de alarma: acude a emergencias

-  Fiebre de 38 °C o más.
-  Dolor que aumenta en lugar de mejorar o que no cede con la medicación.
-  Sangrado vaginal abundante (empapa una toalla por hora).
-  Incisión roja, caliente, con pus o que se abre.
-  Vómitos que no paran o no poder tolerar líquidos.
-  Dolor o hinchazón en una pierna, falta de aire o dolor en el pecho.

No esperes una cita ni escribas al asistente: acude a la emergencia más cercana o llama al 911.

PASO 5 · PARA TU CONTROL

Qué llevar a tu *control*

- ✓ Tu lista de medicamentos y horarios.
- ✓ Las indicaciones del alta.
- ✓ Fotos de las incisiones si notas cambios, para compartirlas con el equipo.

PARA LLENAR

Mi *registro*

DÍA	DOLOR 0-10	PIERNA	PIERNA	FIEBRE	MEDICACIÓN

SIGUIENTE PASO

Tu equipo te acompaña

Si tienes una duda sobre tu recuperación, escríbenos. Ante una señal de alarma, acude a emergencias.

WhatsApp +593 99 257 9398



Escanea para escribirnos