

# Reparo Herniario Por Videolaparoscopia

## Instrucciones Postoperatorias

Las molestias postoperatorias del reparo Laparoscópico de la hernia inguinal son en general mínimas.

Adelante encontrará información acerca de algunas de ellas y además respuestas a preguntas frecuentes.

### **DOLOR**

Es poco frecuente tener molestias referidas al área en donde tenía la hernia, estas generalmente se notan el día siguiente a la cirugía y especialmente al levantarse o acostarse. En general, debe saber que el estar relajado y hacer los movimientos normales le ayudará a recuperarse más rápido.

### **CUIDADOS DE LA HERIDA**

Es normal encontrar sangre oscura sobre los vendajes, solo debe consultarse si hay sangrado activo, rojo rutilante. Es poco frecuente encontrar moretones alrededor de las pequeñas heridas y algunas veces incluso en los genitales, estas no deben constituir ningún motivo de alarma. El sitio en donde estaba la hernia puede hincharse en muchos casos, especialmente si la hernia era grande o incluía los genitales. Esto desaparecerá en unas semanas y no debe impedir la deambulación temprana.

No es necesario hacer curaciones y es posible bañarse desde el primer día después de la cirugía, simplemente no remueva las bandas adheridas a la piel.

No colocamos puntos de sutura que necesiten removerse simplemente le retiramos las bandas adheridas a la piel en el consultorio a los 8 días de operado.

### **DIETA**

Puede en general empezar su dieta regular la tarde después de cirugía. Es posible que note algo de estreñimiento, ingiera bastantes líquidos y ayúdese con fibra.

### **ACTIVIDAD**

Es adecuado regresar a las actividades normales tan pronto el paciente se sienta capaz. Algunos lo hacen el día después de cirugía a otros les toma más tiempo. Usted es el mejor juez, no está contraindicado hacer deporte después del control médico.

La actividad no afecta la cirugía laparoscópica como si pudiese afectar una reconstrucción con las técnicas clásicas.

### **CUANDO CONSULTAR**

Si experimenta fiebre mayor de 38 grados, dolor excesivo, color rojo con calor alrededor de la herida, sangre al orinar, vomito después del primer día. Consulte a su cirujano.

### **CONTROLES MÉDICOS**

Debe controlarse a la semana y después al mes y sexto mes.

# Recomendaciones Preoperatorias

Con el objeto de lograr una exitosa recuperación después de una cirugía, le recomendamos seguir las siguientes instrucciones:

- Ayuno para adultos mínimo 8 horas para anestesia general o regional y sugerimos una dieta líquida para la cena de la noche anterior.
- Bebés y lactantes en relación al ayuno seguir instrucciones por escrito de la consulta pre-anestésica.
- El día del procedimiento quirúrgico realizar baño en su casa con jabón antibacterial.
- No traer a la institución joyas u otros objetos personales de valor.
- Retiro de esmalte (Uñas de manos y pies).
- No realice rasurado de piel (En la clínica se realiza este procedimiento).
- El día del procedimiento debe traer la carpeta completa con toda la documentación (Cédula, tarjeta de identidad o registro civil, carnet de la aseguradora, autorización de la cirugía, vales, autorización de materiales, laboratorios, estudios radiológicos, EKG, ecografías, valoración medicina interna si procede, valoración anestésica, consentimiento informado de cirujano y anesthesiólogo firmado y orden médica para la hospitalización en caso que se vaya a hospitalizar)
- Evite tomar Aspirina y sus derivados, Vitamina E, Glucosamina, Gingseng, Gingko Biloba y todo tipo de medicamentos que pueda alterar la coagulación.
- Llegue temprano, por lo menos una hora antes de la hora programada para que lo preparen con tiempo para su procedimiento.
- Venir el día de la cirugía con un acompañante mayor de edad.

## Previo al ingreso a la sala de cirugía:

- Retirarse prótesis dental (Debe informar si tiene prótesis fija)
- Retire ayudas auditivas.
- Retire lentes de contactos y gafas.
- Retire colas, peines, barritas para el cabello.

# Recomendaciones Nutricionales

Las siguientes recomendaciones le ayudarán a evitar molestias gastrointestinales

## Evitar los siguientes alimentos por 1 semana

- Evite el consumo de leche y derivados lácteos, introdúzcalos lentamente o utilice leche deslactosada.
- Evite el consumo de frutas y verduras productoras de gas como: melón, patilla, tallos de apio, repollo, coliflor, brócoli, pepino cohombro, pimentón, cebolla cabezona cruda, maíz.
- Evite el consumo de leguminosas y granos como: lenteja, garbanzo, frijol, arveja verde seca.
- Evite los alimentos en preparaciones fritas o grasosas, o comidas con adición de salsas, crema de leche.
- Evite bebidas con gas, masticar chicle y el uso de pitillo para las bebidas.

# Recomendaciones Nutricionales

Las siguientes recomendaciones deben seguirse para evitar elevar los triglicéridos:

- Consuma una sola harina con cada comida, evite la mezcla de estas.
- Evite el consumo de azúcar, panela o miel, prefiera el uso de edulcorantes (Splenda o Stevia.) para endulzar sus alimentos.
- Evite el consumo de frutas en almíbar o en conserva, jugos industrializados o comerciales, y bebidas instantáneas como tang, etc., además de gaseosas o bebidas malteadas o achocolatadas
- Evite productos lácteos que contengan azúcar como leche condensada, yogurt o kumis con dulce.
- Evite el consumo de confites, gelatinas, bocadillos, chocolate, mermelada y arequipe.
- Evite el consumo de productos de pastelería y bizcochería.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas.
- Desarrolle diariamente algún tipo de actividad física.  
(Consulte el tiempo con su médico)

## Prefiera

- Emplee preferiblemente leche descremada o baja en grasa. La puede reemplazar por kumis o yogurt dietético.
- Consuma quesos bajos en grasa, finesse, queso campesino.
- Consuma sus verduras preferiblemente crudas y condimente con vinagre, limón o aceite de oliva o soya, no adicione mayonesa ni salsas.
- Consuma frutas preferiblemente enteras. Consuma guayaba, mandarina, naranja y mora con frecuencia. No les adicione azúcar, crema de leche ni leche condensada. Evite las frutas enlatadas, en conserva y el coco.
- Incluya en su alimentación cereales de grano entero como GALLETAS y el pan integral, la avena en hojuelas en ayunas dos cucharadas disueltas en ½ vaso de agua y cereales integrales o altos en fibra para el desayuno como el ALL BRAN o SALVADO DE TRIGO.
- Evite el consumo de alimentos fritos empacados como papas, patacones, chicharrones etc.
- El empleo de leguminosas como el frijol, lenteja, garbanzo o arveja seca, es recomendable para disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos. Por lo menos 3 veces a la semana un pocillo.
- Prefiera el consumo de pollo sin piel y de pescado. Elimine la grasa visible de las carnes. No hueso, costilla ni vísceras.
- Limite el consumo de huevo a 3 veces por semana, prefíralo tibio o cocido.

- Evite el consumo de carnes grasosas, elimine de su alimentación los productos de salsamentaría: tocino, tocineta, jamón, mortadela, etc.
- Emplee únicamente aceites de origen vegetal, prefiriendo los de girasol, maíz, oliva, soya. No utilice aceite de coco.
- Evite el consumo de mantequilla, manteca, crema de leche y demás grasas de origen animal.
- Puede tomar libremente agua, aguas aromáticas, limonada natural. Evite o preferiblemente elimine las bebidas alcohólicas.
- Elimine el hábito de fumar.

**“Recuerde que el éxito de las recomendaciones depende de usted.  
Si tiene alguna pregunta o inquietud consulte a su nutricionista”**

# Recomendaciones Nutricionales

## Dieta Para Migraña

Diferentes elementos de su dieta se han relacionado con dolor de cabeza, por lo tanto le recomendamos abstenerse de consumir los siguientes alimentos:

### **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

#### **BEBIDAS**

Café, té, chocolate, cocoa, y alcohol.

#### **PROTEÍNAS**

Carnes procesadas, ahumadas, salmuera, enlatadas, fermentadas, deshidratadas, (tocineta, salchichas, carnes de salsamentaria en general, paté, caviar). Vísceras de pollo y maní.

#### **LECHE Y DERIVADOS**

Productos lácteos cultivados, kumis, yogurt, sourcream, quesos maduros y aderezos preparados con estos.

#### **FRUTAS**

Banano, aguacate, higos enlatados, uvas pasas, ciruelas rojas, frambuesas, fresas, mora; frutas muy maduras en general.

#### **VEGETALES**

Sauerkraut (repollo ácido).

#### **VARIOS**

Edulcorantes artificiales, vinos rojos, productos de soya fermentados, salsa de soya, salsa Teriyaki, tofu, miso. Extractos de carne, levadura fresca, chocolate y productos elaborados con este.

# Recomendaciones Nutricionales

## Dieta para Manejo del Estreñimiento

Incluya en cada una de las comidas del día frutas fibrosas con cáscara como: papaya, kiwi, pitahaya, ciruela con cáscara, naranja y mandarina, en vez de jugos.

### Evite:

- Frutas como pera, manzana, durazno, guayaba. Consuma manzana y pera con cascara.
- Prefiera los vegetales crudos, en vez de cocidos
- Prefiera los cereales de grano entero como pan integral o All Bran, Fiber One, avena en hojuelas.
- Consuma diariamente alrededor de 8 vasos de agua.
- Aumente su actividad física, caminando de 10 a 15 min al día por la casa.

# Recomendaciones Nutricionales

## Dieta para la Diverticulitis.

Las siguientes recomendaciones le ayudarán a evitar las molestias gastrointestinales producidas por la Diverticulitis.

- Evite el consumo de frutas, verduras enteras y crudas.
- Evite jugos ácidos y sin colar.
- Limite el consumo de salsas, margarina, mantequilla, crema de leche.
- Alimentos fritos y grasa en general.
- Evite el consumo de leche y derivados.
- Evite el consumo de cereales integrales y productos de pastelería.
- Evite el consumo de alimentos productores de gas y ácidos.
- Brócoli, Coliflor, Repollo, Apio, Cebolla cabezona cruda, Cebollitas encurtidas, Pimentón, Maíz, Leguminosas como Frijol, Lenteja, Garbanzo, Soya, Melón, Patilla.
- No consuma ciruelas, nueces, semillas y vegetales fibrosos.
- Consuma sus alimentos bajos en grasa.
- Incluya gradualmente la fibra en su alimentación, una vez la inflamación haya cedido.

**Continúe con estas recomendaciones hasta que su médico se lo indique.**



# Recomendaciones Nutricionales

## Dieta Gastroprotectora

- Evite los lácteos: Leche entera, Queso, Suero, Yogurt, puede probar con leche descremada y/o quesos bajos en grasa (pera, campesino, finesse).
- Evite las verduras productoras de gas como: Coliflor, Brócoli, Pimentón, Pepino Cohombro, Cebolla y Ajo o alimentos ácidos como el tomate en ocasiones puede generar molestias si se consumen crudos.
- Evite las frutas ácidas y cítricas: Mandarina, Naranja, Toronja, Limón, Pomelo, Mora, Maracuyá, Uvas, tamarindo. Prefiera las frutas maduras o dulces enteras o en forma de compotas.
- Evite los productos de pastelería como hojaldrados: Croissant, Palitos de Queso, Pastelitos y Galletas de chocolate por su alto contenido en grasas.
- Evitar las carnes grasosas (sobrebarriga) y los embutidos (salchichas, mortadela, salchichón, chorizos), puede consumir Jamón de pavo.
- Evite bebidas gaseosas, té negro, café, chocolate y cualquier bebida con gas ya que estimulan la secreción gástrica.
- Evite todo condimento que produzca intolerancia (Ají, Chili, Pimienta).
- Evite las comidas rápidas o alimentos con salsas, fritos o apanados.
- Siga un horario estricto con las comidas.

# Recomendaciones Nutricionales

## Alimentación Adecuada

### ALIMENTOS FORMADORES

**LECHE, QUESO, YOGURT, KUMIS, CARNES, PESCADOS, HUEVOS, VISCERAS Y LEGUMINOSAS (FRIJOL, LENTEJA, GARBANZO, SOJA)**

Contienen proteínas, minerales y vitaminas, son los encargados de construir y reparar músculos, tejidos y órganos por lo tanto son esenciales para el crecimiento de los niños y la salud de los adultos.

### ALIMENTOS REGULADORES VEGETALES Y FRUTAS

Contienen principalmente vitaminas, agua, algunos minerales y fibra, contribuyen al buen funcionamiento del organismo, son indispensables para la formación y conservación de la piel y contribuyen al buen funcionamiento intestinal.

### ALIMENTOS ENERGÉTICOS

**CEREALES Y PRODUCTOS DERIVADOS, TUBÉRCULOS, PLATANOS, AZUCARES Y GRASAS.**

Contienen principalmente carbohidratos y grasas. Proporcionan energía y conservan el calor y la temperatura corporal.

### RECUERDE

Para llevar una alimentación balanceada es necesario incluir un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

### GRASAS

- Utilice grasa de origen vegetal: aceite de oliva, girasol o canola para preparar los alimentos, consuma diariamente 1 o 2 cdtas en alguna preparación, salsa o vinagreta.
- Evite las grasas de origen animal: crema de leche, tocineta, piel del pollo, chicharrones, tocino.
- Si lo desea puede consumir 1 huevo diariamente
- Evite las comidas rápidas
- Prepare los alimentos al vapor y a la plancha

### AZÚCARES

• Utilice una pequeña cantidad de azúcar para endulzar las bebidas, evite los excesos y limite al máximo el consumo de postres, jugos industrializados con altas concentraciones de azúcar

### LÁCTEOS

- Prefiera los quesos descremados, si desea puede consumir queso campesino, cuajada, mozzarella
- Utilice productos lácteos bajos en grasa, consuma 3 porciones de lácteos diariamente, si presenta intolerancia a la leche consuma productos deslactosados o leche de soya.
- Si los tolera incluya en su alimentación kumis y yogurt con adición de prebióticos como yox y fitoesteroles como benecol

## **CARNES**

- Consuma variedad de carnes, incluya dentro de su alimentación carnes rojas y blancas.
- Prefiera las carnes desgrasadas y el pollo sin piel
- Prefiera el consumo de pescados como: salmón, trucha, mero, corvina, tilapia, atún.
- Evite los embutidos o consuma embutidos de pollo, pavo o cerdo bajos en grasa

## **GRANOS**

- Si no le producen intolerancia incluya en su alimentación (1 vez a la semana) leguminosas como frijol, lenteja o garbanzo y soya, acompañelas de un cereal como el arroz.

## **FRUTAS**

- Consuma 3 porciones de frutas diariamente
- Prefiera el consumo de frutas enteras a los jugos
- Incluya dentro de su alimentación 3 porciones de frutas con alto contenido de vitamina C: guayaba, mango, papaya, curaba, frutas cítricas como: lima, limón, naranja, mandarina etc.)

## **VERDURAS**

- Consuma 2 porciones grandes de verdura diariamente
- Prefiera las verduras crudas y frescas
- Prepárelas al vapor y evite métodos de cocción prolongados o microondas
- Incluya dentro de su alimentación diaria, verduras de color verde o amarillo como espinaca, acelga ahuyama y zanahoria tienen un alto contenido de vitamina A.

## **CEREALES**

- Prefiera el consumo de cereales integrales (pan y galletas integrales)
- Consuma máximo 1 harina en cada comida

**Consuma Entre 1 y 2 Litros De Agua Diariamente**

# Recomendaciones Nutricionales

## Recomendaciones nutricionales para bajar los niveles de Colesterol en sangre

A continuación incluimos unas recomendaciones nutricionales, para el control del Colesterol:

- Evite el sobrepeso, mantenga el peso ideal.
- Fraccione su alimentación haciendo comidas regulares, haga 5 comidas en el día.
- Consuma alimentos altos en fibra, por ejemplo: arroz integral, pastas y panes de cereales integrales, avena en hojuelas, verduras, frutas, frijoles y lentejas. Las fuentes de fibra más altas son las frutas con cáscara y semilla, verduras crudas, granos.
- Reduzca la ingesta de alimentos fritos y grasosos ya que contienen muchas calorías, como las comidas rápidas.
- Si consume alcohol, hágalo con moderación y consúmlalo acompañado de otros alimentos, el máximo permitido es 1 trago para mujeres y 2 tragos para hombres.
- Practique ejercicio regularmente, idealmente 3 a 5 veces a la semana.

A continuación encontrará una guía para cada tipo de alimento:

### TIPO DE ALIMENTO / NUTRIENTE PERMITIDOS NO PERMITIDOS

#### PROTEÍNAS

- Carne magra, pollo sin piel.
- Pescado rico en omega 3 como salmón, atún, mero, arenque, bacalao, sierra, trucha arco iris. Consúmalos 3 veces por semana en preparaciones a la plancha, asados a la parrilla, al horno, o cocidos.
- Puede consumir huevo.
- Embutidos bajos en grasa
- Incluya en su dieta diaria proteínas de origen vegetal como leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo y soja)
- No consumir carnes que tengan alto contenido de grasa como la sobrebarriga, las chuletas de cerdo, la costilla de res, la piel de pollo y las vísceras.
- Evitar preparaciones fritas, apanadas y con salsas

#### LÁCTEOS

- Los lácteos que consuma deben ser descremados ó semi-descremados.

- Consuma quesos bajos en grasa o semi-descremados como pera o mozzarella.
- Consuma Yogures o kumis bajos en grasa y con adición de fitoesteroles como benecol.
- Evite los quesos salados como el costeño, parmesano, suizo, americano.

### **FRUTAS TODAS**

- Idealmente consuma 3 porciones de fruta entera diariamente.
- No consuma jugos empacados, frutas en almíbar o enlatadas ya que estas contienen un alto contenido de azúcar.

### **VERDURAS TODAS**

- Puede consumir los vegetales y verduras deseados.
- Puede agregar a sus ensaladas, vinagre, limón, vinagre balsámico, vinagreta, aceite de oliva o canola.
- También puede usar cualquier hierba o condimento deseado (albahaca, pimienta, sal, ajo, cebolla, perejil, orégano, entre otros.)
- Consuma vegetales como espárragos, y espinaca por su alto contenido de Vitamina E.

### **HARINAS**

- Consuma cereales integrales como pan o galletas integrales, pasta y arroz integral.
- Consuma en su dieta cereales como el germen de trigo por su alto contenido de vitamina E.
- No consumir productos de pastelería, panadería.
- Evite los productos de paquete.

### **AZÚCARES**

- Utilice una mínima cantidad de azúcar para endulzar, evite los excesos.

### **GRASAS**

- Puede utilizar aceite de oliva, canola, girasol, y adicionados con fitoesteroles (Biocardis).
- No mantequillas ni grasas de fuente animales.

### **LÍQUIDOS**

- Consuma 1 litro de agua al día

**“No olvide contactar a su nutricionista para el debido seguimiento nutricional”**

# Recomendaciones Nutricionales para Diabetes Mellitus

A continuación incluimos unas recomendaciones nutricionales, diseñadas para su bienestar y control glicémico:

- Evite el sobrepeso. Es más difícil controlar la diabetes si uno tiene un exceso de peso.
- Fraccione su alimentación haciendo comidas regulares, incluyendo una variedad de alimentos para que su nivel de glucosa en la sangre no varíe demasiado. Esto es particularmente importante si Ud. toma hipoglicemiantes o insulina para su diabetes.
- Consuma alimentos altos en fibra, por ejemplo: arroz integral, pastas y panes de cereales integrales, avena, verduras, frutas, frijoles y lentejas. Todo esto ayudará a controlar su diabetes. Las fuentes de fibra más altas son las frutas con cáscara y semilla, verduras crudas, granos.
- Reduzca la ingesta de azúcar y alimentos dulces, por ejemplo: pasteles dulces, chocolate, y bebidas azucaradas.
- Reduzca la ingesta de alimentos fritos y grasosos ya que contienen muchas calorías, como las comidas rápidas.
- Tenga precaución con el consumo productos especiales para diabéticos, como los dulces, chocolate y galletas para diabéticos. Estos contienen la misma cantidad de grasa y no contienen significativamente menos calorías que sus contrapartes no diabéticas.
- Practique ejercicio regularmente, idealmente 3 a 5 veces a la semana
- Evite los períodos prolongados de ayuno. Coma siempre algo entre las comidas: una bebida láctea dietética, un queso pera ó una fruta.

A continuación encontrará un cuadro guía para cada tipo de alimento:

- Carne magra, Pollo sin piel, Pescado sin piel como salmón, atún, mero, arenque, bacalao, sierra, trucha arco iris. Prefiéralos en preparaciones asados a la plancha, parrilla, al horno, o cocidos.
- Puede consumir huevo.
- Embutidos bajos en grasa
- No consumir carnes que tengan alto contenido de grasa como la sobrebarriga, las chuletas de cerdo, la costilla de res, la piel de pollo y las vísceras.
- Evitar preparaciones fritas, apanadas y con salsas

## LÁCTEOS

- Los lácteos que consuma deben ser descremados o semi-descremados.
- Consuma quesos bajos en grasa o semi-descremados como pera o mozzarella.
- Evite los quesos salados como el costeño, parmesano, suizo, americano.

## **FRUTAS TODAS**

- Los jugos deben ser preparados en agua y sin agregar azúcar.
- Puede agregar edulcorante sin calorías.
- No consuma jugos empacados, frutas en almíbar o enlatadas ya que estas contienen un alto contenido de azúcar.

## **VERDURAS TODAS**

- Puede consumir los vegetales y verduras deseados.
- Puede agregar a sus ensaladas, vinagre, limón, vinagre balsámico, vinagreta, aceite de oliva o canola.
- También puede usar cualquier hierba o condimento deseado (albahaca, pimienta, sal, ajo, cebolla, perejil, orégano, etc.)

## **HARINAS**

- Las porciones de las harinas NO deben exceder el tamaño del puño de su mano.
- No debe ingerir más de 1 en cada comida principal (desayuno, almuerzo, comida).
- No consumir productos de pastelería, panadería. Evite los productos de paquete.

## **AZÚCARES**

- Ninguno NO endulce ninguna preparación con miel, panela, melaza, azúcar blanco o moreno.
- Evite alimentos industrializados con fructuosa.

## **GRASAS**

- Puede utilizar aceite de oliva, canola, girasol, y los adicionales con fitoesteroles.
- No mantequillas ni grasas de fuente animales

## **LÍQUIDOS**

- Si lo desea puede tomar gaseosas dietéticas, agua con gas, soda, tinto, té en agua, té verde y aromática en las cantidades deseadas.
- También puede tomar consomé, clight, dasani, limonada sin azúcar (o con edulcorante artificial) y gelatina dietética cuando lo desee.
- Ninguna bebida azucarada

**“No olvide contactar a su nutricionista para el debido seguimiento nutricional”**

# Reparo Herniario Por Videolaparoscopia

## Instrucciones Postoperatorias

Las molestias postoperatorias del reparo Laparoscópico de la hernia inguinal son en general mínimas.

Adelante encontrará información acerca de algunas de ellas y además respuestas a preguntas frecuentes.

### **DOLOR**

Es poco frecuente tener molestias referidas al área en donde tenía la hernia, estas generalmente se notan el día siguiente a la cirugía y especialmente al levantarse o acostarse. En general el deambular no produce mayores molestias. Le es recetado analgésico del tipo Dolex 1 gramo o, si no es alérgico a aspirina o similares, Motrin 400 mgs en caso de necesidad. En general, debe saber que el estar relajado y hacer los movimientos normales le ayudará a recuperarse más rápido.

### **CUIDADOS DE LA HERIDA**

Es normal encontrar sangre oscura sobre los vendajes, solo debe consultarse si hay sangrado activo, rojo rutilante. Es poco frecuente encontrar moretones alrededor de las pequeñas heridas y algunas veces incluso en los genitales, estas no deben constituir ningún motivo de alarma. El sitio en donde estaba la hernia puede hincharse en muchos casos, especialmente si la hernia era grande o incluía los genitales. Esto desaparecerá en unas semanas y no debe impedir la deambulación temprana.

No es necesario hacer curaciones y es posible bañarse desde el primer día después de la cirugía, simplemente no remueva las bandas adheridas a la piel.

No colocamos puntos de sutura que necesiten removerse simplemente le retiramos las bandas adheridas a la piel en el consultorio a los 8 días de operado.

### **DIETA**

Puede en general empezar su dieta regular la tarde después de cirugía. Es posible que note algo de estreñimiento, ingiera bastantes líquidos y ayúdese con fibra con fibra o laxante suave tipo 30 cc de Lactulax si esto constituye un problema.

### **ACTIVIDAD**

Es adecuado regresar a las actividades normales tan pronto el paciente se sienta capaz. Algunos lo hacen el día después de cirugía a otros les toma más tiempo. Usted es el mejor juez, no está contraindicado hacer deporte después del control médico.

La actividad no afecta la cirugía laparoscópica como si pudiese afectar una reconstrucción con las técnicas clásicas.

### **CUANDO CONSULTAR**

Si experimenta fiebre mayor de 38 grados, dolor excesivo, color rojo con calor alrededor de la herida, sangre al orinar, vomito después del primer día. Consulte a su cirujano.

### **CONTROLES MÉDICOS**

Debe controlarse a la semana y después al mes y sexto mes.