

Cuidados después de una Prostatectomía por laparoscopia

Le damos unos consejos para que los cuidados que ha recibido durante su ingreso en el Hospital, tengan una continuidad en su domicilio, hasta su próxima visita médica.

- **Actividad:** Limite la actividad física durante las dos semanas siguientes a la intervención. No podrá reanudar sus actividades habituales hasta que el médico le dé el alta.
 - No debe conducir vehículos y debe evitar viajes largos, hasta que se lo indique el médico.
 - Puede dar paseos y subir escaleras sin fatigarse.
 - Evite levantar pesos o arrastrar cargas.
- **Dieta:** Puede continuar con su dieta habitual. Incluya frutas y verduras, pues una dieta rica en fibra prevendrá el estreñimiento, tiene que evitar hacer esfuerzos para defecar. Es importante que beba 2 litros de líquidos al día, bien sea agua o zumos. Evitar bebidas gaseosas y alimentos flatulentos.
- **Cuidados de la sonda uretral:**
 - Levará la sonda durante 15 días, se la retirará cuando acuda a la consulta.
 - Para cualquier manipulación de la sonda lávese primero las manos.
 - Debe llevar la bolsa conectada siempre. Durante el día colóquese la bolsa pequeña, sujeta a la rodilla y por la noche la bolsa grande, atada al borde de la cama, por debajo del nivel de la vejiga urinaria, debe tener en cuenta en ambos casos que no se doble el tubo de conexión de la sonda a la bolsa.
 - Vacíe las bolsas cuando estén llenas, y cámbielas cada día.
 - Es probable que los primeros días la orina salga con un poco de sangre y fugas de orina entre el pene y la sonda
 - La punta del pene puede doler un poco, debido a que la sonda puede rozar o tirar. Mantenga la sonda bien asegurada a su pierna. Debe utilizar agua y jabón para lavar esta área diariamente.
- **Higiene:** Puede ducharse con regularidad, al hacerlo la herida puede mojarse, inmediatamente después séquela con una gasa sin frotar y/ o ayudándose de un secador con aire frío. Bajar el prepucio. Recuerde que al lavarse el pene ha de subir la piel que cubre el glande y después bajarla para evitar edemas.
- **Cuidados de la herida quirúrgica:** debe curarlas cada 24h. Para ello:
 - Lávese las manos con agua y jabón, antes y después de la cura.
 - Desinfecte las heridas con povidona yodada.
 - Si no le indican lo contrario después de 48h del alta, no es necesario que las heridas permanezcan tapadas con las gasas.
- **En general:** Una vez retirada la sonda es importante hacer unos ejercicios para fortalecer su vejiga. Se trata de apretar las nalgas juntas, manteniendo la posición unos diez segundos y luego relajar para volver a empezar. Hágalo unas diez veces sucesivas varias veces al día.

DEBE ACUDIR A SU MÉDICO EN CASO DE:

- Fiebre superior a 38°C.
- Dolor debajo del vientre que no cede con los calmantes.
- Sangrado fuerte o coágulos de sangre.
- Interrupción de la salida de orina por la sonda.

Observaciones

Nombre y apellido :
(Enfermero/a)

Firma: