



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

**Edita y Coordina:**



Dirección General de Calidad,  
Acreditación, Evaluación e Inspección

Comunidad de Madrid



Observatorio Regional  
de Riesgos Sanitarios

**Con la colaboración de:**



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



Asociación Española  
de Cirujanos



Asociación Española de CMA



Instituto Superior de Investigación  
para la Calidad Sanitaria



Asociación Española de  
Enfermería de patología digestiva



Sociedad de Enfermería Madrileña  
de Atención Primaria

# Guía de Recomendaciones al Paciente

Calidad Sanitaria



## Cirugía de Hernia Inguinal



*Nuestra guía es tu Salud*

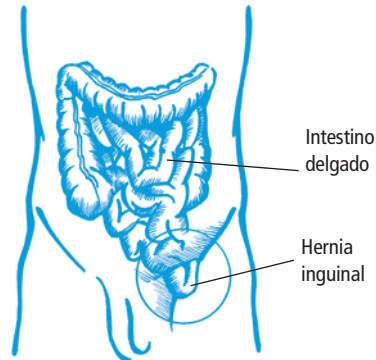


# Recuerde

- Lea estas recomendaciones y si tiene alguna duda consulte con los profesionales sanitarios responsables de su cuidado.
- Necesita una serie de cuidados por su parte y la de sus cuidadores para evitar que aparezcan complicaciones y terminar de hacer el tratamiento para su recuperación definitiva.
- Son recomendaciones generales, que de manera individual su médico o enfermera le explicarán en todo momento lo que necesite saber.
- Junto con su alta hospitalaria, tendrá un informe clínico detallando las características de su cirugía, el tipo de intervención practicada y el tratamiento a seguir en casa.

## ¿QUÉ ES UNA HERNIA INGUINAL?

- Hernia inguinal es la salida al exterior del contenido de la cavidad abdominal (generalmente asas de intestino) a nivel de la región inguinal.



## CAUSAS

- Las causas que llevan al desarrollo de las hernias se dividen en dos categorías:
  - Congénitas.
    - ◇ Un defecto de la pared abdominal desde el nacimiento.

- Adquiridas.
  - ◊ La realización de esfuerzos importantes en el momento de la defecación, al toser, levantar objetos pesados, etc., son considerados factores causales de traumatismo y debilitamiento de la pared inguinal y por tanto de la formación de hernias.

## SÍNTOMAS

---

- El paciente que presenta una hernia inguinal refiere un bulto en la región inguinal. Se puede asociar a dolor leve o malestar vago.
- Si aparece dolor de gran intensidad hay que descartar la aparición de una complicación, que se denomina **incarceración**, y que consiste en la imposibilidad para retornar el contenido de la hernia a cavidad abdominal por compresión a nivel del orificio de salida.

## DIAGNÓSTICO

---

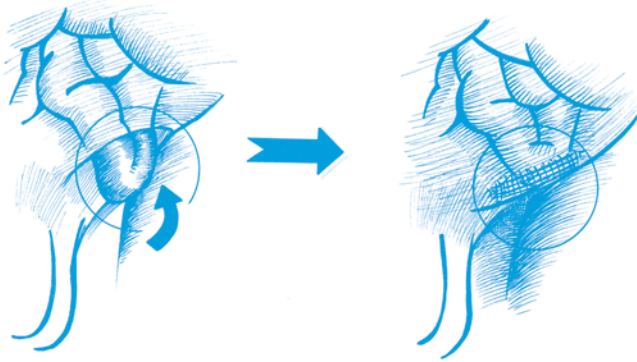
- El diagnóstico de la hernia inguinal reside en la comprobación de la existencia de bulto o protusión a nivel de la zona inguinal sobre todo al realizar maniobras de esfuerzo abdominal, al toser, etc.

## TRATAMIENTO

---

- El tratamiento definitivo de la hernia inguinal es el quirúrgico y consiste en la reintroducción del contenido abdominal y reparación o refuerzo de la pared inguinal.

- Para restaurar la integridad de la pared abdominal existen varias técnicas que van desde la utilización de los propios tejidos (músculos, fascias, etc.) hasta la utilización de prótesis o mallas artificiales que refuerzan la pared inguinal.



## RECOMENDACIONES AL PACIENTE:

**EVITE TODO AQUELLO QUE INCREMENTE EL DOLOR**

### CONSEJOS POSTOPERATORIOS

#### Recomendaciones Generales

- Al llegar a su domicilio, se encontrará cansado. Es normal, descanse en la cama o en un sillón cómodo. No debe realizar movimientos bruscos.
- Si ha recibido anestesia general, puede encontrarse mareado.
- Si ha recibido anestesia regional (raquianestesia o anestesia epidural), puede tener alguna dificultad para orinar en los primeros momentos.
- Procure no utilizar maquinaria peligrosa, ni conducir, ni tomar decisiones importantes en las 48 horas siguientes a la cirugía. Es importante no tomar bebidas alcohólicas en este tiempo.

- Si tose o estornuda, apoye sus manos en la zona operada, así disminuirán las molestias que le puede ocasionar.

### **Hábitos de Vida:**

- Alimentación,
  - ◇ Puede tomar la dieta que le apetezca, empezando por cosas blandas (sopas, purés, etc) e ir progresando hacia una dieta normal variada.
  - ◇ Siga una dieta bien equilibrada, alta en proteínas (**carne, pescado, lácteos...**), para acelerar el proceso curativo.
  - ◇ Aumente la fibra y la ingestión de líquidos (**2-3 litros/día**) para evitar el estreñimiento.
- Aseo,
  - ◇ Realice su higiene personal con normalidad, secando la herida perfectamente. No adopte posturas forzadas que le aumenten el dolor.
  - ◇ No es aconsejable el baño prolongado.
- Sexualidad,
  - ◇ Podrá mantener relaciones sexuales cuando se sienta preparado para ello, pero es aconsejable que no sea antes de las 2 semanas tras la cirugía.

### **Estado de la Piel: Cuidados de la herida quirúrgica**

- Puede retirarse el apósito a las 24-48 horas de la intervención. A partir de ese momento no es necesario cubrir la herida.
- Observe la zona de la herida quirúrgica (con o sin apósito), y compruebe que esté limpia y seca.
- La herida puede estar levemente enrojecida, con pequeñas zonas amoratadas (hematomas) o inflamada. Esto puede ser normal, no debe preocuparse.
- En caso de llevar puntos, se le indicará cuando y dónde deben ser retirados. Siga las recomendaciones de su enfermera o su médico.

- Si es usted hombre, es recomendable llevar calzoncillo estrecho tipo slip, para mejorar el confort de la zona operada.

## **Actividad física y ejercicio**

- Desde el primer día es aconsejable caminar. Empiece por pequeños paseos en su casa y continúe con paseos en la calle, aumentando la duración y la distancia según su estado de salud y su forma física.
- Es conveniente caminar erguido, esto relaja la musculatura abdominal y disminuyen las molestias locales. Cuando se agache, hágalo flexionando las rodillas.
- Puede empezar a conducir cuando crea que se encuentra bien. Empiece por trayectos cortos a horas de poco tráfico, y siga progresando según las molestias.
- Si hace deporte de forma regular, puede empezar cuando crea que se encuentra bien. Es aconsejable esperar hasta unos 10-15 días tras la intervención.

- ***Medidas generales***

- ◇ Aprenda movimientos corporales que le ayuden a reducir los esfuerzos.
- ◇ Vuelva a sus actividades normales lo antes posible.
- ◇ Evite todo aquello que incremente el dolor, para disminuir el dolor, lo mejor es el reposo.
- ◇ Tómese el tratamiento médico (analgésicos, antiinflamatorios...) según la prescripción de su médico.

- ***En la Medida de lo Posible, Debe Evitar:***

- ◇ Toda actividad que aumente su dolor.
- ◇ Levantar pesos.
- ◇ Movimientos bruscos y violentos.
- ◇ Permanecer mucho tiempo sentado o de pie.
- ◇ Tareas domésticas que puedan aumentar el dolor.

# ACUDA A LOS SERVICIOS SANITARIOS CUANDO APAREZCA:

- Temperatura superior a 38° C.
- Dolor que no remite con tratamiento médico (tanto reposo como medicación).
- Enrojecimiento, hinchazón y/o apósito manchado de líquido sanguinolento o sangre.
- Otras complicaciones.

Acudirá a su centro de salud o al centro donde ha sido intervenido.

**Todas estas recomendaciones harán más confortable su recuperación y en un corto plazo de tiempo su total integración a la vida diaria.**



**PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO:**