

## Cuidados después de una Prostatectomía

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:** Es importante que beba de 2 a 3 litros de líquidos al día, bien sea agua o zumos.
- **Cuidados de la sonda uretral:**
  - Llevará la sonda durante 15 días, se la retirarán 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 al muslo 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 que drene líquido sanguinolento por el pene, le aconsejamos que utilice compresas para evitar mojarse.
  - 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.
- **Si Ud. Es portador de sonda suprapúbica: Esta sonda debe permanecer pinzada**
  - Llevará la sonda durante 15 días y se la retirarán cuando acuda a la consulta.
  - Para cualquier manipulación de la sonda lávese primero las manos
  - Limpie con agua y jabón el punto de inserción de la sonda con la piel, dando al final unos toques con povidona yodada.
  - Deberá fijar la sonda al vientre, preferiblemente hacia abajo y en forma de bucle.
  - La sonda debe permanecer cerrada con un tapón. Únicamente podrá abrirla si no hubiera salida de orina por la sonda uretral, o tuviera fiebre superior a 37'5°C, en ambos casos coloque una bolsa de orina conectada a la sonda suprapúbica.
- **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.
- **Cuidados de la herida quirúrgica:** debe curarla cada 24h. Para ello:
  - Lávese las manos con agua y jabón, antes y después de la cura.
  - Lave la herida con agua y jabón y desinféctela con povidona yodada, cúbrala con gasas estériles. Si no le indican lo contrario después de 48h del alta, no es necesario que la herida permanezca tapada con las gasas.
- **Medicación:** Puede tomar los medicamentos que tomaba antes de la cirugía, a menos que le indiquen lo contrario.
- **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 37°C.
- Dolor debajo del vientre que no cede con los calmantes.
- Sangrado fuerte o coágulos de sangre
- Interrupción de salida de orina por la sonda.

### Observaciones

---

Nombre y apellido :  
(Enfermero/a)

Firma: