



# PLAN DE CUIDADO EN CASA DEL PACIENTE CON MIOMAS EN EL ÚTERO



**1. Tome los medicamentos únicamente en la forma y horarios indicados por su médico tratante,** incluyendo analgésicos, anticonceptivos hormonales o suplementos de hierro si presenta anemia. No se automedique.



**2. Mantenga una alimentación equilibrada,** priorizando frutas, verduras, legumbres y proteínas sin grasa. Reduzca alimentos ricos en azúcar, fritos y productos ultra procesados.



**3. Incluya alimentos ricos en hierro** como espinaca, acelga, lentejas, frijoles, carne sin grasa o hígado, acompañados de alimentos con vitamina C (cítricos, guayaba, kiwi) para mejorar la absorción del hierro y prevenir anemia por sangrados abundantes.



**4. Hidrátese adecuadamente,** consumiendo entre 6 y 8 vasos de agua al día, salvo indicación contraria.



**5. Realice actividad física moderada (*caminar, nadar, bicicleta estática*)** entre 30 minutos y 1 hora, de 3 a 5 veces por semana, siempre que su médico no haya contraindicado el ejercicio.



**6. Controle su peso,** ya que el sobrepeso puede aumentar las molestias y empeorar los síntomas asociados a los miomas.



**7. Use ropa cómoda y ligera,** evitando prendas demasiado ajustadas que puedan generar mayor presión o incomodidad abdominal.



**8. Lleve un registro de su ciclo menstrual,** anotando duración, frecuencia, cantidad de sangrado y presencia de coágulos. Esta información será útil en sus controles médicos.



**9. No suspenda tratamientos hormonales** ni modifique dosis sin autorización de su ginecólogo.



**10. Asista puntualmente a sus controles** ginecológicos, ecografías de seguimiento y demás citas programadas para monitorear la evolución de los miomas.

## Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:



Sangrado vaginal muy abundante, capaz de empapar varias toallas higiénicas en menos de una hora.



Mareo, debilidad extrema, palidez o desmayo, ya que pueden indicar anemia aguda.



Dolor abdominal o pélvico intenso que no mejora con los medicamentos formulados.



Fiebre mayor a 38 °C acompañada de dolor abdominal, lo cual puede sugerir infección.



Aumento rápido del tamaño del abdomen o presencia de una masa dura y creciente.



Dificultad para orinar o evacuar, sensación de presión intensa o estreñimiento severo.



Expulsión frecuente de coágulos grandes de sangre.



Cualquier deterioro súbito del estado general, como decaimiento marcado, confusión o dificultad para caminar.