



PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE EN POSTOPERATORIO DE PROSTATECTOMÍA



1. Tomar los medicamentos exactamente como los indicó el médico (*cantidad, dosis y horarios*).



2. Caminar dentro de la casa de manera progresiva; moverse ayuda a la cicatrización y evita complicaciones.



3. Si al salir del hospital se tiene una sonda vesical:

- Mantener siempre la bolsa colectora por debajo del nivel de la vejiga.
- Evitar doblar o aplastar la manguera.
- Lavarse las manos antes y después de tocarla.
- Si es de uso prolongado, debe cambiarse cada 21 días; de lo contrario, en la cita de control indicarán cuándo retirarla.



4. Mantener buena hidratación: Tomar entre 6 y 8 vasos de agua al día, a menos que el médico indique lo contrario.



5. Consumir una alimentación equilibrada que incluya cereales integrales, frutas, verduras, legumbres y proteínas bajas en grasa. Limitar las grasas, comidas rápidas y alimentos ultra procesados.



6. Evitar el consumo de alcohol, café y tabaco.



7. Realizar cinco comidas al día en porciones pequeñas para favorecer la recuperación y evitar desnutrición.



8. No levantar objetos pesados ni hacer esfuerzos físicos intensos hasta tener autorización médica.



9. Evitar tener relaciones sexuales hasta que el urólogo lo autorice.



10. Mantener la higiene diaria alrededor de la herida quirúrgica y del lugar donde entra la sonda, usando agua y jabón neutro. Mantener siempre la piel seca.



11. Reclamar el resultado de patología y llevarlo a la cita de control, ya que es clave para la valoración médica.



12. Asistir puntualmente a la cita de control con urología para revisar la evolución y recibir indicaciones personalizadas.



13. Una vez el médico lo autorice, iniciar ejercicios de piso pélvico (*Kegel*). Estos ejercicios ayudan a fortalecer los músculos que controlan la salida de la orina.

¿En qué consisten?

- Se deben **contraer los músculos** que se usan para detener el chorro de orina.
- Mantener la contracción durante **3 a 5 segundos** y luego relajar el mismo tiempo.
- Realizar este ejercicio varias veces al día (*por ejemplo, 10 repeticiones, 3 veces al día*).
- **No hacerlo mientras se está orinando**, sino en cualquier otro momento del día (*sentado, acostado o de pie*).
- **Con práctica constante**, estos ejercicios ayudan a mejorar el control urinario y a fortalecer la zona pélvica.

Los signos y/o síntomas de alarma para acudir a urgencias son:



Fiebre mayor de 38 °C.



Salida de pus por la orina.



Dolor abdominal que no mejora o que aumenta con el tiempo.



Presencia de mucha sangre en la orina o salida constante de coágulos.



Dificultad para orinar o sonda vesical tapada.



Apertura de la herida quirúrgica o separación de los puntos.



Vómitos que no se detienen.



Orina con mal olor o con un color diferente al habitual.



Dolor o hinchazón en las piernas, o dificultad para respirar.