

# Información para el Paciente

## REPARACIÓN PARED ABDONIMAL CON MALLA

### ¿QUÉ ES?

El cirujano hace una incisión cerca de la **hernia**. Se localiza la **hernia** y se separa de los tejidos a su alrededor. Se extirpa el saco de la **hernia** o esta se reintroduce suavemente dentro del abdomen. Posteriormente, el cirujano cierra los músculos abdominales debilitados con puntos de sutura y malla.

### 1. ACTIVIDAD FÍSICA:

- Se recomienda **evitar esfuerzos durante 4- 5 semanas**.
- Se puede andar durante un tiempo prudencial, 15- 20 minutos, durante los primeros días, no siendo necesario un reposo absoluto.
- Existe una relación directa entre la aparición del dolor y la movilidad. Para ello se aconseja que ante situaciones como toser, reír, levantarnos de una silla o cama, se recomienda realizar una presión directa con nuestras manos entrecruzadas, sobre la zona de la herida.
- ¿puedo conducir? es una circunstancia individual, y que dependerá de la evolución de la situación, pero tomaremos como referencia el hecho de poder entrar y salir del vehículo sin dificultad.
- A la hora de agacharnos para coger pesos, hay que evitar llevar la cabeza por delante, siendo la forma recomendada, flexionando rodillas con espalda recta.

### 2. ALIMENTACIÓN:

- Se puede tomar toda aquella que se tolere, aunque es recomendable aumentar la ingesta de líquidos, de 1.5 l a 2 l de agua día, así como de fibra (verdura, fruta, cereales integrales....) para evitar el estreñimiento.

### 3. CUIDADOS DE LA HERIDA:

- Debe de ducharse diariamente (no bañarse), aunque se moje la herida.
- Después, debe retirar el apósito (gasa) de la herida.
- Seguidamente secará la herida con gasas limpias y aplicará el antiséptico indicado por su cirujano (p.e povidona yodada).
- Por último, podrá dejar la herida al aire o bien cubrirla con gasas limpias si le molesta el roce de la ropa.

Si se trata de una herida abierta o bien está cerrada con grapas o puntos, pero sangra ligeramente, deberá dejarla cubierta siempre por gasas limpias. Las heridas abiertas manchan más que las



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital El Pilar  
Grupo  quirónsalud

cerradas, por lo que no debe alarmarse si esto ocurre.

#### 4. OTRAS INDICACIONES:

- En caso de hernia inguinal, se aconseja el uso de calzoncillo tipo boxer, pero una talla más pequeña a la habitual.
- También es recomendable el empleo de un rollo de toalla, localizado debajo de la zona testicular, cuando se pasen largos periodos de tiempo sentados.

#### OBSERVE

- Si inflamación o sangrado o mal olor en la zona.
- Si dolor importante que no cede con analgesia.
- Si temperatura mayor de 38º C.

**PÓNGASE EN CONTACTO CON SU ENFERMERA / MÉDICO DE REFERENCIA O ACUDA AL SERVICIO DE URGENCIAS.**



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área “Mi Quirónsalud” de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital El Pilar  
Grupo  quirónsalud