

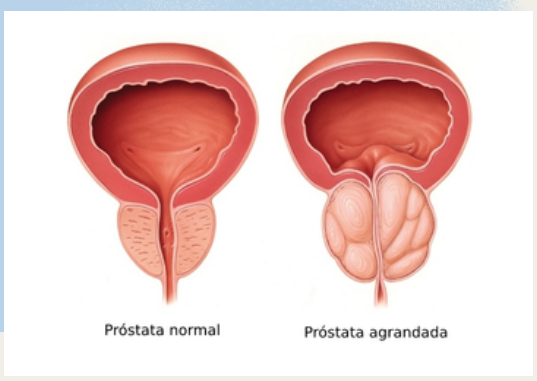
RECOMENDACIONES DE ENFERMERÍA AL ALTA TRAS PROSTATECTOMÍA RADICAL / ADENOMECTOMÍA SUPRAPÚBICA

¿QUÉ ES?

Consiste en una cirugía que se realiza para extirpar toda la glándula próstatita y algunos tejidos de alrededor.

DÍA DE LA INTERVENCIÓN

Deberá acudir a admisión de urgencias a la hora que se le ha indicado.
El celador le acompañará a la habitación donde se le preparará para quirófano.
Tras ponerse el camión proporcionado, se le tomarán las constantes vitales, se le canalizará una vía periférica para administrar sueroterapia pautada, puede que antes de la operación se le administre también algún antibiótico intravenoso según indicación facultativa.
Se procederá a realizar el rasurado de la zona.
Tras la operación irá a reanimación y después volverá a la planta, se le dará tolerancia a la hora indicada por el facultativo.



CAUTION DE LA SOND:

Si se marcha a casa con la sonda vesical, deberá lavar con agua y jabón la zona de inserción de la sonda, secándola muy bien, evitar tirones de la sonda, dejar la bolsa siempre por debajo del nivel de la uretra, proceder a vaciar la bolsa o cambiarla cuando esté casi llena no dejar nunca que se llene del todo. Lavar la zona del meato urinario, con agua y jabón una vez al día girando la sonda para evitar adherencias y bajar y subir el prepucio durante la higiene.
Debe acudir a urgencias si ve que no sale orina por la sonda, si presenta intenso dolor, o si la orina que sale es sangre franca o si presenta fiebre.
Es normal que presente espasmos con la sonda puesta, para ello el médico le pautará espasmolíticos para el dolor.
Puede tener la orina teñida de sangre que debe de ir aclarándose con los días.



ACTIVIDAD:

Los primeros días deberá tener reposo relativo, luego podrá realizar paseos cortos y frecuentes, se recomienda el uso de faja abdominal una vez levantado de la cama, evitar coger peso, sentarse en asientos altos para facilitarle luego levantarse sin hacer mucho esfuerzo.
Puede tener dolor o molestia en el abdomen, escroto y el ano durante 2 a 3 semanas.

RECOMENDACIONES AL ALTA

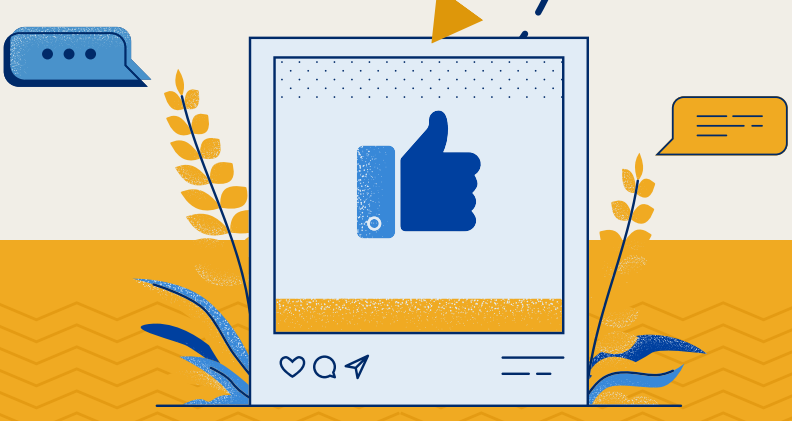
CAUTION DE LA HERIDA:

Mantener el apósito limpio y seco, puede levantar el apósito limpiarlo con suero fisiológico y luego aplicar betadine, tras ello taparlo con un nuevo apósito limpio, acudir a la retirada de puntos en la fecha que se le indique.
Acudir a urgencias si la herida presenta enrojecimiento, supuración, sangrado o si presenta fiebre.
Es normal que aparezca inflamación testicular, para que disminuya es conveniente elevarlos con la ayuda de una bola echa de algodón o tela colocándola debajo de los testículos cuando esté sentado y tumbado.



DIETA:

Deberá seguir dieta blanda rica en fibra para evitar el estreñimiento, evitar alimentos irritantes como los picantes, el café, el alcohol, las especias, aumentar el consumo de frutas y verduras. Beber líquidos abundantes alrededor de 2 litros al día, cuanto más líquido beba más clara será la orina.



TRAS RETIRAR LA Sonda:
Es normal que sienta escozor al orinar, o que tenga que necesidad imperiosa de orinar, micción frecuente.
También puede presentar algún escape de orina que mejorará con el tiempo. Es recomendable realizar ejercicios para mejorar el control de la orina **EJERCICIOS DE KEGEL**

EJERCICIOS DE KEGEL

Un ejercicio de Kegel es como fingir que usted tiene que orinar y luego contenerse. Usted relaja y aprieta los músculos que controlan el flujo de orina.
La próxima vez que tenga que orinar, arranque y luego pare. Estos son los músculos del piso pélvico. Si los siente firmes, ha hecho el ejercicio correctamente. Sus muslos, glúteos y abdomen deben permanecer relajados.

CÓMO HACER LOS EJERCICIOS DE KEGEL

Una vez que usted sepa cómo es el movimiento, haga los ejercicios de Kegel 3 veces por día:
·Cerciórese de que la vejiga esté vacía, luego siéntese o acuéstese.
·Apriete los músculos del piso pélvico. Manténgalos apretados y cuente hasta 3 a 5 segundos.
·Relaje los músculos y cuente hasta 3 a 5 segundos.
·Repita 10 veces, 3 veces al día (mañana, tarde y noche).
Respire profundamente y relaje el cuerpo cuando esté haciendo estos ejercicios. Verifique que no esté apretando el estómago, los muslos, los glúteos ni los músculos del pecho.
Después de 4 a 6 semanas, debe sentirse mejor y tener menos síntomas. Siga realizando los ejercicios, pero no aumente la cantidad que haga. El exceso puede llevar a distenderse al orinar o defecar.

PRECAUCIONES

·Una vez que usted aprenda cómo hacerlos, no practique los ejercicios de Kegel en el momento en que esté orinando más de dos veces al mes. Hacerlo mientras orina puede debilitar los músculos del piso pélvico con el tiempo o causar daño a la vejiga y los riñones.
·Pueden pasar varios meses para que su incontinencia disminuya una vez que usted empiece a hacer estos ejercicios.



ACUDIR A URGENCIAS SI:

Presenta fiebre, sangrado abundante por la uretra, sangrado por la herida, inflamación, supuración de la herida quirúrgica, si presenta dolor que no cede con la analgesia pautada.

