

# RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



## ETIQUETA DEL PACIENTE

## DATOS DE CONTACTO

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN: **2D**  
HOSPITAL GENERAL.

TLF: **968369560**

ENFERMERA/O REFERENCIA:

## PACIENTE INTERVENIDA DE INCONTINENCIA URINARIA

La intervención quirúrgica a la que se ha sometido, ha tenido como objetivo recolocar la vejiga en una posición más parecida a la inicial, con la finalidad de que desaparezcan sus molestias.

Este documento tiene como OBJETIVO proporcionarle la información precisa y útil sobre los cuidados de enfermería y recomendaciones que debe tener en cuenta usted y su familiar al alta hospitalaria. Seguir estas recomendaciones hasta la primera revisión en la Consulta de Urología.

### EJERCICIOS PARA REFORZAR LOS MÚSCULOS DE LA ZONA GENITAL

PATRON PERCEPCION-MANEJO DE LA SALUD.

- Realizar **Ejercicios de Kegel** para fortalecer los músculos del suelo pélvico (músculos de zona genital) y así, mejorar el funcionamiento del esfínter de la uretra, para disminuir las pérdidas de orina.
- Estos ejercicios tienen grandes **ventajas**:
  1. Para su realización no se precisa ningún tipo de preparación especial, ningún aparato, ni un lugar ni momento específico, ni siquiera una vestimenta especial.
  2. Pueden ser realizados por cualquier persona, sin importar la edad o el estado de preparación física.
  3. Se pueden llevar a cabo en cualquier lugar y casi en cualquier situación.
  4. Pueden hacerse estando sentada mientras ve la televisión, de pie mientras espera, o bien tumbada.

#### ▪ ¿En qué consisten los ejercicios?

El objetivo es contraer y relajar de manera repetida el músculo de la zona genital, durante cinco minutos tres veces al día, este ejercicio fortalece los músculos que sostienen la vejiga y mantienen los otros órganos de la pelvis en su lugar.

### ▪ ¿Cómo realizar los ejercicios?

1. Siéntese o tumbese cómodamente con los músculos de los muslos, nalgas y abdomen relajados. La primera vez se recomienda la posición tumbada.
2. Contraiga el ano como si estuviera tratando de controlar una ventosidad durante cinco segundos, y relajando después el músculo lentamente.
3. Repita esta secuencia 10 veces cada mañana, cada tarde y cada noche.
4. Aumente de manera progresiva a 15 contracciones (unas lentas y otras rápidas) 3 veces al día; después a 20 contracciones 3 veces al día, para continuar con 20 contracciones 4 veces por día mas 20 extra cuando sea posible.
5. Hágalos todos los días en tres posiciones: acostada, sentada y de pie.
6. Tenga cuidado de no contraer los músculos del abdomen, piernas u otras partes del cuerpo (contraer los músculos equivocados puede ejercer más presión sobre los músculos que controlan la vejiga). No aguante la respiración.
7. Es fundamental la constancia en su realización. Los resultados en cuanto a mejorar las pérdidas de orina pueden tardar algunas semanas en apreciarse (entre 4 y 12 semanas) y debe mantenerse su práctica durante toda la vida.
8. Consulte con su médico o enfermera si tiene alguna duda en la realización de los ejercicios. Infórmeles de sus progresos. Se puede comenzar realizando series de 10-20 contracciones/relajaciones varias veces al día.
9. Antes de los ejercicios, los músculos débiles dejan salir la orina de manera involuntaria. Después de los ejercicios, los músculos fuertes retienen la orina.

### DIETA Y LÍQUIDOS

PATRON METABOLICO-NUTRICIONAL.

- Evite la obesidad.
- Consuma alimentos ricos en fibra o utilice algún laxante.
- Beba 2 litros de agua diarios y evite bebidas que irriten la vejiga.

# RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



Área I  
Murcia Oeste  
*Unisaca*

## DEBE OBSERVAR

PATRON ELIMINACION.

- Orinar cada 2-3 horas, los primeros días, es normal.
- Si aparece sangrado ligero de la vagina es normal.
- Prevenga el estreñimiento.

## DESCANSO E HIGIENE

PATRON ACTIVIDAD-EJERCICIO.

- Usted puede estar cansada y necesitar reposo durante aproximadamente dos semanas.
- Reanudar la actividad física poco a poco evitando actividades extenuantes y levantar pesos durante este periodo postoperatorio.
- Mantenga la baja laboral hasta la revisión en la consulta de urología.
- Se puede duchar diariamente.
- Evite baños de asiento o inmersiones en piscinas o bañeras, por lo menos hasta la novena semanas.

## RECOMENDACIONES DE DESCANSO Y SUEÑO.

PATRON DESCANSO-SUEÑO.

## DOLOR

PATRON COGNITIVO-PERCEPTUAL.

- Puede sentir dolor en la zona vaginal, deberá tomar los analgésicos que le sean preescritos.

## ¿CÓMO SE SIENTE?

PATRON AUTOPERCEPCION-AUTOCONCEPTO.

## FAMILIA, TRABAJO, VIDA SOCIAL.

PATRON ROL-RELACIONES.

## SEXUALIDAD Y MENSTRUACIÓN

PATRON SEXUALIDAD-REPRODUCCION.

- Si esta menstruando no use tampones durante dos meses.
- Puede reanudar la actividad sexual en seis semanas o hasta que su médico se lo indique.

## ACTITUD Y ADAPTACIÓN A SU ENFERMEDAD

PATRON ADAPTACION-TOLERANCIA AL ESTRÉS.

## RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



Área I  
Murcia Oeste  
*Unizasa*

### VALORES Y CREENCIAS

PATRON VALORES-CREENCIAS.

### SIGNOS DE ALARMA / DONDE ACUDIR

#### ACUDA A LA PUERTA DE URGENCIAS DEL HOSPITAL SI...:

- Dolor intenso en zona suprapúbica que no cede con analgesia pautada.
- Fiebre 38°C y malestar general.
- Sangrado vaginal profuso.
- Hematuria franca (mucho sangre en orina).
- Flujo vaginal maloliente.
- Dificultad al orinar y sensación de ardor al intentarlo