CUIDADOS GENERALES · POSTOPERATORIO

Vuelta a la actividad: ejercicio, trabajo y conducción

Cómo retomar su vida normal después de la cirugía

Volver a la actividad es un proceso progresivo. Los tiempos varían según el procedimiento y cada persona; esta hoja es una guía general y su cirujano le dará la pauta concreta en la revisión.

01 QUÉ PUEDE SER NORMAL

- Cansancio los primeros días y fatiga rápida al volver a moverse.
- Tirantez o molestia al estirarse, agacharse o hacer fuerza.
- Hinchazón que aumenta al final del día o tras una jornada más activa.

02 PRIMERAS SEMANAS Y CUIDADOS

- Camine desde el primer día: trayectos cortos y frecuentes, aumentando poco a poco.
- El trabajo de oficina o a distancia suele poder retomarse antes que el trabajo físico; el plazo depende de la cirugía y de su evolución.
- Conduzca solo cuando haya dejado la medicación que produce somnolencia, no tenga dolor que limite sus movimientos y pueda girar y frenar con seguridad.
- Reintroduzca el ejercicio de forma gradual y solo cuando su cirujano lo autorice.
- Si tiene dudas sobre un deporte o un trabajo concreto, pregunte antes de empezar.

03 QUÉ DEBE EVITAR

- Levantar peso, hacer impactos o ejercicio intenso hasta recibir el visto bueno.
- Ejercicios que tensen la zona operada (abdominales, pectoral, brazos por encima de la cabeza, según la cirugía).
- Deportes de contacto o con riesgo de golpe en la zona.
- Exposición solar directa sobre cicatrices recientes.

CONTACTE DE FORMA URGENTE

- Dolor nuevo o que aumenta tras la actividad.
- Hinchazón o hematoma que crece, o salida de líquido por la herida.
- Apertura de la herida o enrojecimiento que se extiende.
- Dolor o hinchazón en una pierna, dolor en el pecho o falta de aire: acuda a urgencias.

04 EVOLUCIÓN ESPERABLE

- La actividad ligera se retoma en cuanto su cirujano lo autoriza, y el ejercicio se reintroduce de forma progresiva.
- La recuperación completa y el aspecto final llevan varios meses.

IMPORTANTE

Avance poco a poco y no retome el deporte ni el trabajo físico sin la autorización de su cirujano.