

 Después de una cirugía

Volver a casa después de una cirugía

También conocida como:
postoperatorio,
recuperación



EN 1 MINUTO

Los primeros días en casa después de una operación son clave. Tu tarea es controlar el dolor para poder moverte, caminar de a poco, comer y tomar líquido, cuidar la herida y reconocer las señales de alarma. Moverse pronto es una de las cosas que más ayuda a recuperarse.

Revisado por Enf. Karen · EK

 Salud Contigo · Actualizado
10/2026

¿Qué es y qué está pasando en mi cuerpo?

Después de una cirugía tu cuerpo usa mucha energía para reparar los tejidos. Es normal sentir cansancio, algo de dolor, menos apetito y cambios en el intestino por algunos días.

Los riesgos más importantes las primeras semanas son: **infección de la herida**, **trombosis** (coágulos en las piernas), problemas para respirar si no te mueves y **estreñimiento** por los analgésicos y la menor actividad.

Tu epicrisis o “papel de alta” tiene información importante: qué cirugía te hicieron, qué remedios tomar, cuándo es tu control. Guárdalo y llévalo a cada consulta.

Lo que te dijeron... y qué significa

EL MÉDICO DICE

“Analgesia horaria”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Tomar el analgésico **a horas fijas** (por ejemplo cada 8 horas), no solo cuando el dolor ya es fuerte. Así el dolor se mantiene controlado y puedes moverte, respirar profundo y dormir.

EL MÉDICO DICE

“Deambulación precoz”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Caminar pronto: levántate y camina dentro de la casa varias veces al día, aunque sean pocos pasos. Previene coágulos, neumonía y ayuda al intestino.

EL MÉDICO DICE

“Reposo relativo”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

No es estar todo el día en cama. Significa evitar esfuerzos, levantar peso, deporte y trabajo pesado, pero **sí moverte** en la casa y hacer actividades livianas.

EL MÉDICO DICE

“Tromboprofilaxis”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Tratamiento para prevenir coágulos: puede ser una inyección diaria bajo la piel (por ejemplo enoxaparina), medias de compresión o ambas. Si te enviaron inyecciones, pide que te enseñen a ponerlas o pide apoyo de enfermería.

Tu día a día, paso a paso

Dolor y descanso

- Analgésicos según indicación, a horario fijo los primeros días.
- Frío local (envuelto en un paño) puede aliviar si te lo permiten.
- Duerme lo necesario y descansa entre actividades.

Moverte y respirar

- Camina un poco cada 1–2 horas mientras estás despierta/o.
- En la cama o sentada/o, mueve los pies como pedaleando y haz círculos con los tobillos.
- Respira profundo 10 veces cada hora y tose, abrazando un cojín si la herida está en el abdomen o tórax.

Comer y el intestino

- Empieza con comidas livianas y avanza según tolerancia.
- Toma líquido suficiente si no tienes restricción.
- Prefiere frutas, verduras cocidas, avena y legumbres para evitar el estreñimiento.
- Si en 3 días no has hecho deposiciones, consulta qué laxante puedes usar.

Organiza tu casa

- Deja lo que usas seguido a la altura de la cintura.
- Quita alfombras sueltas y deja luz de noche para ir al baño.
- Pide ayuda con las compras, la comida y el cuidado de niños los primeros días.
- No manejes mientras tomas analgésicos que dan sueño o si el dolor te limita.

04

Semáforo: ¿cuándo consultar?



Rojo — Urgencia: llama al 131 o ve al servicio de urgencia

- Falta de aire repentina, dolor de pecho o tos con sangre.
- Sangrado abundante por la herida o vómitos con sangre.
- Dolor abdominal muy intenso que no cede con los analgésicos, con abdomen duro.
- Desmayo, confusión o fiebre alta con escalofríos.



Amarillo — Consulta pronto (en 24¹³¹ a 48 h) con tu equipo de salud

- Fiebre de 38 °C o más.
- Pantorrilla dolorosa, hinchada y caliente de un solo lado.
- Herida roja, caliente, con pus o mal olor.
- Vómitos persistentes, no puedes tomar líquidos o no orinas en más de 8 horas.
- Más de 3 días sin deposiciones con abdomen hinchado.



Verde — Es esperable: sigue tus cuidados

- Cansancio y dolor que van disminuyendo día a día.
- Moretones alrededor de la herida o de los sitios de inyección.
- Poco apetito los primeros días.

05 Mitos y verdades

MITO

“Después de operarse hay que estar en cama varios días.”

—

Verdad: Moverse pronto acelera la recuperación y previene complicaciones como trombosis y neumonía.

MITO

“Es mejor aguantar el dolor para no tomar tantos remedios.”

—

Verdad: El dolor no controlado impide moverte y respirar profundo, lo que aumenta las complicaciones. Usa la analgesia indicada.

06 Preguntas para llevar a tu próximo control

Marca las que quieras hacer, imprime esta guía y llévala. Anota las respuestas.

☐

¿Qué me hicieron exactamente y hubo alguna complicación?

☐

¿Qué analgésicos tomo y por cuántos días?

☐

¿Cuándo puedo ducharme, manejar, volver al trabajo y hacer ejercicio?

☐

¿Necesito inyecciones para prevenir trombosis? ¿Quién me las pone?



07 Recursos y ayuda

EK SALUD CONTIGO A DOMICILIO

Acompañamiento post operatorio a domicilio

Curaciones, retiro de puntos, administración de inyecciones, control de signos y educación para una recuperación segura en casa.

Fuentes consultadas

1. Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) Society. Recomendaciones de recuperación postoperatoria.
2. NHS. Recovering from an operation.
3. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Venous thromboembolism in over 16s (NG89).



Esta guía es **educativa** y no reemplaza la indicación de tu médico, enfermera u otro profesional que te atiende. Si algo de lo que lees no coincide con lo que te indicaron, **sigue la indicación de tu equipo** y pregúntales. Emergencias: **131** · Salud Responde: **600 360 7777**.