

CUIDADOS POSTOPERATORIOS TRAS VAGINOPLASTIA

Medicación (indicada en tu hoja de alta médica)

- Antibiótico: hasta retirar la sonda vesical.
- Analgesia: solo si tienes dolor.
- Heparina: se indica en algunos casos de riesgo (movilidad reducida, obesidad, etc.).
- Hormonoterapia: los estrógenos y progesterona pueden reiniciarse habitualmente a las 3-4 semanas de la cirugía, coméntalo con tu médico. No es necesario reiniciar los bloqueadores de testosterona.
- StopCold : en casos de molestias en la vejiga por la sonda.
- Laxantes: en caso de necesidad.
- Mupirocina crema: para algunas heridas.

Sonda vesical

- Al salir del hospital llevarás la sonda vesical durante una semana más. Es un tubo pequeño de silicona que sobresale unos 10 cm de tu uretra, y que se abre y cierra con un tapón. Nos ayuda a que la uretra mantenga el diámetro necesario durante su cicatrización y disminuir la posibilidad de estenosis.
- Recuerda vaciar la vejiga al menos cada 3 horas.
- Es habitual que cuando baje la inflamación, la orina salga tanto por dentro como por fuera de la sonda, no te asustes.
- En algunas personas causa molestias en la vejiga, en estos casos, se recomienda tomar StopCold (5 mg cetirizina dihidrocloruro / 120 mg pseudoefedrina hidrocloreuro) cada 12 horas.
- La retirada de la sonda se realizará en consultas.

Dilataciones

- Inicialmente utilizar el dilatador de 2.4 cm de diámetro, cubierto con betadine gel y lubricante urológico, tres veces al día, llegando al fondo de la vagina, durante 15 minutos.
- Después de la dilatación, hacer lavados vaginales con agua mezclada con povidona yodada y la sonda y jeringa que te proporcionamos cuando estuviste ingresada en planta, 3 jeringas y posteriormente con agua, 2 jeringas.

- El día que vengas a retirar la sonda vesical, aprovecharemos para resolver dudas sobre la dilatación, no te olvides de traer el dilatador.
- En las consultas te iremos explicando cuándo pasar al dilatador de 3 cm, cuando dejar de usar el yodo en las dilataciones y cuando puedes empezar a disminuir la frecuencia, cada persona evoluciona a un ritmo distinto.
- Limpia el dilatador con agua y jabón, después de cada uso.

Curas

No es necesario hacer curas específicas, pero sí mantener la región genital limpia y seca. Si tienes alguna herida pequeña puedes aplicar toques de povidona yodada o crema de mupirocina.

Relaciones sexuales

Puedes iniciar relaciones sexuales con penetración una vez las heridas hayan cicatrizado totalmente, habitualmente 6-8 semanas después de la cirugía. Ten en cuenta que la forma de estimularte será distinta y para llegar al orgasmo tendrás que aprender a conocerte, el tiempo es muy variable y casi siempre sucede durante el primer año.

Actividad física

- Es importante no estar totalmente en reposo y realizar una actividad física moderada, la que tu cuerpo vaya permitiéndote.
- Se recomienda caminar 15 minutos, cuatro veces al día.
- No levantar pesos mayores a 4.5 kg hasta la cuarta semana postoperatoria.
- No realizar ejercicio físico intenso hasta la sexta semana postoperatoria.

Tabaco

Evita fumar hasta pasados tres meses de la cirugía, puede ser una oportunidad para dejarlo definitivamente.



Recuerda

Si tienes dudas o necesitas ayuda, el equipo médico y de enfermería está para acompañarte y resolver todas tus preguntas. Tu recuperación es un proceso que hacemos juntos para que vuelvas a sentirte cómoda y segura con tu cuerpo.

Nos puedes contactar:

- Al correo: info@oihanegarcia.com
- Por teléfono o WhatsApp: **623 785 228**

Recibe un atento saludo,

Oihane García Senosiain

Cirujana plástica, estética y reparadora