

Cuidado después de su cirugía de hemorroides

Guía de recuperación tras hemorroidectomía. El dolor es más fuerte los primeros 2–4 días y mejora cada día. Recuperación completa: usualmente 2 a 4 semanas. Guarde esta hoja como referencia.

Baños de asiento (2–3 veces al día y tras cada evacuación)

- **Agua tibia** (no caliente) que cubra el área, en bañera o recipiente sobre el inodoro.
- **10 a 15 minutos** por sesión, sin jabones ni sales salvo indicación.
- **Seque con toques suaves** — no frote.

Dieta y evacuaciones — la clave es no pujar

- **Fibra en cada comida** (frutas, vegetales, avena) + el suplemento indicado.
- **8 vasos de agua al día o más** — la fibra sin agua no funciona.
- **Ablandador de heces** según indicación, sobre todo con medicamentos de dolor.
- **No aguante las ganas** de evacuar y no pase largos ratos en el inodoro.
- La **primera evacuación** duele y puede manchar sangre — es esperado. Baño de asiento inmediatamente después.

Dolor y qué es normal

- Tome sus medicamentos **a tiempo**, sin esperar el dolor fuerte. Narcóticos: lo menos posible y siempre con ablandador.
- **Normal:** dolor los primeros días (peor al evacuar), manchado leve de sangre 1–2 semanas, secreción leve, hinchazón, sensación de presión.
- **Ayudan:** cojín suave, ropa interior holgada de algodón, gasa protectora, caminar varias veces al día.

LLÁMENOS SI NOTA:

- No poder orinar en 8 horas (retención urinaria — atención el mismo día)
- Sangrado abundante, con coágulos o que no se detiene
- Fiebre de 101 °F (38.3 °C) o más · Secreción con pus o mal olor
- Dolor que empeora después del día 4 en lugar de mejorar
- No evacuar en 3 días a pesar de fibra, agua y ablandador

787-672-7968 / 787-456-2349 (llamada o WhatsApp) — o acuda a la sala de emergencias más cercana.

Regreso a su rutina

Primeros días: reposo relativo y caminatas cortas. Trabajo de oficina: usualmente 1–2 semanas. Trabajo físico, ejercicio y carga: cuando el Dr. Carcorze lo autorice en su **cita de seguimiento** — no falte aunque se sienta bien.

Si el Dr. Carcorze o su equipo le dieron instrucciones específicas, esas tienen prioridad sobre esta guía general.