



Dr. Daniel Mauricio Londoño Estrada
Coloproctólogo

Guía de cuidados después de una colectomía

Información práctica para una recuperación segura en casa

¿QUÉ ES UNA COLECTOMÍA?

Es una cirugía en la que se retira una parte del intestino grueso o colon. Esta guía resume los cuidados más importantes durante su recuperación en casa.

Léala con calma y compártala con la persona que lo acompañará.



@drdaniellondono

www.drdanielmauriciolondono.com

Esta información complementa, pero no reemplaza, las indicaciones específicas recibidas al momento del alta.

Cuidados durante la recuperación

1 Actividad física y descanso

Primeros 7 días

- Descanse, pero no permanezca en cama todo el día. Moverse ayuda a prevenir complicaciones.
- Camine dentro de casa 3 a 4 veces al día, entre 5 y 10 minutos cada vez.
- Puede subir escaleras despacio si lo necesita.
- No levante más de 2 kg durante las primeras 2 semanas.

Semanas 2 a 4

- Aumente gradualmente las caminatas hasta completar cerca de 30 minutos diarios.
- Puede realizar actividades livianas en casa.
- No haga esfuerzos abdominales, ejercicio intenso ni levante más de 5 kg hasta recibir autorización.

Semanas 4 a 6

- Consulte antes de retomar gimnasio, natación, ciclismo o deporte intenso.
- El trabajo de oficina suele retomarse entre los días 14 y 21 si se siente bien.
- No conduzca mientras tome tramadol u otro medicamento que cause somnolencia.

2 Alimentación e hidratación

Primeros 5 a 7 días

- Prefiera alimentos blandos: arroz, pollo o pescado cocido, papa, yuca, plátano maduro, sopas livianas, gelatina, yogur natural y pan blanco.
- Tome entre 6 y 8 vasos de agua o líquidos claros al día, salvo que tenga otra restricción médica.
- Evite inicialmente leguminosas, repollo, coliflor, brócoli, bebidas con gas, frituras, picantes y alcohol.

Semanas 2 a 4

- Agregue gradualmente frutas peladas, verduras cocidas, pasta y carnes magras.
- Reintroduzca un alimento nuevo a la vez.
- Los alimentos integrales, las verduras crudas y las leguminosas pueden tardar más en tolerarse.

CONSULTE DE INMEDIATO

- ⚠ Tiene vómitos repetitivos y no logra beber líquidos.
- ⚠ El abdomen está muy distendido, duro o presenta dolor intenso.
- ⚠ No expulsa gases ni tiene deposición por más de 5 días y además presenta dolor o distensión.

3 Hábito intestinal: qué puede ser normal

- La primera deposición puede tardar entre 2 y 4 días después de llegar a casa.
- Las primeras deposiciones pueden ser blandas o líquidas, con una pequeña cantidad de sangre.
- Al comienzo puede ir al baño entre 3 y 5 veces al día.
- Puede sentir gases y cólicos leves mientras el intestino recupera su función.

NO ES NORMAL

- ⚠ Deposiciones completamente negras o sangrado rojo abundante.
- ⚠ Dolor o distensión abdominal que aumentan.
- ⚠ Ausencia de gases y deposición acompañada de náuseas o vómito.

4 Cuidado de la herida

Cirugía laparoscópica

- Dúchese de acuerdo con la indicación recibida al alta, habitualmente entre los días 3 y 5.
- Deje caer el agua sobre las heridas, no las frote y séquelas con palmitas suaves.
- Los puntos pueden ser absorbibles o retirarse en el control, según el tipo de cierre.
- No se sumerja en piscina, jacuzzi o bañera durante al menos 4 semanas.

Cirugía abierta

- Realice la curación con la frecuencia indicada al salir del hospital.
- Limpie con suero fisiológico o agua limpia y cubra con gasa estéril si así se lo indicaron.
- Avise si aparece enrojecimiento que se extiende, calor, hinchazón, pus, mal olor o apertura de la herida.

PUEDE SER NORMAL

Una coloración morada o amarillenta y picazón leve alrededor de la herida pueden aparecer durante la cicatrización. Deben mejorar progresivamente.

5 Medicamentos

Tome únicamente los medicamentos formulados al alta. No suspenda anticoagulantes, antibióticos u otros tratamientos sin consultar.

- Acetaminofén: úselo en la dosis indicada en su fórmula y verifique que otros medicamentos no lo contengan.
- Tramadol u opioides: solo si fueron formulados. No conduzca mientras los use.
- Consulte si el dolor aumenta o si necesita cada vez más analgésicos.

Señales de alarma

No espere hasta la próxima cita si presenta alguno de estos síntomas.

NIVEL	SEÑAL	QUÉ HACER
URGENTE	Fiebre mayor de 38,5 °C con dolor abdominal fuerte y latidos acelerados.	Vaya a urgencias inmediatamente.
URGENTE	Dificultad repentina para respirar, dolor en el pecho o una pierna hinchada y dolorosa.	Vaya a urgencias inmediatamente.
URGENTE	Abdomen muy duro o distendido, con dolor intenso o vómitos persistentes.	Vaya a urgencias inmediatamente.
MISMO DÍA	Herida con pus, mal olor, apertura de bordes o enrojecimiento que aumenta.	Contacte al equipo tratante ese mismo día.
MISMO DÍA	Sangrado abundante o persistente por la herida o el recto.	Contacte al equipo; si causa mareo, vaya a urgencias.
OBSERVE	Dolor leve controlado, moretón alrededor de la herida o cambios intestinales que mejoran.	Continúe las indicaciones y coméntelo en el control.

TRIÁNGULO DE ALERTA PARA FUGA ANASTOMÓTICA

Fiebre alta + dolor abdominal fuerte + latidos acelerados

Esta combinación, especialmente durante los primeros días después de la cirugía, requiere valoración inmediata en urgencias.

6 Primera cita de control

El control suele realizarse aproximadamente 10 a 15 días después del alta, salvo que su cirujano indique otra fecha.

Lleve:

- La fórmula y la lista de medicamentos que está tomando.
- El resultado de patología, si ya está disponible.
- Sus preguntas y cualquier registro de fiebre, dolor, deposiciones o alimentación.



Dr. Daniel Mauricio Londoño Estrada
Coloproctólogo



@drdaniellondono

www.drdanielmauriciolondono.com

Ante una emergencia, acuda al servicio de urgencias más cercano. Los mensajes por redes sociales no sustituyen una valoración médica urgente.