



## GUÍA DE CUIDADOS EN CIRUGÍA DE LA CATARATA

*Instrucciones clave para prepararse antes de la cirugía y cuidar su recuperación después de la intervención.*

La cirugía de cataratas es un procedimiento quirúrgico considerado como cirugía mayor ambulatoria (CMA); es decir, que usted será operado y dado de alta el mismo día de la intervención. Esto facilitará su recuperación y favorecerá su bienestar. Esta guía le proporcionará las instrucciones necesarias para prepararse antes de la cirugía y los cuidados que deberá seguir después para asegurar una recuperación óptima.


---

### INSTRUCCIONES PREOPERATORIAS

- **Confirmación de la cirugía:** Nuestra secretaria le avisará para indicarle el día, la hora y el lugar de la cirugía. Si ha habido algún cambio en su estado de salud (como una patología sistémica o proceso infeccioso), por favor comuníquelo. 
- **Ayuno y medicación:** Siga las instrucciones de ayuno y manejo de su medicación habitual que le indique la secretaria o el anestésico en la consulta preanestésica. **Es importante revisar cualquier medicación con su médico para confirmar si debe suspenderse antes de la cirugía.**
- **Aseo personal:** Realice su aseo personal de forma regular. Es recomendable lavarse la cabeza antes de la cirugía para evitar hacerlo el mismo día o el día posterior a la intervención. 
- **Ropa y accesorios:** Preséntese el día de la cirugía acompañado de un adulto responsable. Acuda con ropa cómoda, sin maquillaje, sin pestañas postizas, sin esmalte de uñas en manos o pies, y sin joyas ni objetos de valor. Si usa lentes de contacto, retírelos al menos 24 horas antes de la cirugía. Las prótesis dentales deben entregarse a su acompañante. Si usa audífono, deberá retirarlo del mismo lado del ojo que será intervenido.
- **Opciones adicionales:** Aunque en el hospital se le facilitará ropa adecuada, puede traer, si lo prefiere, una bata y zapatillas.

---

### INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS

- **Informe de la intervención:** Tras la cirugía, el oftalmólogo responsable le informará a usted y a sus familiares sobre el resultado y las incidencias de la intervención.
- **Protección ocular:** Use gafas de sol para el traslado a su domicilio. Dormir boca arriba o hacia el lado contrario del ojo operado y use el protector ocular proporcionado después de la intervención. 
- **Ayuda en casa:** Se recomienda que alguien permanezca con usted durante las primeras horas del postoperatorio para ayudarle con la administración del tratamiento.

- **Alimentación:** Podrá comer algo ligero (evite lácteos o comidas pesadas) hasta seis horas después de la cirugía.
- **Cuidados oculares:**
  - No realice esfuerzos físicos ni levante peso.
  - Aplique las gotas según las indicaciones del informe de alta. Antes de aplicarlas, lávese las manos y evite que el extremo del dosificador toque el párpado o el ojo. No utilice pañuelos de papel ni tela, use gasas estériles.
- **Síntomas normales:** Es normal sentir escozor, sensación de arenilla, destellos o halos de luz durante la primera semana. También puede experimentar visión borrosa temporal.
- **Higiene personal:** Puede ducharse, afeitarse o lavarse la cara, siempre con cuidado de que no le entre agua en los ojos. Evite maquillarse durante las primeras dos semanas.

---

### PREGUNTAS FRECUENTES

- **Incorporación al trabajo:** Dependerá del tipo de trabajo. Generalmente, se recomienda volver al mes de la intervención. La baja médica debe gestionarla con su médico de familia.
- **Conducción de vehículos:** Los pacientes intervenidos de cataratas no deben conducir vehículos a motor durante el primer mes.
- **Actividades físicas:** Evite la práctica de deportes durante las primeras semanas. No debe bañarse en piscinas ni en el mar.
- **Actividades de jardinería o trabajo en el campo:** Se recomienda evitar este tipo de actividades durante el periodo de recuperación.
- **Síntomas a tener en cuenta:** En caso de experimentar dolor intenso, enrojecimiento severo, pérdida de visión repentina o secreciones inusuales, contacte inmediatamente con su oftalmólogo.

### IMPORTANTE

**Si no pudiera acudir el día de la cirugía, comuníquelo lo antes posible a la secretaría**

### TELÉFONOS DE CONTACTO

- **Secretaría quirúrgica:** 956 005 143
- **Secretaría oftalmología:** 956 008 172 / 956 004 987
- **Admisión:** 956 005 159 / 956 005 160 / 956 005 380