

INSTRUCCIONES CUIDADOS POSTOPERATORIOS CIRUGÍA CATARATAS

Estimado/a paciente,

Tras la intervención de cataratas, es fundamental seguir cuidadosamente estas indicaciones para asegurar una recuperación rápida y sin complicaciones. A continuación, detallamos los cuidados que debe seguir en casa.

Resumen de **recomendaciones clave:**

- **No frote ni toque el ojo operado.**
 - **Aplique los colirios siguiendo exactamente la pauta indicada.**
 - **Evite actividades físicas intensas y ambientes polvorientos.**
 - **Esté atento/a a signos de alarma como dolor intenso o pérdida de visión.**
-

1. Cuidados generales del ojo

- **No se toque ni frote el ojo operado** para evitar infecciones
 - **Evite que entre agua** en el ojo durante la primera semana y **no nade en piscinas o el mar** durante un mes.
 - Use **gafas de sol** especialmente en exteriores y en interiores con luz brillante.
-

2. Aplicación de colirios

- Use los colirios (gotas) prescritos siguiendo estas pautas semanales . Durante **descanso nocturno no poner gotas.**
 - **PRIMER DÍA:** TOBRADEX 1 gota cada 2 horas
 - **PRIMERA SEMANA:** TOBRADEX 1 gota cada 3 horas
 - **SEGUNDA SEMANA :** MAXIDEX 1 gota cada 6 horas (4 veces al día)
 - **TERCERA SEMANA:** MAXIDEX 1 gota cada 8 horas (3 veces al día)
 - **CUARTA SEMANA:** MAXIDEX 1 gota cada 12 horas (2 veces al día)
 - **QUINTA SEMANA:** MAXIDEX 1 gota cada 24 horas (1 vez al día)
- Es recomendable utilizar lágrimas **artificiales sin conservantes** los primeros meses tras la cirugía .
- **Cómo aplicar los colirios correctamente:**
 - Lávese bien las manos antes de tocar el frasco o su ojo.
 - Agite el tarro del colirio.
 - Incline la cabeza hacia atrás y tire suavemente del párpado inferior hacia abajo.
 - Aplique una gota en el ojo sin que el frasco toque sus pestañas o el ojo.
 - Cierre el ojo durante unos segundos y espere al menos 5 minutos entre diferentes colirios.

3. Actividades permitidas y prohibidas

✔ **Permitidas:** Caminar, ver televisión, leer o usar dispositivos electrónicos.

⊘ **Prohibidas durante la primera semana:**

- Esfuerzos físicos intensos o levantar objetos pesados.
 - Agacharse / inclinarse bruscamente.
 - Conducir vehículos hasta el mes tras la cirugía.
 - Estar en ambientes polvorientos o fumar.
-

4. Signos de alerta

Si presentara alguno de los siguientes síntomas, acuda de inmediato a **urgencias** de su hospital de referencia:

- Dolor intenso o repentino.
 - Pérdida o disminución de la visión.
 - Enrojecimiento severo del ojo.
 - Secreciones abundantes.
 - Aparición de destellos o "moscas volantes".
-

5. Citas de seguimiento

- **Primera revisión:** a las 24-48 horas tras la cirugía.
 - **Segunda revisión:** a las 3-4 semanas tras la cirugía.
 - Revisiones adicionales según el criterio del oftalmólogo.
-

6. Preguntas frecuentes

- **¿Cuándo puedo usar gafas?:** Su oftalmólogo le indicará cuándo es apropiado cambiar o ajustar sus gafas. Generalmente, tras un mes .
 - **¿Sentiré molestias?:** Es normal experimentar picor leve, sensación de cuerpo extraño o lagrimeo en los primeros días. Si siente dolor intenso consulte a su médico .
 - **¿Puedo usar maquillaje?:** Evite maquillarse durante al menos cuatro semanas.
 - **¿Cuándo puedo volver al trabajo?** Depende de la actividad laboral que realice , de 10 a 30 días .
 - **¿Cuándo puedo hacer ejercicio?** Ejercicio suave, como caminar, es permitido desde el inicio. Evite deportes de contacto durante al menos un mes.
-