HERNIA UMBILICAL · RECUPERACIÓN

Tu recuperación después de cirugía de hernia umbilical

La cirugía de hernia umbilical (hernia en el ombligo) es más sencilla de lo que muchos imaginan. En la mayoría de los casos **vas a casa el mismo día y retomas tu vida diaria en pocos días**. Esto es lo que puedes esperar, paso a paso.

01 Cuidado de la herida

HIGIENE Y BAÑO

- Mantén el apósito limpio y seco las primeras 48 horas
- Después puedes bañarte con agua y jabón neutro, sin tallar; seca con toques suaves
- Evita tina, alberca, mar y jacuzzi durante 2 semanas

PUNTOS Y CINTAS

- Normalmente los puntos van por dentro de la piel y se absorben solos
- Las cintas adhesivas se caen solas en 7 a 10 días; no las arranques
- No apliques cremas, pomadas, alcohol ni remedios caseros sobre la herida

02 Cuándo puedes hacer cada cosa

ACTIVIDAD	CUÁNDO
Caminar, subir escaleras, labores ligeras	**Desde el mismo día.** Caminar ayuda a tu recuperación.
Trabajo de oficina o desde casa	**3 a 7 días**, según cómo te sientas.
Manejar	**Unos 3 a 5 días**: cuando ya no tomes medicamentos que den sueño y puedas frenar de golpe sin dolor.
Relaciones sexuales	**Después de 72 horas**, cuando te sientas cómodo.
Cargar más de 5 kg (garrafón, bolsas del súper, niños)	**Después de 4 semanas.**
Ejercicio intenso, abdominales, pesas, correr	**Después de 4 semanas**, empezando de forma gradual.
Trabajo físico pesado	**Después de 4 semanas.** Si tu trabajo lo requiere, se entrega constancia médica.

Regla general: si una actividad te causa dolor, detente y retómala unos días después.

Médico Cirujano 12582841 · Especialidad 15651933
Universidad de Monterrey
MTY 81 1007 5087 · TIJ 664 314 7583
dr@drkaloyan.com · drkaloyan.com
Hospital Ángeles
Valle Oriente · Piso 7

03 Dolor, alimentación y movimiento

DOLOR: QUÉ ES NORMAL

- Toma tus analgésicos como indica tu receta, en horario, los primeros días
- Molestia al levantarte, un moretón o una "bolita" firme bajo la herida son normales y ceden en semanas
- El dolor debe disminuir cada día; si aumenta, avisa a tu cirujano

ALIMENTACIÓN Y MOVIMIENTO

- Come normal desde el día de la cirugía, con fibra y unos 2 litros de agua al día
- No pujes al evacuar; si no evacúas en 2 días, avisa
- Al toser o estornudar, presiona una almohada sobre el abdomen
- Usa faja solo si tu cirujano te la indicó

04 Señales de alarma

COMUNÍCATE CON TU CIRUJANO DE INMEDIATO SI PRESENTAS

- Fiebre de 38 °C o más, o escalofríos
- Dolor que aumenta en lugar de disminuir
- Enrojecimiento que se extiende alrededor de la herida
- Salida de pus, líquido turbio o mal olor
- Sangrado que empapa el apósito
- Un abultamiento nuevo o que crece en el ombligo
- Náusea o vómito que no te deja comer
- No poder orinar en más de 8 horas

Urgencias: *si tienes falta de aire, dolor en el pecho o en la pantorrilla, o sangrado abundante, acude al servicio de urgencias más cercano o llama al 911.*

¿Tienes un bulto en el ombligo?

Podría ser una hernia umbilical.

- Aparece o crece al toser, cargar o hacer esfuerzo, y se reduce al acostarte
- Molesta o duele con la actividad
- **Si el bulto se pone duro, muy doloroso y no regresa, acude a urgencias**

Una hernia no se cierra sola. Valorarla a tiempo permite repararla de forma programada, con la técnica menos invasiva apropiada para ti.

Certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía General · Fellowship en cirugía laparoscópica gastrointestinal avanzada · Certificación en cirugía robótica da Vinci

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Tu cirugía en pagos, sin necesidad de tarjeta de crédito. Pregunta requisitos y condiciones por WhatsApp.

¿Tienes una hernia? Revisemos tu caso.

Consulta presencial y en línea, en Monterrey, Tijuana o desde tu ciudad.

WHATSAPP Y LLAMADAS

MTY **81 1007 5087**

TIJ **664 314 7583**

Monterrey
Hospital Ángeles Valle Oriente, Piso 7

Tijuana
Del Prado Medical Tower

En línea
Videoconsulta desde cualquier ciudad

@drkaloyan · drkaloyan.com

Escanea para agendar

Médico Cirujano 12582841 · Especialidad 15651933
Universidad de Monterrey

MTY 81 1007 5087 · TIJ 664 314 7583
dr@drkaloyan.com · drkaloyan.com

Hospital Ángeles
Valle Oriente · Piso 7

Guía informativa y general. No sustituye las indicaciones personales de tu cirujano; cada caso es distinto y los tiempos pueden variar. Ante síntomas de alarma, busca atención médica oportuna. Actualización: octubre de 2026.