

## Cuidados luego de una cesárea



Luego de una cesárea, la recuperación puede representar un desafío. Esto se debe a que, mamá se estará recuperando de una cirugía abdominal mayor, mientras enfrenta los cambios propios del posparto, como la congestión mamaria, las variaciones de ánimo y el sangrado posparto. Además, deberá atender al bebé y adaptarse a la nueva etapa de su vida. Es posible que mamá necesite apoyo para cuidarse y cuidar al recién nacido, por lo que no debe dudar en pedir ayuda si lo necesita.

### ¿Cuánto tiempo toma la recuperación luego de la cesárea?

La cesárea es una cirugía mayor, por lo que requiere de un tiempo de recuperación postoperatorio de 2 a 4 días. Luego del alta, la madre podrá ir a su hogar, en donde deberá cuidarse de manera especial por lo menos por 40 días, siendo la primera semana la más crítica. El período de recuperación es diferente para cada mamá. Este espacio dependerá del estilo de vida, su salud general y de cómo fue su embarazo.

### ¿Qué esperar al salir del hospital?

Luego de la cesárea es normal experimentar:

- Sangrado vaginal hasta por 6 semanas. El cual se volverá menos rojo, lentamente.
- Al principio, la herida estará ligeramente elevada y de color rosado.
- El dolor debe disminuir después de 2 o 3 días, pero el corte seguirá estando sensible por 3 semanas o más.
- Con el tiempo, la cicatriz se volverá más delgada, plana y se tornará ya sea de color blanco o del color de su piel.
- La madre necesitará una cita con su médico en 4 a 6 semanas.



### ¿Cuáles son los cuidados?

Algunos de los cuidados luego de una cesárea son:

- Cambiar el vendaje que cubre su incisión, una vez al día o antes, si se ensucia o se moja. El médico le indicará cuándo debe dejar de mantener su herida cubierta.
- Lavar solo con jabón y agua. No es necesario frotarla. Dejar que el agua corra sobre la herida.
- No se sumerja en una bañera hasta que el médico así lo indique.
- Si utilizaron cintas quirúrgicas (Steri-Strips) para cerrar la incisión:
  - No intente retirar con agua las cintas.
  - Lave y seque la incisión dando toques suaves con una toalla limpia. Estas deben caerse en aproximadamente una semana.



### ¿Cuándo llamar al médico?

Si al revisar la incisión detecta lo siguiente, contacte con su médico:



- La incisión continúa enrojecida, inflamada o tiene secreciones.
- El sangrado vaginal es muy abundante por más de 4 días.
- Tiene hinchazón en una de las piernas.
- Aumenta el dolor en el abdomen.
- Tiene fiebre que persiste.

### Actividades luego de la cesárea:

- Realizar caminatas cortas le puede ayudar a la curación y a prevenir complicaciones, como coágulos de sangre. Comience despacio y aumente la actividad gradualmente. Debe poder realizar la mayor parte de sus actividades regulares en 4 a 8 semanas. Antes de eso:
- No levante objetos más pesados que su bebé durante las primeras 6 a 8 semanas.
- No genere esfuerzo adicional a su cuerpo y evite estar activa hasta el punto del agotamiento.
- Evite realizar limpieza pesada del hogar, cualquier actividad que le determine a respirar con esfuerzo, o que provoque tensión a sus músculos.
- No conduzca un automóvil durante al menos 2 semanas, especialmente si está tomando medicamentos para el dolor o si se siente débil o insegura al volante.



### ¿Es posible amamantar luego de una cesárea?

Puede comenzar a amamantar casi de inmediato después de una cesárea. Para lactar, utilice posiciones que no lesionen la herida. Si está utilizando medicamentos, consulte con el médico antes de lactar. El medicamento podría pasar al bebé por medio de la leche materna.



### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante su embarazo, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

**APS Health**

787-641-9133

### Referencias

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/c-section-recovery/art-20047310>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000624.htm>

[https://www.babycenter.com/baby/postpartum-health/c-section-recovery\\_221](https://www.babycenter.com/baby/postpartum-health/c-section-recovery_221)

Preparado por Educadores en Salud licenciados.  
Revisado en mayo 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.