

## Guía para pacientes con hernia

*Una hernia no suele desaparecer sola y, con el tiempo, puede crecer o complicarse. Esta guía te explica qué es una hernia, los tipos más comunes, cuándo conviene operar y cómo es la reparación por laparoscopia.*

### ¿Qué es una hernia y por qué aparece?

Una hernia ocurre cuando un órgano o tejido empuja a través de un punto débil de la pared que lo contiene. Lo más frecuente es notar un bulto que aparece o crece con el esfuerzo y que puede acompañarse de molestia.

Aparecen por una combinación de debilidad de la pared y esfuerzo (cargar peso, tos crónica, estreñimiento, embarazo, entre otros).

### Tipos de hernia más comunes

- Hernia inguinal: en la ingle; es la más frecuente.
- Hernia umbilical: alrededor del ombligo.
- Hernia hiatal: cuando parte del estómago sube por el diafragma; se relaciona con reflujo.

### Síntomas y cuándo preocuparse

Muchas hernias se notan como un bulto que aparece al estar de pie o hacer esfuerzo y que se reduce al recostarse. Puede haber molestia o sensación de peso.

Hay señales que son una urgencia: si el bulto se vuelve duro, doloroso y no se puede reducir, o si hay dolor intenso, náusea y vómito, podría tratarse de una hernia atascada o estrangulada. En ese caso, acude a urgencias de inmediato.

### ¿Cuándo se opera una hernia?

La cirugía es el tratamiento definitivo de la hernia. El momento depende del tipo, los síntomas y tu estado general. Algunas hernias se operan de forma programada y otras requieren atención más pronta.

Tu médico te explicará si conviene operar ahora o vigilar, y por qué.

### Reparación por laparoscopia

Muchas hernias pueden repararse por laparoscopia, con pocas incisiones pequeñas. En la mayoría de los casos se coloca una malla que refuerza la pared y reduce el riesgo de que la hernia regrese.

Frente a la cirugía abierta, la laparoscópica suele implicar menos dolor y recuperación más rápida. Los resultados varían según cada paciente.

## Antes y después de la cirugía

- Antes: estudios previos, ayuno indicado y aviso de los medicamentos que tomas.
- El día de la cirugía: se realiza con anestesia; la duración depende del tipo de hernia.
- Recuperación: se evita cargar peso y hacer esfuerzos por el tiempo que indique el médico; la mayoría retoma actividades ligeras en pocos días.

## Señales de alarma tras la cirugía

- Fiebre, enrojecimiento o secreción en la herida.
- Dolor intenso o creciente, inflamación importante.
- Ante estas señales, contacta al consultorio o acude a urgencias.

## Preguntas frecuentes

### ¿Una hernia se cura sin cirugía?

No. La cirugía es el tratamiento definitivo; una hernia no suele desaparecer sola y puede crecer o complicarse con el tiempo.

### ¿Cómo se opera una hernia?

Muchas hernias se reparan por laparoscopia, con incisiones pequeñas y, en la mayoría de los casos, colocando una malla que refuerza la pared.

### ¿Cuándo es urgente una hernia?

Si el bulto se vuelve duro, doloroso y no se reduce, o si hay dolor intenso con náusea y vómito, acude a urgencias de inmediato.

### ¿Cuánto dura la recuperación?

Varía según el tipo de hernia; la mayoría retoma actividades ligeras en pocos días, evitando esfuerzos por el tiempo que indique el médico.

**Agenda tu consulta.** ¿Tienes dudas o quieres una valoración? Escríbele al consultorio del Dr. Manuel Hernández por WhatsApp y con gusto te orientamos. Los costos se confirman únicamente en consulta.

Esta guía es información general con fines educativos y no sustituye una valoración médica. Cada paciente es distinto; las indicaciones definitivas las da tu médico en consulta.