

INDICACIONES PARA PACIENTES

Qué hacer antes de una Punción Folicular

1. Preparación Física y Médica

- **Ayuno Obligatorio:** Es importante que el día de la punción folicular llegues en ayunas (sin ingerir alimentos sólidos ni líquidos) durante al menos 6 horas antes del procedimiento, ya que generalmente se utiliza sedación o anestesia leve.
- **Medicación:** Sigue de manera estricta las instrucciones médicas sobre la medicación previa a la punción. Esto incluye la última dosis de medicación hormonal para la maduración final de los folículos (como HCG o sus equivalentes), que suele aplicarse entre 34 y 36 horas antes del procedimiento. Si tienes dudas, consulta con tu médico.

2. Recomendaciones de Higiene

- **Ducha el día de la intervención:** Te recomendamos ducharte el día del procedimiento utilizando jabón neutro. Evita el uso de cremas, aceites, perfumes o maquillaje.
- **Ropa cómoda:** Lleva ropa holgada y cómoda, preferiblemente con botones o cierres frontales para facilitar el cambio de vestimenta antes y después del procedimiento.

3. Acompañamiento

- **Ven acompañada:** Es importante que vengas acompañada por un familiar o persona de confianza, ya que no podrás conducir ni manejar después del procedimiento debido a los efectos de la anestesia o sedación.

INDICACIONES PARA PACIENTES

Qué hacer antes de una Punción Folicular

4. Reposo y Actividades

- **Reposo el día de la intervención:** Después de la punción, te recomendarán descansar durante el resto del día. Es importante evitar actividades físicas intensas y esfuerzos, y seguir las indicaciones que te proporcione tu médico.
- **Actividad física limitada:** Durante los días previos y después de la punción, evita actividades físicas vigorosas que puedan provocar molestias o torsión ovárica, como correr o levantar objetos pesados.

5. Alimentación e Hidratación

- **Dieta ligera el día anterior:** Se sugiere que la noche antes de la punción tomes una cena ligera, evitando alimentos pesados o que puedan provocar malestar digestivo.
- **Hidratación adecuada:** Aunque deberás estar en ayunas el día del procedimiento, es importante mantener una buena hidratación los días previos. Bebe suficiente agua para mantener tu cuerpo bien hidratado.

6. Consideraciones sobre Medicación

- **Anticoagulantes o medicamentos especiales:** Si estás tomando medicamentos como anticoagulantes, aspirina u otros tratamientos especiales, informa a tu médico. Puede que necesites suspenderlos temporalmente bajo su supervisión.
- **Alérgenos:** Si tienes alguna alergia a medicamentos, anestésicos o cualquier otro compuesto, asegúrate de comunicarlo al equipo médico antes del procedimiento.

INDICACIONES PARA PACIENTES

Qué hacer antes de una Punción Folicular

7. Factores Emocionales

- Mantén la calma y reduce el estrés: Es normal sentir ansiedad antes de la punción folicular. Intenta mantener una actitud relajada. Si te ayuda, practica técnicas de relajación como respiración profunda, meditación o escucha música relajante.

8. Instrucciones Adicionales

- Información personal: Asegúrate de llevar contigo todos tus documentos personales y cualquier estudio previo que pueda ser necesario para el procedimiento.
- Tiempo estimado en la clínica: La punción es un procedimiento ambulatorio, pero planifica quedarte en la clínica entre 2 a 4 horas para el procedimiento, reposo y recuperación post-anestesia.