



### **Su recuperación en la casa..... Instrucciones para la dada de alta**

**Primeramente y ante todo, nuestro personal esta aquí para servirle. Recuerde que ninguna pregunta o preocupación es pequeña.**



### **Medicinas para la Dada de Alta**

Para controlar el dolor, el estreñimiento y la posible náusea se le dará lo siguiente:

- ① **Motrin** 800 mg – por los primeros dos días tomará Motrin las 24 hrs del día.
- ② **Vicodin** Puede tomar de 1-2 tabletas cada 4-6 horas o como lo necesite para evitar el dolor (juntamente con Motrin)
- ③ **Phenergan** 25mg Puede tomar 1 tableta cada 6 horas o como lo necesite para la náusea/el vómito Sólo tome esta medicina si tiene náusea y/o está vomitando.
- ④ **Colace** 100 mg – Tome 1 dos veces al día para el estreñimiento sólo si lo necesita

Para el dolor, siga las instrucciones de las medicinas. Tómelas con sus alimentos. Si no desea tomarse las medicinas recetadas para el dolor, puede tomar sólo Motrin.

### **Evacuación (Defecar)**

La mayoría de las pacientes comienzan a defecar 7 días después de la cirugía. No se alarme. Recuerde que estuvo en una dieta de líquidos claros antes de la cirugía, sus intestinos estaban vacíos como parte de la preparación de la cirugía y durante la cirugía el movimiento de sus intestinos es más lento. CUANDO comience a comer alimentos sólidos podrá defecar en 5-7 días.

### **Sangrado**

Es normal el sangrar levemente por varias semanas. Si le preocupa la pérdida de sangre, puede usar la siguiente guía para ayudarse. “¿Necesito cambiar mi toalla sanitaria cada hora? ¿Estaba la toalla sanitaria empapada en sangre cuando me la cambie?” Si la toalla sanitaria es maxi, entonces la respuesta es “si,” por favor llame a nuestra oficina. Si la respuesta es “no” lo mas seguro es que el sangrado es norma y eventualmente se detendrá. Si no esta segura, no dude en llamarnos.

Después de la cirugía, el primero y el segundo período menstrual **pueden** ser irregulares en las fechas (tarde/temprano), **puede** ser más fuerte de lo usual y **puede** ser más doloroso. No se alarme. Esto es normal. Si en cualquier momento el sangrado o el dolor le preocupa, lea la guía anterior. Si necesita medicina para el dolor y Tylenol o Motrin no le ayuda, por favor llame a nuestras oficinas.

\*\*\*Por favor, NO USE tampones en las primeras 2-3 semanas después de la cirugía.

### **Gas/Aire con Dolor**

Algunas pacientes experimentan dolor de hombro/pecho. Durante la cirugía su abdomen se llena con gas hinchando la cavidad para la cirugía. Mientras la mayor parte de esto es liberado antes del cierre, algo se queda. Esto puede causar a veces lo que es mejor descrito como un "dolor molesto" en los hombros o como "calambres" en el pecho. Una sugerencia que ha trabajado para muchas pacientes es el té con limón. Generalmente, la mejor manera de aliviar los dolores de gas y ayuda al resto de su sistema, es caminar y estar en movimiento. Esto aumenta su actividad en los intestinos y mueve el aire y el gas. Acelera también su recuperación

Otra sugerencia es la de tomar medicina de venta libre como Gas-X, puede ayudarle a aliviarle la presión y la hinchazón.

### **La Garganta Adolorida**

Usted puede experimentar una garganta adolorida después de la cirugía. Una solución sencilla es hacer gargaras con agua salada y tibia, generalmente alivia los síntomas.

### **Dieta y Ejercicios**

Nuestra meta es un regreso gradual a una dieta normal. Por favor empiece con una dieta suave y en pequeñas cantidades (Ejemplo: puré de manzanas, puré de papas, arroz, pescado, etc.) Si usted tolera bien esta dieta, usted puede empezar una dieta normal.

### **Los Ejercicios y La Actividad Sexual**

En general las pacientes pueden hacer ejercicios suaves y regresar a su actividad sexual en 2-4 semanas. Sin embargo, el regreso a estas actividades debe ser discutido con los médicos después de la cirugía, las recomendaciones pueden cambiar dependiendo de su cirugía.

Las Pacientes con\*\*\*\*\*Histerectomía

Para nuestras pacientes con histerectomía, los ejercicios y la actividad sexual no debe ser reasumida hasta que usted haya sido vista en su primera visita pos-operativa en nuestra oficina, en ese momento el médico le puede informar que puede comenzar tal actividad.

### **Las Incisiones**

Dermabond es un tópico adhesivo para la piel y será utilizado para sellar sus incisiones quirúrgicas. Es un adhesivo estéril y líquido para la piel y ayuda a mantener juntas las orillas de la herida. Este adhesivo se quedará generalmente en el lugar durante 5-14 días, luego se le caerá naturalmente de la piel. No rasguñe ni pique el pegamento. Esto puede tener como resultado la reapertura de sus incisiones.

La hinchazón, la rojez y el dolor son comunes con todas las heridas estas se irán normalmente cuando la herida sane. Si la hinchazón, la rojez o el dolor aumentan, o si la herida se siente caliente al tacto, llame a nuestra oficina. Si las orillas de la herida se reabren o se separan, necesitamos ser contactados.

La incisión umbilical está más pronta a la infección, por eso le pedimos que limpie la herida suavemente todos los días con agua y con jabón cuando se este bañando. Después, utilice un secador de pelo para secar el área y para absorber la humedad extra en el ombligo. Si usted no es cuidadosa, el ombligo puede llegar a infectarse.

No se aplique medicinas líquidas, ni ungüento, ni cualquier otro producto sobre su herida mientras el adhesivo Dermabond está en el lugar. Estos pueden aflojar el adhesivo antes de que su herida este sana.

### **La Higiene**

Usted puede bañarse tan a menudo como usted quiera después de la cirugía. Le pedimos a nuestras pacientes que se abstengan de sentarse en una bañera, el jacuzzi o en la piscina por las primeras 3-4 semanas, permitiéndole a las incisiones que se sanen. Asegúrese de que las incisiones están secas después de la exposición al agua.

La banda abdominal del apoyo (faja) con la que usted es dada de alta, es opcional. Si usted cree que esta banda es beneficiosa para usted y le proporciona apoyo adicional, úsela.

Usted no tiene que usar la faja si no la necesita.

### **El Trabajo**

Las pacientes no deben de apresurarse para volver a trabajar. La recuperación es una parte importante del proceso. Regresar a trabajar o a las actividades demasiado pronto, pueden extender su recuperación. Nuevamente, el tiempo de recuperación es diferente de paciente a paciente, y depende del tipo y la extensión de la cirugía. Generalmente, las pacientes pueden regresar en aproximadamente 2 semanas. La ley dice que puede tomarse hasta 6 semanas de incapacidad para recuperarse de la cirugía. Si usted tiene preguntas por favor hágaselas a la enfermera o a los médicos, así nosotros le podemos ayudar a determinar un tiempo razonable de recuperación para su caso.

### **Conducir**

Nunca maneje si esta tomando las medicinas para el dolor. Especialmente si cree que no podrá reaccionar inmediatamente (Ejemplo: dando un frenazo) para evitar un accidente, por eso le pedimos que no maneje. POR FAVOR utilice su sentido común antes de manejar. Generalmente las pacientes podrán manejar 1 semana después de la cirugía.

### **Viajar**

Todo depende del tipo de cirugía realizada y la fecha en la que usted planea viajar. Generalmente, usted podrá viajar sin riesgo en 2-3 semanas. Sin embargo, las pacientes con miomectomía o hysterectomía pueden hacerlo en 3-6 semanas. Lo mejor es preguntarle al Dr. Zaritsky ANTES DE VIAJAR, especialmente si usted sale del estado o del país.

### **La Eliminación del Fibroma (Miomectomía)**

Si usted es una paciente de la clínica de fertilidad y esta planeando quedar embarazada después de su recuperación, por favor háblelo primero con el Dr. Zaritsky ANTES DE quedar embarazada, ya sea naturalmente o por la intervención médica. A menudo hay instrucciones específicas en estos casos.

Síntomas a tomar en cuenta

Por favor llámenos si:

- ✘ Desarrolla una temperatura de 100.4° o mayor
- ✘ A pesar de estar usando la guía del sangrado, experimenta sangrado fuerte vaginal
- ✘ El dolor no puede ser controlado con las medicinas para el dolor
- ✘ Hay nausea y vómito severo
- ✘ Hay sangrado excesivo de la herida o si el drenaje es de otro color

*Le deseamos una pronta recuperación. Nuestra oficina se dedica a la salud y a la recuperación de cada una de nuestras pacientes. No dude en llamarnos en cualquier momento con preguntas o preocupaciones*

**1. Dieta de Líquidos Claros el día antes de cirugía**

Consiste en jugo de manzana, jugo de uva blanca, Gatorade, 7-Up/Sprite, caldo de pollo o de carne, gelatina. **EVITE LOS JUGOS Y LAS GELATINAS DE COLOR ROJO Y AZUL EVITE LOS PRODUCTOS LÁCTEOS.**

**3. NADA DE COMER** después de la medianoche. Se puede lavar los dientes la mañana de su cirugía pero **sólo enjuáguese con agua**. Si tiene que tomar medicinas por la mañana, por favor déjele saber a su médico/a la enfermera/personal médico.