



## Instrucciones Post-Operatorias

1300 Fulton Street, Suite 203  
Denton, TX 76201-2661  
Tel de oficina: (940) 383-2424  
Facsimil: (940) 387-5676  
maprovost@dentoncrs.com

Ya está listo para recibir el alta. Aquí tiene instrucciones para saber cómo cuidar su(s) incisión(es), y cómo cuidarse a usted mismo después de su operación.

### Incisión (corte)

Por lo general uso puntos que se disuelven para cerrar la incisión. Esto quiere decir que no hay que remover los puntos. La incisión será cubierta con goma quirúrgica o cintas estériles.

#### Goma Quirúrgica

Si se le aplica goma quirúrgica, se puede dar un baño inmediatamente después de su operación pues ésta es una goma a prueba de agua.

#### Steri-Strips o Cintas Estériles

Si se le aplican las steri-strips o cintas estériles (pequeñas cintas blancas) debe esperar 48 horas después de la operación para poder darse un baño. No nade ni tome baños de inmersión por 7 días pues esto puede hacer que las cintas se ablanden y se caigan antes de tiempo. Las cintas comenzarán a deshilacharse en los bordes y cuando se haya deshilachado completamente de un lado, puede retirarlas. Si no se han deshilachado mucho durante su recuperación, puede removerlas 10 días después de su operación.

Revise la zona de las incisiones para ver si tiene irritación, si hay drenaje de sustancia cremosa o mayor hinchazón y dolor. Si esto ocurre, llame a la oficina y haremos los arreglos para verlo y examinar las incisiones. Frecuentemente aparecen moretones o morados alrededor del corte. Durante los primeros 2 ó 3 días después de la operación el área se verá medio rosada o rojiza; luego se verá como un moretón (amarillenta o morada). Esto es perfectamente normal.

### Medicinas

Le administrarán diferentes tipos de medicina para el dolor. Usted recibirá recetas para estas medicinas en cuanto se le dé de alta. Tómelas como se indica.

#### Ibuprofeno (Motrin):

- Use el ibuprofeno primero y regularmente, e intente limitar el uso de los narcóticos para aquellas veces en que el dolor sea mayor o por las noches.
- Si tiene problemas con úlceras en su estómago o problemas de “reflujo”, también le podría recetar una medicina para prevenir el malestar estomacal mientras esté tomando ibuprofeno.

### Narcóticos (Lortab, Vicodin, Darvocet o Tylenol #3):

- Estas medicinas a veces producen náuseas y vómitos.
- Si tiene náuseas, trate de tomar sus narcóticos con una pequeña cantidad de alimentos para reducir el malestar estomacal. .
- Mientras esté tomando narcóticos, no debe manejar, beber alcohol ni operar ningún tipo de maquinaria pesada puesto que la medicina lo hará sentir cansado y puede reducir su juicio y tiempo de reacción.

Si tiene problemas de estreñimiento, cada mañana necesita tomar 30 gramos de fibra dietética (FiberCon, Metamucil, Benefiber o su equivalente). Asegúrese de beber entre 2 y 3 litros de líquidos al día mientras esté tomando fibra. Puede conseguir estas medicinas sin receta médica en su tienda o farmacia favorita.

## **Dieta**

Es normal que su apetito disminuya luego de su operación. No se obligue a comer pues esto le puede causar náuseas y vómitos, los cuales le pueden producir dolor en las incisiones abdominales. Coma lo que le guste pero en pequeñas cantidades y con más frecuencia. Trate de limitar sus comidas a carnes magras, verduras y almidones. Evite los alimentos que usted sabe le pueden dar gases abdominales pues la hinchazón será más incómoda luego de su operación.

Tomar mucho líquido es más importante que retomar la dieta normal. Le recomiendo que tome entre 2 y 3 litros de bebidas bajas en calorías o sin calorías. Puede consumir cafeína con moderación, mas evite las bebidas gaseosas pues le pueden causar mayores gases abdominales e hinchazón.

## **Actividad**

- No conduzca hasta que su médico le dé permiso (se discutirá durante su cita post-operatoria)
- No levante nada que pese más de 10 libras.
- No participe en ningún tipo de ejercicio de alto impacto ni haga natación durante la primera semana después de su operación.
- Su lema debe ser “Si algún movimiento le causa dolor en el abdomen o en la incisión, ¡NO LO HAGA!”. La excepción es caminar o levantarse de una silla o de la cama. Si bien esto puede causarle dolor, es necesario que se mueva frecuentemente durante el día.
- Respire despacio, profundo y tosa aún si le causa dolor en el abdomen. Es sumamente importante para mantener los pulmones despejados.

Durante su cita post-operatoria, vamos a discutir las actividades que puede comenzar a hacer. La razón por la que se limitan sus actividades es que no queremos que haya tensión en las incisiones abdominales mientras estén cicatrizando.

## **Precauciones**

Mientras su cuerpo se está curando puede que experimente diferentes sensaciones, calambres o molestias. La mayoría de estas molestias son perfectamente normales.

Llame a nuestras oficinas al número **(940) 383-2424** si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre mayor de 100.5 grados F
- Dificultad para respirar
- Ritmo cardíaco acelerado
- Hinchazón asimétrica en las piernas (las piernas no están iguales)
- Náuseas o vómitos que persisten por más de 24 horas
- Disminución en la orina
- Mareos que no desaparecen con el descanso

### **Nota de su Médico Cirujano**

Me comprometo a ayudarle durante su operación y periodo de recuperación con la menor ansiedad y dolor posible. Por favor, no dude en hacerme preguntas y avíseme si tiene algún problema.