



## WOMEN'S HEALTH ADVANTAGE

### CUIDADOS DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA GINECOLÓGICA MENOR (HISTEROSCOPIA, ABLACIÓN ENDOMETRIAL)

Esta hoja de instrucciones le brinda información sobre cómo cuidarse después de la cirugía. Si tiene algún problema o pregunta, llame a Women's Health Advantage al 260-432-4400.

#### Lo que puede esperar después de la cirugía

Después de la cirugía, es común tener:

- Dolor de garganta si tuvo anestesia general (debido al tubo de respiración que se usó)
- Fatiga
- Poco apetito
- Calambres abdominales/pélvicos, sangrado vaginal leve y secreción vaginal acuosa. El sangrado leve y la secreción pueden durar de 1 a 3 semanas, pero deben disminuir gradualmente. Use toallas higiénicas o protectores diarios sin perfume.

#### Actividad

- No conduzca ni opere maquinaria peligrosa mientras toma analgésicos recetados (narcóticos). Si no está tomando analgésicos recetados, puede conducir después de 24 horas.
- Puede ducharse tan pronto como lo desee.
- No use la bañera, jacuzzi ni nade durante 1 semana.
- No tenga relaciones sexuales durante al menos 1 semana.
- No use tampones, duchas o cremas vaginales (a menos que lo ordene su médico) durante al menos 1 semana.

#### Dieta

- Puede reanudar su dieta habitual.
- Las náuseas son comunes después de la cirugía y generalmente desaparecen en un plazo de 48 horas.
- Si tiene náuseas después de la cirugía, intente ingerir comidas pequeñas y frecuentes. También intente llevar una dieta blanda, como galletas saladas, pretzels, tostadas, gelatina, batidos de proteínas, avena, yogur, arroz, caldo de pollo, puré de manzana y plátanos. Puede tomar un par de días para que su apetito vuelva a la normalidad.
- Si tiene náuseas o vómitos persistentes, comuníquese con el consultorio.
- Beba suficiente agua para mantener la orina clara o de color amarillo pálido.

## Medicamentos

- Puede reanudar inmediatamente la toma de sus medicamentos caseros habituales.
- Es posible que se le haya enviado a su farmacia una receta para un analgésico narcótico. Puede usarlo junto con ibuprofeno (es decir, Motrin o Advil) 600 mg cada 6 horas u 800 mg cada 8 horas.
- Las recetas de narcóticos con frecuencia contienen acetaminofén (es decir, Tylenol), así que no use Tylenol mientras toma el medicamento narcótico a menos que un médico o farmacéutico le diga que está bien hacerlo.
- Si no tiene una receta de narcóticos, también puede usar Tylenol Extra Strength 1000 mg cada 6 horas y alternarlo con ibuprofeno.
- No tome más de 2400 mg de ibuprofeno o 4000 mg de Tylenol en un período de 24 horas.

## Evite el estreñimiento

- Beba bastante líquido.
- Los analgésicos narcóticos, así como la anestesia, pueden causar estreñimiento. Si siente que se ha estreñado o si ha pasado más de un día desde su última evacuación intestinal, le recomendamos tomar Colace o Miralax como se indica en el frasco y/o aumentar los alimentos ricos en fibra en su dieta, como ciruelas pasas, manzanas, pasas, peras y jugo de manzana.
- Si no ha defecado al tercer día después de la cirugía, puede usar Leche de Magnesia como se indica en el frasco.

## Su período

- Es posible que no tenga otro ciclo menstrual de inmediato. Si tiene otro ciclo menstrual, pueden pasar varios meses de curación antes de que experimente los efectos completos de la ablación y sepa cómo serán su ciclo y sus períodos finales.

## Cosas con las que hay que mantenerse alerta

- Fiebre, definida como una temperatura de 100.4 grados Fahrenheit o más
- Aumento del dolor no controlado por su analgésico recetado
- Sangrado vaginal que empapa más de 1 toalla higiénica por hora
- Flujo vaginal con mal olor o de color verde/amarillo
- Dolor en el pecho y/o dificultad para respirar
- Náuseas o vómitos que no desaparecen
- Dolor persistente o sangrado al orinar, o incapacidad para orinar
- Dolor, enrojecimiento y/o hinchazón en la pierna

Si experimenta algo de lo mencionado anteriormente, llame al consultorio. Si le preocupa alguno de sus síntomas o si el consultorio está cerrado, busque atención en un departamento de emergencias.