



WOMEN'S HEALTH ADVANTAGE

CUIDADOS DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA GINECOLÓGICA MAYOR

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** durante el horario de 8:30 a.m. a 4:30 p.m. de lunes a viernes.

Lo que puede esperar después de la cirugía

Después de la cirugía, es común tener:

- Molestias abdominales/pélvicas, calambres, dolor muscular y presión en la parte baja de la espalda, y dolor/moretones alrededor de las incisiones
- Dolor de garganta si tuvo anestesia general (debido al tubo de respiración que se usó)
- Fatiga
- Poco apetito
- Dolor en el hombro por el gas restante que pudo haber sido usado dentro de su abdomen durante la cirugía
- Una pequeña cantidad de sangrado vaginal o secreción marrón. Use toallas higiénicas o protectores diarios sin perfume. Si tiene sangrado vaginal que empapa más de 1 toalla higiénica por hora, informe al consultorio de su médico
- Síntomas de la menopausia, como sofocos, sudores nocturnos y dificultad para dormir, si le extirparon los ovarios

Cuidado de las incisiones

Si tiene incisiones:

- Sus incisiones se cerraron con suturas absorbibles que se disolverán solas. El pegamento cutáneo quirúrgico también se puede haber usado para el cierre de la piel y será visible en la superficie de la piel. Puede retirarlo después de 7 días. Sin embargo, si le sale un sarpullido debajo del pegamento, puede retirarlo antes.
- A veces, se colocan tiras estériles (pequeños trozos de cinta quirúrgica) a lo largo de las incisiones. Retírelas 1 semana después de la cirugía. Si se caen antes, está bien.
- Cuando se duche, deje correr agua tibia sobre las incisiones y use un jabón suave. Evite restregar las incisiones.
- Revise sus incisiones todos los días para detectar signos de infección, como enrojecimiento, hinchazón o secreción de pus/con mal olor.

Actividad

- No conduzca ni opere maquinaria peligrosa mientras toma analgésicos recetados (narcóticos).
- No conduzca durante dos semanas o mientras esté tomando analgésicos recetados, lo que sea de mayor duración. Puede ser pasajera en un automóvil tan pronto como se sienta capaz de serlo.
- Puede ducharse tan pronto como lo desee y/o cuando se sienta capaz de hacerlo y se mantenga firme sobre sus pies.
- No use la bañera, un jacuzzi ni nade durante 8 semanas a menos que su médico lo apruebe antes en su cita posoperatoria.
- Evite las actividades extenuantes y el levantamiento de objetos pesados durante 8 semanas.
- Durante la primera semana, dé pequeños paseos por la casa. A medida que su energía comience a regresar, puede agregar gradualmente actividades livianas.
- No tenga relaciones sexuales durante al menos 8 semanas y solo después de que su médico lo apruebe. Reanudar las relaciones sexuales antes de eso podría provocar complicaciones.
- No use tampones, duchas o cremas vaginales (a menos que lo ordene su médico) durante al menos 8 semanas.

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 varios 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 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, y es importante para su recuperación no esforzarse al defecar. Querrá tener evacuaciones intestinales suaves con la consistencia de un helado suave.
- Recomendamos tomar Colace o Miralax diariamente hasta su cita de seguimiento.
- Si siente que se ha estreñado o si ha pasado más de un día desde su última evacuación intestinal, puede intentar 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, use Leche de Magnesía como se indica en el frasco.
- Si aún no ha defecado al cuarto día después de la cirugía a pesar de probar la Leche de Magnesía, beba la mitad de una botella de citrato de magnesio y espere 6 horas. Si no defeca, beba la segunda mitad de la botella y espere otras 6 horas.
- Si aún no ha defecado al quinto día después de la cirugía, llame al consultorio.
- Continúe tomando Colace o Miralax diariamente, incluso después de que comience a tener evacuaciones intestinales regulares.
- Evite el uso de supositorios o enemas rectales a menos que se lo indique su médico.

Cosas con las que hay que mantenerse alerta

- Fiebre, definida como una temperatura de 100.4 grados Fahrenheit o más
- Enrojecimiento, hinchazón o secreción de pus/con mal olor de las incisiones
- Aumento del dolor no controlado por su analgésico
- 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 tiene alguno de los problemas mencionados, llame a Women's Health Advantage al **260-432-4400** durante el horario de 8:30 a.m. a 4:30 p.m. de lunes a viernes. Si le preocupa alguno de sus síntomas o si el consultorio está cerrado, busque atención en un departamento de emergencias.