

Qué esperar en casa

Manejo del dolor

Para tomar los medicamentos, siga las instrucciones que le haya dado su equipo de atención médica. Algunas personas se van a su casa tomando medicamentos de venta libre para tratar el dolor, y otras toman medicamentos con receta con el mismo fin. Su equipo de atención médica le dirá lo que es mejor para usted. Hay otras cosas que puede hacer para manejar el dolor, como moverse, usar una compresa de hielo, respirar profundamente y buscar distracciones, como música, TV y juegos. Lo que funciona mejor varía con cada persona.

Cuidado de la incisión

- Lave el área suavemente con agua tibia y jabón todos los días en la ducha
- Seque el área con una toalla limpia
- Si su incisión está drenando, cúbrala con una gasa seca y cinta médica, o cúbrala con una banda adhesiva
- Una vez que la incisión deje de drenar, déjela descubierta
- Si le han puesto tiras de cinta sobre la incisión, deje la cinta colocada hasta que se desprenda sola
- Si tiene grapas en la incisión, estas serán retiradas en su visita de seguimiento de 7 a 14 días después de la cirugía
- Si usted tiene adhesivo quirúrgico en su incisión, este se desprenderá en 10 a 14 días

NO:

- Use peróxido de hidrógeno o alcohol en la incisión
- Se sumerja en un baño ni en una piscina al menos hasta 2 semanas después de la cirugía
- Se ponga ungüentos, cremas o aceites sobre la incisión por 6 semanas

A quién y cuándo llamar en caso de problemas

Llame al consultorio de su cirujano en los siguientes casos:

- Dolor que no mejora o que empeora
- Fiebre de más de 100 grados
- La incisión se abre o sangra
- La incisión se pone cada vez más roja o dura, o tiene pus
- Síntomas de deshidratación que no mejoran tomando agua
- Orina (pipí) turbia o con muy mal olor
- Sangre en las heces más de 3 días después de la cirugía
- Sangrando del recto entre movimientos intestinales
- Náuseas o vómitos constantes
- No mejora según lo esperado

Llame al 911 en los siguientes casos:

- Desvanecimiento
- Dolor de pecho repentino
- Falta de aliento que empeora

Manejo de la ostomía

- Vacíe la bolsa cuando esté de un tercio a mitad llena
- Cambie la bolsa cada 3 a 7 días a menos que esté ardiendo, picando, o goteando. Mida el estoma cuando cambie la bolsa.
- Hable con su equipo de atención médica en el hogar si tiene algún problema
- Beba al menos de 6 a 8 vasos de líquidos todos los días
- Mastique bien la comida

Para más información, vaya a:

[BSWHealth.com/ColorectalSurgeryGuide](https://www.bswhealth.com/ColorectalSurgeryGuide)

[BSWHealth.com/ColorectalSurgeryGuideSpanish](https://www.bswhealth.com/ColorectalSurgeryGuideSpanish)



La información en el presente documento se considera educativa y no se debe usar durante una emergencia médica, ni para el diagnóstico o el tratamiento de un problema médico. Se debe consultar a un profesional médico autorizado para el diagnóstico y tratamiento sea cual sea el problema médico. Llame al 911 para todas las emergencias médicas. ©2020 Baylor Scott & White Health. AM





Guía de la cirugía colorectal





Prepárese: Alistándose para la cirugía



Hoy

- Beba de 6 a 8 vasos de líquido, especialmente agua, cada día antes de la cirugía 
- Limite el alcohol como la cerveza, el vino y el licor. No beba alcohol durante 24 horas (1 día) antes de la cirugía
- Deje de fumar 
- Visite [BSWHealth.com/SurgeryGuide](https://www.bswhealth.com/SurgeryGuide) para ver videos sobre la cirugía

¿Sabía?

Beber líquidos, especialmente agua, y comer comidas saludables le ayudarán a su cuerpo sanarse después de la cirugía.

El día antes de a la cirugía

- Beba líquidos claros comenzando en el desayuno como agua, café sin crema o azúcar, bebidas para deportes, paletas sin frutas o leche, y gelatina
- Tome sus antibióticos según indicado por su cirujano 
- Tome la preparación del intestino según indicado por su cirujano
- Lávese el cuerpo excepto la cara, el cabello, y el área genital con gluconate de clorhexidina (CHG or Hibiclens®) 



NO:

- No se afeite
- No se ponga lociones
- No se ponga maquillaje o perfume

¿Sabía?

Seguir las instrucciones para lavarse el cuerpo antes de la cirugía ayuda a prevenir infecciones después de la cirugía.

La mañana de la cirugía

- Lávese el cuerpo excepto la cara y el área genital con gluconate de clorhexidina (CHG or Hibiclens®). Déjelo actuar sobre la piel durante 3 minutos. 
- Beba líquidos claros hasta 2 horas antes de la hora de cirugía. Termínela a la(s) _____ 
- Llegue al hospital a la(s) _____

NO:

- No se afeite
- No se ponga lociones
- No se ponga maquillaje o perfume

¿Sabía?

Es seguro y bueno para el organismo beber líquidos claros hasta 2 horas antes de la cirugía. La bebida preparativa tiene el tipo y la cantidad de energía que el cuerpo necesita para la cirugía.



Recupérese: Qué esperar mientras empieza la recuperación

Día de la cirugía

- Maneje el dolor tomando medicamento por vía oral
- Beba líquidos
- Coma si puede
- Use el espirómetro de incentivo cada hora que esté despierto
- Tosa and respire profundamente
- Pase tiempo fuera de la cama
- Empiece a caminar

Día DESPUÉS de la cirugía y mas

- Maneje el dolor tomando medicamento por vía oral
- Beba 6 a 8 vasos de líquidos
- Coma alimentos sólidos
- Siéntese para comer
- Use el espirómetro de incentivo cada hora que esté despierto
- Tosa and respirar profundamente
- Pase al menos 4 horas fuera de la cama
- Camine por los pasillos al menos 4 veces

Antes de regresar a casa, necesitará:

- Caminar de manera segura por los pasillos
- Comer y beber sin que tenga náuseas o vómitos
- Manejar el dolor con medicamentos que pueda tomar por vía oral
- Conocer sus medicamentos nuevos
- Mostrar indicaciones que los intestinos están funcionando
- Saber para cuándo está programada su visita de seguimiento
- Cuidar su estoma, si lo tiene

Resuma: Qué esperar cuándo vaya a casa

Manejo del dolor

- Es normal que tenga algo de dolor mientras se está sanando
- Tomase los medicamentos según las instrucciones de su equipo de atención médica
- Use una compresa de hielo, respire profundamente, muévase y busque distracciones, como música, para manejar el dolor

Bebidas

- Beba al menos de 6 a 8 vasos de agua todos los días para evitar deshidratarse
- Tenga cuidado con los síntomas de deshidratación como sentir cansancio excesivo, tener sequedad en la boca, sentir mareos, náuseas, orina (pipí) de color oscuro, y orinar menos de lo normal
- Beba agua si tiene alguno de estos síntomas. Si usted no mejora después de beber agua, llame a su equipo de atención médica.

Comida

- Coma comidas saludables como vegetales cocidos, productos lácteos bajos en grasa y proteínas como carne magra y pollo.
- Durante su consulta de seguimiento, hable con su equipo de atención médica para avanzar su dieta
- Mastique bien la comida
- Si tiene molestias en el estómago después de comer, trate de comer comidas blandas y bajas en grasa como arroz sin condimento, pollo hervido, pan tostado y yogur



Actividad

- Aumente lo que hace cada día para volver a sus actividades normales
- Coma todas sus comidas sentado
- Esté al menos de 6 a 8 horas fuera de la cama durante el día
- Camine por 15 minutos de 4 a 6 veces durante el día
- Descanse cuando se sienta cansado
- NO levante más de 10 libras hasta que su equipo de atención médica le indique que puede hacerlo
- Pregúntele a su equipo de atención médica cuándo puede comenzar a hacer actividades tales como trotar, andar en bicicleta y levantar pesas

El manejo de vehículos

- No maneje si está tomando medicamentos opioides para el dolor
- Para poder manejar de manera segura, debe poder usar un cinturón de seguridad y voltear el cuerpo para poder ver

Regresando al trabajo

- Hable con su equipo de atención médica para decidir lo que es mejor por usted. Volver a trabajar depende del tipo de trabajo que usted haga.
- Aumente lentamente las horas de trabajo