

Recuperación: qué puede esperar cuando comienza su recuperación

El día de la cirugía

- Controle el dolor con medicamentos orales
- Tome líquidos
- Coma si puede
- Tosa y respire profundamente con la mayor frecuencia posible
- Dedique tiempo fuera de la cama
- Comience a caminar

El día DESPUÉS de la cirugía y posteriormente

- Controle el dolor con medicamentos orales
- Tome de 6 a 8 vasos de líquidos al día
- Consuma alimentos sólidos
- Siéntese para comer
- Tosa y respire profundamente con la mayor frecuencia posible
- Dedique por lo menos 4 horas fuera de la cama
- Camine por los pasillos por lo menos 4 veces
- Usted y su bebé compartirán una habitación en el hospital, a menos que su bebé requiera cuidados más intensivos. Esto contribuye a que comiencen a conocerse y apoya la lactancia materna.
- Sus enfermeras le ayudarán a amamantar a su bebé si fuera necesario. (A veces, el dolor de una cesárea puede dificultar las primeras veces que amamante).

Antes de regresar a casa, deberá poder:

- Caminar con seguridad por los pasillos
- Comer y tomar líquidos sin náuseas ni vómito
- Controlar el dolor con medicamentos orales
- Orinar sin problemas
- Recibir respuestas a las preguntas que tenga antes del alta del hospital
- Mantener una temperatura corporal normal
- Cuidarse
- Estar familiarizada con los medicamentos nuevos recetados
- Saber cuándo se ha programado su visita de seguimiento



Guía para una cirugía de cesárea

¿Qué es una cesárea?

Una cesárea es el parto quirúrgico de un bebé a través del abdomen.

¿Qué es una ligadura de trompas?

La ligadura de trompas, también conocido como “atarse las trompas”, es un procedimiento de esterilización para la mujer en la que se bloquean permanentemente o se extraen las trompas de Falopio.

¿Qué es la anestesia epidural o espinal?

Un anestesiólogo le administra un medicamento que hace que se adormezca el cuerpo desde el pecho hasta los pies para que el procedimiento no sea doloroso. La mayoría de las pacientes pueden (o desean) mantenerse despiertas durante la cirugía.

¿Cuándo se recomienda una cesárea?

Su médico podría recomendar una cesárea para proteger su salud o la de su bebé (o la salud de ambos). Algunos motivos comunes por los cuales se programa una cesárea son:

- La presentación de su bebé es de nalgas o transversal (de costado) en el útero, lo cual es diferente a la presentación con la cabeza primero que es la mejor para el parto vaginal.
- Su bebé tiene un defecto congénito (de nacimiento), como hidrocefalia o espina bífida, que podría complicar un parto vaginal.
- Usted presenta placenta previa, que es cuando la placenta cubre una parte o toda la entrada del canal de parto.
- Usted tiene un problema médico que puede acarrear ciertos riesgos durante un parto vaginal tanto para usted como para su bebé (por ejemplo, VIH o herpes genital activo).
- Usted tuvo una cesárea en un embarazo previo o se le ha hecho alguna otra cirugía en el útero.
- Usted está embarazada con más de un bebé.

Preparación: cómo prepararse para la cirugía

Hoy

- Tome de 6 a 8 vasos de líquido, especialmente agua, todos los días antes de la cirugía.
- Manténgase activa durante por lo menos 15 a 20 minutos todos los días.
- Deje de fumar.
- Si tiene diabetes, colabore con su equipo de atención médica para controlar bien el nivel de azúcar en la sangre.
- Visite [BSWHealth.com/ERAS](https://www.bswhealth.com/ERAS) para obtener más información.

¿Sabía esto?

Tomar líquidos, especialmente agua, y consumir alimentos saludables antes de una cirugía ayudarán a su cuerpo a sanarse después de la cirugía.

El día antes de la cirugía

- Lávese el cuerpo entero, excepto los senos, la cara y la cabeza.
- **NO** se afeite ni se depile con cera
- **NO** use lociones
- **NO** se maquille ni perfume

¿Sabía esto?

Bañarse antes de una cirugía ayuda a prevenir una infección después de la cirugía.

La mañana de la cirugía

- Quitarse todas las joyas, incluyendo anillos y piercings. Deje los objetos de valor en casa.
- Lávese el cuerpo entero, excepto los senos, la cara y la cabeza.
- Deje de comer todo tipo de alimento sólido 8 horas antes de la cirugía.
- Tome solo líquidos claros hasta 2 horas antes de la cirugía.
- La bebida especial previa a la cirugía debe ser la última bebida que tome si le han entregado una. Termínela a las _____
- Llegue al hospital a la(s) _____
- **NO** se afeite ni se depile con cera
- **NO** use lociones
- **NO** se maquille ni perfume
- Limpie el abdomen y recort el vello del área alrededor de la incisión con pequeñas tijeras.
- El equipo médico colocará monitores para dar seguimiento a su respiración, frecuencia cardíaca y presión arterial durante la cirugía.
- Se podría colocar un catéter (un tubo delgado y flexible) a través de la uretra hasta la vejiga para drenar la orina.

¿Sabía esto?

Tomar líquidos hasta 2 horas antes de una cirugía es seguro y bueno para su cuerpo. Esto incluye agua, bebidas deportivas, jugos claros, café y té sin leche o crema, paletas heladas, gelatina y la bebida especial previa a la cirugía.

Durante la cirugía

- **Persona de apoyo.** Generalmente, podrá tener a la persona de apoyo que elija—su pareja u otro adulto—presente en la sala de operaciones (a menos que necesite anestesia general). Esta persona puede permanecer con usted durante todo el procedimiento.
- **Quizás le coloquen un catéter** (tubo delgado y flexible) a través de la uretra hasta la vejiga para drenar la orina.
- **Incisión y parto.** Un médico hace una incisión (un corte) a través de la parte baja del abdomen, inmediatamente arriba del área púbica. El médico entonces ubica el útero, hace otra incisión, y extrae a su bebé.
- **Primeros momentos de vida.** En cuanto nazca su bebé, el equipo médico le extraerá el líquido en la nariz y la boca del bebé y cortará el cordón umbilical. El equipo examinará la respiración del bebé y se asegurará de que el bebé se encuentre estable. Si todo está bien, podrá ver y sostener a su bebé.
- **Al final de la cirugía.** El médico retira la placenta y luego cierra las incisiones internas con suturas absorbibles. El médico luego cierra la incisión abdominal con suturas, pegamento quirúrgico o grapas.

