

Guía de la cirugía colorrectal



Lo que encontrará en esta guía

Su cirugía	3
Acerca del colon	4
Preparación para la cirugía	
A partir de hoy	5
El día antes de la cirugía	8
Día de la cirugía	9
Qué esperar mientras está en el hospital	10
Seguimiento de su progreso	12
Qué esperar cuando regresa a su casa	13

Guía de la cirugía colorrectal

Tipo de cirugía que tendrá:

Nombre del cirujano:

Fecha de la cirugía: _____

Hora: _____ AM/PM: _____

Llegue a esta hora: _____ AM/PM: _____

Adónde ir el día de la cirugía:

Fecha de la visita de seguimiento: _____

AM/PM: _____

Si tiene preguntas, llame a: _____

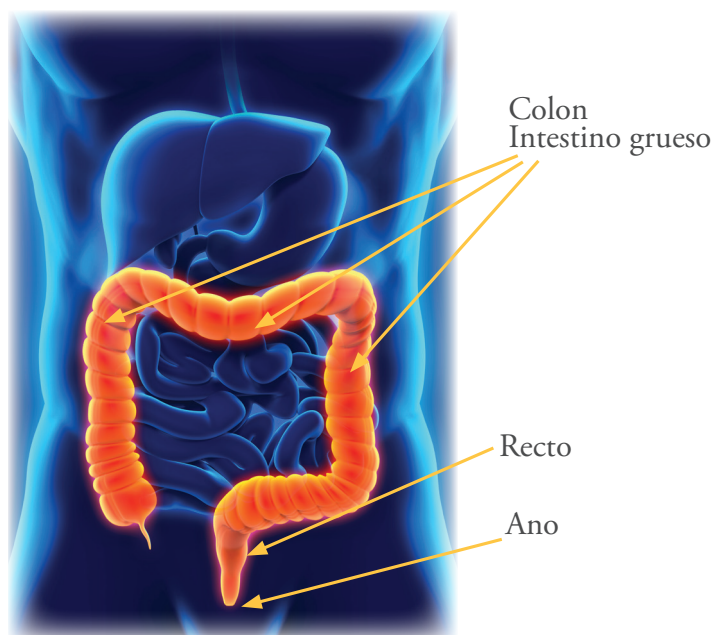
al número de teléfono: (_____) _____-_____.

- Lea este manual antes de la cirugía. Lo ayudará a entender lo que debe esperar.
- Use las listas de verificación como guía a medida que se prepare.
- Traiga este manual con usted a todas las citas y al hospital el día de la cirugía.

Acerca del colon

¿Qué hace el colon?

Después de comer, los alimentos pasan del estómago al intestino delgado. El intestino delgado absorbe los nutrientes y produce heces. Las heces pasan al intestino grueso que también se llama colon. El colon almacena las heces hasta que usted tiene un movimiento intestinal.



¿Por qué se realiza una cirugía de colon?


A veces el colon no funciona correctamente debido a una enfermedad, a una inflamación o al cáncer. Puede ser necesario remover la parte del colon que no esté funcionando. Su equipo de atención médica le explicará más sobre por qué usted necesita la cirugía de colon.

¿Necesitaré una ostomía?

Algunas personas que tienen una cirugía de colon pueden necesitar una ostomía, también llamada bolsa. Una ostomía es una abertura desde el colon (colostomía) o del intestino delgado (ileostomía) a través de la piel.

La abertura se llama estoma. Las heces pasan por el estoma a una bolsa plástica que se fija allí. Si usted necesita un estoma, un enfermero le ayudará a entender cómo funciona y cómo cuidarlo. El estoma puede ser temporal (se necesita por poco tiempo) o puede ser permanente (durante el resto de la vida de una persona). Hable con su equipo de atención médica para saber si necesitará un estoma o no.

A partir de hoy

- 
- Antes de la cirugía, coma comidas saludables, incluyendo frutas, vegetales, productos lácteos bajos en grasa y proteínas como carne magra, pollo y pescado. Esto lo ayudará a recuperarse después de la cirugía.
 - Beba batidos nutricionales como Ensure®, Glucerna® o Boost® para ayudarlo a obtener todos los nutrientes que necesita.
 - Hable con su equipo de atención médica o dietista si tiene preguntas.
 - Para mantenerse hidratado, beba de 6 a 8 vasos de líquido, especialmente agua, el día anterior a la cirugía.
 - Haga actividad al menos 15 a 20 minutos cada día antes de la cirugía. Esto le facilitará las cosas cuando deba levantarse y moverse después de la cirugía.
 - Comience a caminar o elija otra actividad que le guste.
 - Si ya tiene un plan de actividad regular, continúelo.
 - Planifique con antelación para facilitar la vuelta a su hogar después de la cirugía.
 - Pídale a un familiar o a un amigo que sea su persona de apoyo. Esta persona vendrá con usted a las citas y al hospital. Lo llevará a su casa después de la cirugía.
 - Mi persona de apoyo es:

 - Pida ayuda para las comidas y las tareas de la casa después de la cirugía.
 - Si tiene diabetes, conozca su nivel meta de azúcar en la sangre. El nivel alto de azúcar en la sangre puede demorar la cicatrización y aumentar la probabilidad de infección.
 - Trabaje con su equipo de atención médica para tener el azúcar en la sangre bajo control.
 - Limite el alcohol, como la cerveza, el vino y el licor, a 2 bebidas al día.
 - No beba alcohol durante 24 horas (1 día) antes de la cirugía; el alcohol puede afectar la acción de los medicamentos.
 - Hable con su equipo de atención médica si necesita ayuda para reducir o suspender el consumo de alcohol.



- Deje de fumar; el hábito de fumar retarda la recuperación, puede aumentar la probabilidad de infección y causa problemas respiratorios después de la cirugía.
 - Visite YesQuit.org o llame al 877.937.7848
- Suspnda el consumo de drogas sociales. Las drogas sociales, incluyendo la marihuana, pueden retardar la recuperación y afectar el manejo del dolor.
 - Hable con su equipo de cuidado médico para pedir ayuda.

Antes de la cirugía

- Use la Lista de medicamentos de la página 7 para anotar todos los medicamentos, vitaminas y hierbas que toma con la dosis y la frecuencia con que los toma.
 - Lleve esta lista con usted a todas las citas y al hospital. NO lleve frascos de medicamentos con usted al hospital.
 - Si tiene diabetes, pregunte sobre los cambios en los medicamentos para la diabetes y la insulina.
- Compre de 2 a 3 paquetes de su goma de mascar favorita.
 - Si no puede mascar, compre caramelos o confites duros.
 - Si tiene diabetes, compre goma de mascar o caramelos o confites duros sin azúcar.
 - Mascar goma o chupar caramelos o confites duros después de la cirugía le ayudará al colon a funcionar correctamente.
- Junte todo lo que necesitará en el hospital.
 - Este manual
 - La lista de medicamentos de este manual
 - Anteojos, audífonos, prótesis dentales
 - La máquina de CPAP
 - Documento de identificación con fotografía y tarjetas del seguro
 - Ropa confortable y pantuflas
 - Artículos de aseo personal como cepillo de dientes, pasta dental y desodorante
 - Goma de mascar
- Visite el sitio web indicado a continuación para obtener información y videos sobre la cirugía en hospitales Baylor Scott & White Health.

BSWHealth.com/SurgeryGuide



Mi lista de medicamentos

Haga una lista de los medicamentos, suplementos, vitaminas y hierbas que toma, junto con la dosis y la frecuencia con que toma cada uno. Ejemplo:

Nombre del medicamento	Dosis	que tomo
Furosemida	40 mg	1 comprimido todas las mañanas
Metamucil	1 cucharadita	cada mañana y noche

Mi medicamento:

Nombre del medicamento	Dosis	que tomo

Su equipo de atención médica le indicará qué medicamentos, suplementos, vitaminas y hierbas debe suspender antes de la cirugía. Anótelos aquí.

Suspender estos	en esta fecha

Preguntas y notas sobre los medicamentos.

El día anterior a la cirugía

- Beba solo líquidos claros comenzando desde el desayuno. Líquidos claros son aquellos a través de los cuales puede ver.
 - NO coma ninguna comida.
 - Beba al menos de 6 a 8 vasos de líquidos claros durante el día.
 - Los líquidos claros que puede beber son:
 - Agua
 - Jugos claros como el de manzana (ni rojos ni morados)
 - Café y té sin leche o crema
 - Caldo
 - Paletas sin frutas o leche (ni rojas ni moradas)
 - Bebidas para deportes como Gatorade® y Powerade® (ni rojas ni moradas)
 - Gelatina (ni roja ni morada)
 - Puede beber algunos de estos líquidos hasta 2 horas antes de la cirugía - en la página 9 se indican cuáles
 - Si tiene diabetes, beba líquidos claros sin azúcar
- Tome sus antibióticos siguiendo las instrucciones que aparecen en el frasco del medicamento
- Si se le indicó hacerlo, siga las instrucciones para la preparación del intestino. Esto limpia el colon para la cirugía y reduce la probabilidad de una infección posterior
 - Incluya las bebidas de preparación del intestino en sus líquidos claros durante el día
- Antes de acostarse, dese una ducha usando jabón líquido con gluconato de clorhexidina (CHG o Hibiclens®).
 - NO use este jabón si es alérgico al gluconato de clorhexidina.
 - Use una toalla limpia.
 - Lávese el cuerpo con media taza del jabón. Déjelo actuar sobre la piel durante 3 a 5 minutos antes de enjuagarse el cuerpo.
 - NO se lave la cara o el área genital con gluconato de clorhexidina. Lávese estas áreas con jabón común y luego lávese el resto del cuerpo con gluconato de clorhexidina.
 - NO se afeite ninguna parte del cuerpo, incluyendo la cara y las axilas.
 - NO se ponga lociones, maquillaje, perfume o colonia después de ducharse.
 - Séquese con una toalla limpia.
 - Póngase ropa limpia.
 - Acuéstese en la cama con sábanas limpias después de ducharse.
 - NO permita la presencia de mascotas en su cama.



Día de la cirugía

Información importante acerca de cómo comer y beber el día de la cirugía

NO coma ningún alimento ni beba otra cosa que no sean los líquidos claros listados a continuación el día de la cirugía. Líquidos claros son aquellos a través de los cuales puede ver. PUEDE beber líquidos claros hasta 2 horas antes de la hora de la cirugía. Lo último que debe beber es su bebida especial previa a la cirugía; termine de tomarla 2 horas antes de la hora de la cirugía. Beber líquidos claros y esa bebida especial evitará que se deshidrate y lo ayudará a mejorarse después de la cirugía. La bebida especial previa a la cirugía tiene el tipo y la cantidad de energía adecuados que el cuerpo necesita durante y después de la cirugía. Es segura y es bueno beberla hasta 2 horas antes de la cirugía.

- Beba solo los líquidos claros indicados a continuación:
 - Agua
 - Bebidas para deportistas como Gatorade® y Powerade® (ni rojas ni moradas)
 - Bebida especial previa a la cirugía
 - Jugos claros como el de manzana (ni rojos ni morados)
 - Café y té sin leche o crema
 - Paletas sin frutas o leche (ni rojas ni moradas)
 - Si tiene diabetes, beba líquidos claros sin azúcar.
 - NO coma nada.
 - NO masque goma ni coma caramelos o confites.
- Beba la bebida especial previa a la cirugía última.
 - Suspnda todos los líquidos 2 horas antes de la hora de la cirugía.
 - Tome los medicamentos que su equipo de atención médica le haya indicado tomar.
- Termine de beber esta bebida 2 horas antes de la cirugía.
- Dese otra ducha usando jabón líquido con gluconato de clorhexidina (CHG o Hibiclens®).
 - NO use este jabón si es alérgico al gluconato de clorhexidina.
 - Use una toalla limpia.
 - Lávese el cuerpo con media taza del jabón.
 - Déjelo actuar sobre la piel durante 3 a 5 minutos antes de enjuagarse el cuerpo.
 - NO se lave la cara o el área genital con gluconato de clorhexidina. Lávese estas áreas con jabón común antes de usar gluconato de clorhexidina.
 - NO se afeite ninguna parte del cuerpo, incluyendo la cara y las axilas.
 - NO se ponga desodorante, lociones, maquillaje, perfume o colonia después de ducharse.
 - Séquese con una toalla limpia.
 - Póngase ropa limpia y suelta.

- Lleve al hospital los siguientes artículos:
 - Este manual
 - La lista de medicamentos de este manual
 - Anteojos, audífonos, prótesis dentales
 - La máquina de CPAP
 - Documento de identificación con fotografía y tarjetas del seguro
 - Ropa comfortable y pantuflas
 - Artículos de aseo personal como cepillo de dientes, pasta dental y desodorante
 - Goma de mascar
- Deje en su casa todo objeto de valor y joyas, incluyendo los aros y otros *piercings*.
- Llegue al hospital a la hora que le haya indicado su equipo de atención médica.

¿Qué puedo esperar en el hospital?

Antes de la cirugía

El personal del hospital lo ayudará a prepararse para la cirugía. Usted se pondrá una bata de hospital y tal vez se le coloque una línea IV (intravenosa). Es posible que un miembro del equipo de atención médica le corte el vello que rodea el área quirúrgica antes de que lo lleven al quirófano. Antes de que comience la cirugía, se le limpiará la piel que rodea el área con toallitas húmedas especiales para reducir la probabilidad de infección.

Después de la cirugía

Manejo del dolor

Muchas personas sienten dolor o molestias después de la cirugía, pero recibirá tratamiento para el dolor. Los enfermeros y los miembros del equipo le pedirán que describa el dolor. Juntos determinaremos la meta para el nivel de dolor que siente y un plan para tratarlo, de manera que usted pueda hacer lo que necesite y lo que desee. Existen 2 tipos de medicamentos para el dolor, los opioides y los no opioides. También existen muchas otras maneras de manejar el dolor. Hablar con nosotros con respecto a su dolor nos permitirá trabajar juntos para manejarlo.

Actividad

El día de la cirugía, usted se levantará y caminará con ayuda. Por favor no trate de levantarse solo. Levantarse y caminar pronto después de la cirugía le ayudará a sanar y permitirá que mejore con más rapidez. Al principio tal vez le parezca incómodo, pero levantarse le resultará cada vez más sencillo.

Salir de la cama de 4 a 6 veces durante el día lo ayudará a sentirse mejor, le ayudará al colon a funcionar y reducirá su dolor. Siéntese en una silla para comer todas las comidas a partir del día después de la cirugía. Sentarse también le permitirá comer y digerir la comida y las bebidas con más facilidad.



Comidas y bebidas

Comenzará a beber líquidos el día de la cirugía. El primer día después de la cirugía es probable que pueda empezar a comer alimentos sólidos.

Beba suficientes líquidos para evitar deshidratarse. Beba todos los días de 8 a 10 vasos de agua o de bebidas para deportistas como Gatorade®. No se recomienda que tome bebidas carbonatadas hasta que esté comiendo y bebiendo normalmente.

Goma de mascar

Mascar goma después de la cirugía le ayudará al colon a comenzar a funcionar nuevamente. Puede comenzar a mascar goma pocas horas después de la cirugía.

La respiración

Recibirá un pequeño dispositivo de plástico, llamado EI (espirómetro de incentivo) para usarlo después de la cirugía. El EI le muestra qué tan profunda es su respiración. Úselo cada hora que esté despierto para asegurarse de que esté respirando con la profundidad suficiente para llenar los pulmones. Respire en este dispositivo 10 veces por hora cada hora que esté despierto. Puede ser incómodo toser después de la cirugía, pero es importante que expulse el moco de los pulmones. La mejor forma de hacerlo es toser. Cuando tenga que toser, sostenga una almohada apretada contra el área quirúrgica para reducir el dolor. No trate de contener la tos.

La prevención de coágulos

Después de la cirugía puede formarse un coágulo, también llamado TVP (trombosis venosa profunda). Esto también puede ocurrir cuando una persona no se levanta y no se mueve. Existen 3 formas principales para reducir la probabilidad de que se produzca una TVP:

- Levantarse y moverse por los alrededores tan pronto como sea posible
- Usar en los pies o las pantorrillas unas bombas llamadas DCS (dispositivos de compresión secuencial) mientras está acostado en la cama
- Tomar los medicamentos anticoagulantes que se le indiquen

La preparación para regresar a su casa

Antes de que pueda regresar a su casa, usted debe:

- Beber líquidos sin que tenga náuseas o vómitos
- Manejar el dolor y las náuseas con medicamentos que pueda tomar por vía oral
- Caminar de manera segura por los pasillos
- Mostrar signos de que los intestinos están funcionando
- Manejar el estoma, si lo tiene
- Saber cuándo está programada su visita de seguimiento
- Tener la receta de su medicamento para el dolor, si lo necesita

Mi progreso hacia la recuperación

Día de la cirugía

Actividad	Objetivo	Progreso
Manejar el dolor	Manejar el dolor tomando un medicamento por vía oral	En general, hoy mi dolor fue: _____
Caminar	De 2 a 4 veces	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Pasar tiempo fuera de la cama	Tanto como pueda	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Beber líquidos	Tanto como pueda	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Goma de mascar	De 2 a 4 veces por 15 minutos cada vez	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Usar el espirómetro de incentivo	Hacer 10 respiraciones cada hora que esté despierto	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Evitar náuseas y vómitos	No tener náuseas No tener vómitos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Cantidad de veces que he tenido náuseas o he vomitado hoy

Día DESPUÉS de la cirugía (POD#1)

Actividad	Objetivo	Progreso
Manejar el dolor	Manejar el dolor tomando un medicamento por vía oral	En general, hoy mi dolor fue: _____
Caminar por los pasillos	De 4 a 6 veces	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Pasar tiempo fuera de la cama	De 4 a 6 horas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sentarse para comer	Todas las comidas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Beber líquidos	De 6 a 8 vasos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Comer galletas o alimentos sólidos	Según pueda, si así se lo indicaron	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Goma de mascar	De 4 a 6 veces por 15 minutos cada vez	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Usar el espirómetro de incentivo	Hacer 10 respiraciones cada hora que esté despierto	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Expulsar gases intestinales o tener movimiento intestinal	Expulsar gases intestinales o tener movimiento intestinal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Evitar náuseas y vómitos	No tener náuseas No tener vómitos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Cantidad de veces que he tenido náuseas o he vomitado hoy
Retiro de la sonda vesical, si la tiene puesta	Retirla hoy	<input type="checkbox"/>
Aprender sobre el estoma, si lo tiene	Comenzar hoy	<input type="checkbox"/>

2 días DESPUÉS de la cirugía (POD#2)

Actividad	Objetivo	Progreso
Manejar el dolor	Manejar el dolor tomando un medicamento por vía oral	En general, hoy mi dolor fue: _____
Caminar por los pasillos	De 4 a 6 veces	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Pasar tiempo fuera de la cama	6 horas o más	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sentarse para comer	Todas las comidas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Beber líquidos	De 6 a 8 vasos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Comer galletas o alimentos sólidos	Según pueda, si así se lo indicaron	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Goma de mascar	De 4 a 6 veces por 15 minutos cada vez	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Usar el espirómetro de incentivo	Hacer 10 respiraciones cada hora que esté despierto	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Expulsar gases intestinales o tener movimiento intestinal	Expulsar gases intestinales o tener movimiento intestinal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Evitar náuseas y vómitos	No tener náuseas No tener vómitos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Cantidad de veces que he tenido náuseas o he vomitado hoy
Aprender sobre el estoma, si lo tiene	Continuar hoy	<input type="checkbox"/>

¿Qué puedo esperar cuando me vaya a mi casa?

Manejo del dolor

Es normal que tenga algo de dolor mientras está sanando. 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 mi incisión

Siga estas instrucciones para cuidar de la incisión y reducir la probabilidad de infección.

- Lave el área suavemente con agua tibia con 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.

Bebidas

Beba al menos de 6 a 8 vasos de agua todos los días para evitar deshidratarse.

Estos son los signos de deshidratación:

- Sentir cansancio excesivo
- Tener sequedad en la boca
- Sentir mareos
- Náuseas
- Orina (pipí) de color oscuro
- Orinar menos de lo normal

Beba agua si tiene alguno de estos signos. Si usted no mejora bebiendo agua, llame a su equipo de atención médica.

Comida

Después de la cirugía, coma comidas saludables como vegetales cocidos, productos lácteos bajos en grasa y proteínas como carne magra y pollo. En su visita de seguimiento, su equipo de atención médica hablará con usted 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 simple, pollo hervido, pan tostado y yogur.



Movimientos intestinales

Sus movimientos intestinales pueden ser más frecuentes, tal vez contengan sangre durante los primeros 3 días después de la cirugía, y tal vez sean más líquidos. Algunas personas tienen el problema opuesto, y tienen estreñimiento o tienen que esforzarse para tener un movimiento intestinal. Si esto ocurre, hable con su equipo de atención médica para averiguar qué puede hacer para ablandar sus heces.

Actividad

Mantenerse activo le ayudará a su cuerpo a recuperarse más rápido y contribuirá a reducir el dolor. Los siguientes consejos lo ayudarán a mantenerse activo en su casa:

- 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 durante 15 minutos de 4 a 6 veces durante el día
- Descanse cuando se sienta cansado – su cuerpo sana mientras descansa
- NO levante más de 10 libras hasta que su equipo de atención médica le indique que puede hacerlo; esto incluye levantar niños, bolsas de supermercado, un maletín y una mochila
- Pregúntele a su equipo de atención médica cuándo puede comenzar a hacer actividades tales como trotar, andar en bicicleta y levantar pesas.

El retorno al trabajo

Volver a trabajar depende del tipo de trabajo que usted haga. También es mejor regresar lentamente a las actividades que hacía antes de la cirugía. Además, lo mejor es aumentar lentamente las horas de trabajo en lugar de regresar de inmediato a trabajar a tiempo completo. En general, debe poder retornar al trabajo en 2 o 3 semanas, dependiendo del tipo de trabajo que haga y qué tipo de cirugía le hayan realizado. Si usted debe levantar objetos pesados o hacer tareas manuales, debe hablar con su cirujano para que le informe cuándo estará en condiciones de retornar al trabajo.

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 poder darse vuelta.

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
- Signos 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
- Sangrado del recto entre un movimiento intestinal y otro
- Náuseas o vómitos constantes
- No mejorar según lo esperado

Llame al 911 en los siguientes casos:

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



BSWHealth.com