



## Instrucciones Post-operatorias: Cuidando de sí mismo(a) después de su operación

*A usted se le acaba de realizar una cirugía mayor. Mientras se encuentre en casa, por favor siga estas instrucciones como una guía para su cuidado y recuperación. Si tiene alguna pregunta o inquietud, por favor comuníquese con el NIH o con su médico local.*

### Fechas y números importantes

Su cita de retorno es en la clínica del \_\_\_\_\_ piso (ACRF \_\_\_\_\_)  
el \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_ a.m./p.m.

El horario de la clínica (ACRF \_\_\_\_\_) es de las 8 a.m. a las 4:30 p.m.  
El número de teléfono de la clínica es el \_\_\_\_\_

Si la clínica está cerrada o si necesita hablar con su médico durante los fines de semana o días festivos, entonces llame al \_\_\_\_\_ para comunicarse con la central de enfermeras de \_\_\_\_\_

#### *En casos de emergencia solamente:*

Llame a la operadora de voceo (page operator, en inglés) al 301-496-1211 para que voceen al colaborador de \_\_\_\_\_ de guardia. Asegúrese de decirle a la operadora si está llamando de larga distancia.

### Cuidado de su incisión o herida quirúrgica

- Lávese las manos antes y después de tocar su(s) incisión(es). Lavarse las manos es la mejor manera de prevenir las infecciones.
- Revise su incisión cada día en búsqueda de alguna separación, sangrado o signos de infección. Los signos de infección

pueden incluir enrojecimiento, sensibilidad, inflamación, drenaje, olor fuera de lo común o si el área se siente más caliente que el resto de su cuerpo. Usted también puede tener fiebre, lo cual es por lo general una temperatura de 101 °F ó mayor. Tómese la temperatura según sea necesario. Si alguno de estos signos está presente, comuníquese con su médico.

- Es normal tener algo de adormecimiento alrededor de la incisión (herida quirúrgica) por algún tiempo después de la cirugía. Esto puede disminuir a medida que la incisión sana.
- Si lo(a) dieron de alta para regresar a casa con grapas en su incisión, entonces vea a su médico regular en un plazo de \_\_\_\_\_ días para que le remuevan las grapas. Usted se puede bañar en la regadera con las grapas en su lugar a menos que su médico le haya indicado que no lo haga así.
- Si lo(a) dieron de alta para regresar a casa con “steri-strips” sobre su incisión, usted se puede bañar en la regadera pero hágalo suavemente alrededor de los “steri-strips.” Utilice agua y jabón regular común. Lave su incisión suavemente, después seque sus “steri-strips” con palmaditas suaves.
- No jale (hale), estire, ni frote los “steri-strips.” Si no se han caído 2 semanas después de la cirugía, entonces usted puede desprenderlos suavemente.
- Verifique con su médico acerca de aplicar cremas o lociones a sus incisiones. Aplique éstas solamente después de que los “steri-strips” se hayan caído o hayan sido removidos.
- Evite exponer su incisión al sol. Esto puede causar que la incisión se enrojezca. Las cicatrices se vuelven blancas con el tiempo sin la exposición al sol.

## Actividad

- Siga las instrucciones específicas sobre la actividad proporcionadas por su médico. Diferentes cirugías requieren diferentes limitaciones con respecto a la actividad. Generalmente, usted no debe levantar objetos que pesen más de 10 libras (4.54 kilos) durante 6 a 8 semanas. Levantar objetos pesados demasiado pronto puede debilitar su incisión (herida quirúrgica). Su médico le dirá sus instrucciones específicas sobre la actividad para su tipo de cirugía en particular.
- Verifique con su médico acerca de cuándo podrá conducir un automóvil. Por lo general, usted no podrá conducir durante 6 a 8 semanas después de la cirugía. Sin embargo, esto puede variar dependiendo del tipo de cirugía que haya tenido. Nunca conduzca mientras esté tomando medicamentos narcóticos para el dolor.
- Planee su actividad diaria de tal manera que pueda descansar frecuentemente. No espere que su nivel de energía sea el mismo que el de antes de la cirugía. Su cuerpo necesita más energía para sanar. Esto puede causar que se sienta débil o que necesite tomar siestas.

## Dieta

- Continúe con su dieta regular cuando regrese a casa, a menos que su médico le haya indicado una dieta especial.

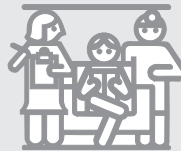
Usted puede no tener ganas de comer porciones regulares inmediatamente. Es normal tener menos apetito después de la cirugía. Esto podría regresar a lo normal cuando su nivel de actividad aumente. Al principio, intente comer comidas pequeñas varias veces al día.

- Elija alimentos con contenido alto de proteínas para ayudarle a su cuerpo a sanar. Éstos pueden incluir alimentos tales como pollo, carne, queso, tofu, malteadas o batidos de leche y nieve o helado.
- Tome muchos líquidos e incluya fibra en su dieta, como por ejemplo, frutas frescas, vegetales y cereales o panes integrales. Comer estos alimentos y tomar muchos líquidos ayuda a prevenir la constipación. También promueven la función normal del intestino, especialmente si está tomando algún medicamento narcótico para el dolor.
- Tome medicamento para la náusea según sea necesario si éste ha sido ordenado por su médico. Hágle saber a su médico si tiene náusea o vómito que dure más de 24 horas. Si se le ha realizado neurocirugía, siga las instrucciones específicas de su médico acerca de cómo reportar la náusea.

## Medicamento para el dolor

- Tome su medicamento para el dolor como se lo ordenó su médico. Tómelo según sea necesario para el alivio del dolor. No tome el medicamento para el dolor más frecuentemente que lo que le ha sido ordenado por su médico a menos que esto haya sido aprobado.

- Siga las instrucciones dietéticas proporcionadas en esta información para prevenir la constipación. Los medicamentos narcóticos para el dolor pueden disminuir el movimiento de su intestino. Si las heces se movilizan muy lentamente a través de su intestino, usted puede constiparse. Beber líquidos y comer fibra puede ayudar a prevenir la constipación.
- Reporte a su médico cualquier dolor nuevo, incremento del dolor o en caso de que éste no ceda.



2002

Esta información está preparada específicamente para los pacientes que participan en la investigación clínica en el Centro Clínico Warren Grant Magnuson en los Institutos Nacionales de Salud y no es necesariamente aplicable a los individuos que son pacientes en otra parte. Si tiene alguna pregunta acerca de la información presentada aquí, hable con un miembro de su equipo de atención médica.

En donde sea aplicable, los nombres patentados de productos comerciales se proporcionan solamente como ejemplos ilustrativos de productos aceptables y no implica un respaldo por parte del NIH para dichos productos; ni tampoco el hecho de que el nombre de un producto de patente en particular no se identificó implica que dicho producto no sea satisfactorio.

Institutos Nacionales de Salud  
El Centro Clínico Warren Grant Magnuson  
Bethesda, MD 20892

¿Tiene preguntas acerca del Centro Clínico?  
OCCC@cc.nih.gov