

INDICACIONES POST OPERATORIAS GENERALES

Felicidades, estas en vías de recuperación después de haberte realizado esta cirugía. Sabemos que es normal pasar por un proceso difícil de incomodidades y molestias durante los primeros 3 a 5 días. Posterior a este tiempo, las incomodidades serán más tolerables. Es importante que leas estas instrucciones detenidamente, ya que muchas de las preguntas que tengas en esta etapa, se describen aquí.

Tienes que saber que muchas pacientes pasan por un momento de duda y arrepentimiento durante los primeros días de la recuperación, sin embargo con el pasar de los días esa emoción se empieza a quitar y empieza la etapa de entusiasmo. Siempre estaremos contigo.

INDICACIONES DE ASEO

El baño y aseo de la herida es diario.

Por la mañana, será tu primer baño, al quitarte las vendas o fajas debes de hacerlo con cuidado y de manera lenta, algunas pacientes en este momento experimentan descensos en la presión arterial y pueden llegar a sentirse mareadas o inclusive a desmayarse, si esto ocurriera, no tienes que entrar en pánico, será algo transitorio y durará unos minutos solamente. Si ves las vendas manchadas con un poco de sangre, es normal (NO ES SANGRE FRESCA, ES AGUA COMBINADA CON SANGRE).

Una vez que te las quites te podrás meter a bañar, recuerda que el agua **NO** debe de estar extremadamente caliente, se te puede bajar la presión y causar un desmayo.

Ya en la regadera puedes usar jabón común o jabón neutro para lavar los orificios y/o herida. No tienes que tallar muy fuerte el área, con que quede limpio superficialmente será suficiente. Es posible que después del baño, siga saliendo un poco de líquido por la herida, eso es normal. Te otorgamos un spray (Microdacyn Antiséptico que no arde, no duele), aplica ese spray sobre la herida para que quede limpia la zona. Una vez aplicado el spray, te recomendamos poner unas gasas limpias y nuevas en la zona de la herida y encima de eso tu nueva faja.

¿COMO TOMAR LOS MEDICAMENTOS?

Seguramente el Medico te dio **TODOS** los medicamentos o te dio una receta para los medicamentos. En caso de que no.

Cabe mencionar que NO SE TE DIERON TODOS LOS MEDICAMENTOS sino una opción de cada grupo.

Lo primero que tienes que tomar es el **ANTIBIOTICO** que pudo haber sido una de las siguientes opciones:

- **OPCION 1. Cefalexina 500mg 1 cada 12 horas, antibiótico para 7 a 10 días.**
- **OPCION 2. Levofloxacin 500mg 1 cada 12 horas por 7 días.**
- **OPCION 3. Levofloxacin 750mg 1 cada 24 horas por 7 días.**

Esto asegurará que no se genere ninguna infección y es preventivo.

Si fueses alérgico a una de las 3 opciones previas, existen otros medicamentos que el medico puede prescribir.

Algunos de estos medicamentos pueden causar molestias gastrointestinales. Se recomienda que se tomen con alimentos

El segundo grupo es el DESINFLAMATORIO, para evitar inflamación en el cuerpo. Te pudieron haber dado las siguientes opciones:

- **OPCION 1. Diclofenaco tab 1 cada 12 hrs por 7 días.**
- **OPCION 2. Ibuprofeno Tab 200 mg 2 o 3 tabletas cada 8 horas.**
- **OPCION 3. Naproxen Tab 550 mg 1 cada 12 horas.**

Estos medicamentos son para dolor e inflamación, No es por un determinado número de días, sino más bien mientras sientas dolor, así que pasados los 7 días, los puedes continuar tomando.

Si aun tienes dolor, te recomendamos usar medicamentos para **DOLOR** como:

- **Ketorolaco + Tramadol Caps 1 cada 12 o 24 hrs. (PRN) en caso de dolor.**
- **Acetaminophen tab 500 mg. 2 tab cada 12 hrs**
- **Metamizol 500mg 2 tabletas cada 8 hrs**
- **Ibuprofeno 400mg 2 cada 8 hrs**

En caso de **CONSTIPACION o ESTREÑIMIENTO:**

- **Microlax Enemas, aplicar 1 o 2 vía rectal. Dosis única.** Este medicamento se aplica vía rectal como un estimulante en caso de que estes constipada. Inmediatamente genera una evacuación. Recuerda hacer esto cercano al baño.
- **Opcion 2. Senosidos Tab 1 cada 12 horas por 20 dias.**
- **Opcion 3. Trimebutina tab 1 cada 8 horas. por 20 dias**

INDICACIONES DE LA FAJA

La faja debe usarse día y noche durante las próximas 8 semanas. Una vez puesta la faja ya podrás hacer más tareas cotidianas, pero recuerda no realizar esfuerzos grandes, pues debes descansar. Al principio poner y quitar la faja será incómodo, pero después de unos días tu cuerpo se acostumbrará a traerla puesta y por el contrario, te sentirás más cómoda usándola. Será necesario lavar la faja, por lo que durante las mañanas podrás descansar unos minutos sin ella, una vez que este lavada y seca, debes volverla a usar a lo largo del día. Algunas pacientes optan por comprar una segunda faja y estar intercambiándose para tenerla siempre limpia. Si necesitas una segunda faja la puedes adquirir online en Amazon. (Busca la marca MARENA RECOVERY)

En caso de que nosotros tengamos stock suficiente, te podemos vender una adicional. Llegando al primer mes, empezaras a notar que ya no te aprieta tanto, esto quiere decir que te estas desinflamando y poco a poco tu cuerpo va tomando forma, cuando esto suceda, pregunta a tu medico si ya es tiempo y se le puede agregar un ajuste a la faja. Esto lo haces con cualquier costurera de tu preferencia, y se realiza en la parte de atrás de la faja (por la espalda baja). Con esto obtenemos mejor compresión, y continua el proceso de desinflamación. Pasadas 8 semanas podemos dejar de usar la faja en la noche y solamente usarla durante el día, en este momento puedes migrar a la faja etapa 2.

DIETA

En cuanto a tu dieta, trata de ingerir alimentos sin grasa y sin picante. Te recomendamos que los primeros 7 días inicies con algunos de estos ejemplos:

- 1 Litro de Electrolito (Gatorade, Powerade) etc. Diario.
- Inicies con algo de fruta y yogurt por la mañana.
- Para medio día, caldos, sopas, arroz, vegetales y verduras, pollo o pescado.
- Por la tarde puedes ingerir fruta entera o vegetales.
- Para cerrar el día con una avena o licuado por la noche.

Recuerda que esto solo son ejemplos de alimentación, Tú podrás armar tus propias combinaciones de alimento.

Pasados estos 7 primeros días tu dieta puede regresar a su alimentación habitual. Evitando grasa o picante o alimentos que aumenten demasiado aporte calórico. Tampoco recomendamos comer en la calle, para evitar una infección estomacal.

Algunas pacientes experimentan constipación y dificultad para defecar en los primeros días, Intenta primero ingerir frutas y alimentos que sean laxantes naturales. Si esto no funciona, te podemos recetar medicamento para que vayas al baño y descanses.

INDICACIONES DE REPOSO

El ejercicio está restringido durante los próximos **6 semanas**. Pasadas estas 6 semanas puedes empezar a realizar algo de actividad física de manera progresiva. Cuando empieces a hacerlo, notarás otra vez algo de inflamación y punzadas de dolor ocasional, esto es normal y durará algunos días en lo que tu cuerpo se acostumbra a hacer ejercicio de nuevo.

INDICACIONES DE CATÉTER y MASAJES

Será prudente estar vigilando que el dren o catéter este recolectando líquido, Al principio este líquido estará rojo y la cantidad de líquido será mas abundante, con el paso de los días, cambiará de color a anaranjado/amarillo, esto quiere decir que estas sanando por dentro.

Este catéter se retira cuando la cantidad de líquido drenado sea menos de 25ml. en 24 horas y el color sea el adecuado.(amarillo/Anaranjado)

Los masajes de drenaje linfático pueden iniciarse desde el 3er día, esto ayudará a que te desinflames mas rápido. Se pueden agendar diariamente si la paciente esta muy inflamada o cada tercer día si la inflamación es normal. Regularmente damos entre 5 a 10 masajes dependiendo de la necesidad del caso. Si eres local o vives en Ensenada, los masajes se agendan poniendo cita vía WhatsApp al +52 646 1968763. Tenemos la opción de recibir los masajes en tu domicilio, pero esto tiene un costo adicional, si quieres más información al respecto, no dudes en mandar mensaje vía WhatsApp.

Es importante seguir los cuidados tal y como son explicados en esta forma o mencionados por el doctor. Cualquier complicación derivada por razones externas al procedimiento, sera cubierta por el paciente.

Esperamos tu recuperación sea con mucho éxito, quedamos a tus órdenes para cualquier pregunta u observación.