

INSTRUCCIONES POSTERIORES A LA CIRUGÍA ANORRECTAL

GENERALES

Si le practicaron una cirugía ambulatoria, debe reposar en cama durante el resto del día. Un adulto responsable debe acompañarlo durante las primeras 24 horas después de la cirugía. Debido al uso de medicamentos anestésicos, usted no debe tomar ninguna decisión importante durante las primeras 48 horas después de la cirugía. No puede beber bebidas alcohólicas, conducir ni usar equipos peligrosos mientras esté tomando analgésicos narcóticos. Evite caminar excepto cuando sea absolutamente necesario. La venda de compresión en las nalgas debe permanecer en su lugar hasta la mañana siguiente. Su objetivo es controlar los pequeños sangrados que pudieran producirse.

Le hemos colocado puntos de sutura que se disolverán. No se preocupe si tiene algo de dolor, un sangrado leve, secreciones o una sensación falsa de urgencia por defecar. Es posible que haya un sangrado cuando defeque durante 6 a 8 semanas después de la cirugía. Si el sangrado es intenso y continuado, llame al consultorio de inmediato.

No se alarme si tiene inflamación alrededor del ano. No son hemorroides, sino solo una respuesta a los puntos de sutura. Colóquese una venda absorbente sobre el ano y manténgala en todo momento para que la zona esté seca. Se recomienda usar gasas o una toalla sanitaria para mujeres (*maxipad*). Cámbielos según sea necesario durante el día. No se frote la zona con papel higiénico seco; en su lugar, enjuáguese en la ducha o en la tina, y séquese con pequeños golpecitos o use paños húmedos suaves.

Evite levantar peso y los esfuerzos durante 2 semanas. No conduzca mientras esté tomando analgésicos narcóticos. El tiempo de ausencia del trabajo variará según la gravedad de su afección. Por lo general, podrá reincorporarse al trabajo 1 a 2 semanas después de la cirugía.

BAÑOS DE ASIENTO

Si el hospital no le proporciona un baño de asiento portátil, puede comprar el aparato en la farmacia de su localidad, o simplemente usar la tina del baño. Comience a hacerse baños de asiento el día siguiente a su cirugía. Después de mover el intestino, un baño de asiento aliviará las molestias y limpiará el ano.

Use el baño de asiento o siéntese en la tina con agua tibia, al menos, tres veces por día, durante 10 a 15 minutos cada vez. No agregue nada en el agua. Algunas personas prefieren la comodidad de un duchador de mano, que dirigen al ano mientras están de pie en la ducha. La potencia del chorro de agua caliente debe ser baja. Si no está en su casa, puede enjuagarse el ano con una botella de agua caliente que pueden apretar para lavarse mientras está sentado en el inodoro después de mover el intestino.

DIETA

Intente regular su dieta para crear la rutina de mover el vientre todas las mañanas después del desayuno. Le recomendamos que beba, al menos, 6 vasos de líquidos por día. Coma muchos alimentos que proporcionen fibras. Algunos ejemplos son el salvado y los productos con salvado, ensaladas, frutas y verduras frescas. Los productos lácteos pueden causar estreñimiento, así que controle su ingesta de leche y productos lácteos, incluidos quesos y helados. El jugo de pasas de ciruelas antes de acostarse actúa como laxante suave y puede ayudar a contrarrestar el efecto de estreñimiento de los analgésicos narcóticos. Una dosis diaria de Metamucil u otro suplemento dietario es recomendable para todas las personas.

MOVIMIENTOS DE INTESTINO

Si no puede mover el intestino en la noche del segundo día después de la cirugía, tome una dosis de Leche de Magnesia antes de acostarse. Si no mueve el intestino al tercer día, llame al consultorio para que le demos instrucciones.

ACTIVIDADES

Para fortalecer los músculos de la zona del ano, haga ejercicios de contracción rectal todos los días. Contraiga los músculos rectales durante 10 segundos, como si estuviera evitando las flatulencias. Debe repetir este ejercicio 10 a 20 veces, 2 a 3 veces por día.

MEDICAMENTOS

Cuando le demos el alta del hospital, debe conseguir estos elementos en una farmacia: 1) suplemento de fibra dietaria como Metamucil o Citrucel, 2) emoliente como Colace, 3) Advil, Motrin o ibuprofeno, 4) analgésico narcótico que le hayan recetado (si no se lo entregaron en el hospital).

- Los SUPLEMENTOS DE FIBRA DIETARIA hidratan y aumentan el volumen de las heces. Solo funcionan si los combina con cantidades adecuadas de agua (6 a 8 vasos por día) y con las fibras provistas mediante una dieta adecuada, tal como se describió anteriormente. Aumentar la dosis de suplemento de fibra dietaria a más de dos dosis diarias suele no tener efecto, y le producirá una sensación de gases e inflamación.
- Los emolientes hidratan las heces porque retienen el agua. Tienen poca actividad laxante. Compre el menos caro y que se pueda tomar una vez por día (una marca común es Colace). Si sus heces están demasiado blandas, deje de tomar el emoliente. Si sus heces están demasiado duras, puede agregar una dosis adicional por la noche.
- El ibuprofeno (Advil o Motrin) pertenece al mismo tipo de medicamentos antiinflamatorios que se metabolizan en los riñones. Pertenecen a la misma clase de medicamentos que la aspirina. Recomendamos tomar 1 a 2 comprimidos (de 200 mg cada uno) cada seis horas durante los primeros 3 días. Después de tres días, tome los medicamentos solo si los necesita. Si tiene antecedentes de úlceras estomacales, sangrado gastrointestinal o antecedentes de problemas renales, no tome estos medicamentos. Tome únicamente Tylenol.
- Tylenol (acetaminofeno) es un analgésico que se metaboliza en el hígado. La dosis recomendada de Tylenol es de 500 mg tres veces por día.
- Puede tomar ibuprofeno y Tylenol al mismo tiempo sin problemas. Recomendamos alternar los medicamentos cada 3 a 4 horas para un mayor alivio.
- Los analgésicos narcóticos solo están disponibles con receta. Pueden ocasionar una tendencia a mareos o náuseas. Estos medicamentos deben tomarse únicamente si son necesarios y se toleran mejor con el estómago lleno. No conduzca ni beba alcohol mientras esté tomando analgésicos narcóticos.