

INSTRUCCIONES PARA DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA DE HERNIA

GENERALES

El día de la cirugía debe ir a casa y reposar en cama durante el resto del día. Un adulto responsable deberá acompañarlo la primera noche que pase en casa. 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.

CUIDADO DE LA HERIDA

Si tiene las heridas cubiertas con una venda, puede retirarla y ducharse 48 horas después de la cirugía. Es probable que tenga unas tiras pequeñas de color blanco que le cubren la incisión. Puede ducharse con las tiras colocadas, las que se caerán solas o serán retiradas en su cita posterior a la cirugía.

Si la venda es adhesivo para la piel, puede ducharse con el adhesivo colocado a partir de la mañana siguiente a la cirugía. No son necesarias otras vendas. El adhesivo se descamará solo 7 a 10 días después.

Independientemente del tipo de venda, no puede nadar ni darse baños de inmersión durante 2 semanas después de la cirugía, o hasta que haya cicatrizado la herida.

Qué debe controlar de su incisión: la fiebre, el aumento del dolor, el enrojecimiento, la inflamación o las secreciones son signos de una posible infección. Llame al consultorio de inmediato si tiene alguno de estos síntomas.

CONTROL DE LA CICATRIZ

La cicatriz evolucionará con el tiempo; lleva algo de tiempo que adquiera resistencia. Puede esperarse que se oscurezca en las primeras 3 a 6 semanas. A partir de ese momento, debería aclararse con el tiempo. Puede demorar hasta un año que una cicatriz madure por completo. Después de la visita posquirúrgica, puede usar una loción sin perfume y sin color como Lubriderm, Neutrogena, Eucerin o Aquaphor, aunque no es necesario que lo haga. Si va a exponer la cicatriz al sol, es importante que se aplique pantalla solar.

ACTIVIDADES

Uno de los factores más importante para prevenir que se repita la hernia es limitar la cantidad de peso que levante después de la cirugía reparatoria. En general, no debe levantar ningún peso superior a 10 libras durante 4 semanas después de la cirugía. Caminar, doblarse o incluso trotar suavemente está permitido cuando el nivel de dolor sea aceptable. Limite su ejercicio a caminar en la semana inmediatamente posterior a la cirugía.

MEDICAMENTOS

- Los analgésicos narcóticos solo están disponibles con receta. Pueden ocasionar una tendencia a mareos o náuseas. Estos medicamentos se toleran mejor con el estómago lleno. No conduzca ni beba alcohol mientras esté tomando analgésicos narcóticos.
- 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 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.
- Si la combinación de estos medicamentos no controla el dolor, llame al consultorio.

DIETA

Los analgésicos narcóticos pueden causar estreñimiento, así que es importante que beba abundantes líquidos mientras tome esas píldoras. Una dieta equilibrada con carnes magras, pescados, verduras y frutas es importante para obtener la fuerza necesaria para el proceso de cicatrización.