

**Cita de seguimiento después de la cirugía:**

- Por favor, asegúrese de que tiene una cita de seguimiento programada con nuestra oficina.

**Actividades:**

- Usted puede caminar alrededor y caminar para hacer ejercicio según la tolerancia.  
No hay razón para quedarse en reposo en cama.
- Subir y bajar escaleras está bien.
- La actividad sexual se puede reanudar según la tolerancia.

**Cuidado de la Herida:**

- La hinchazón y/o hematomas de la zona es común.
- Las grapas deben ser retirados de 7 a 10 días después de la cirugía.
- Las tiras estériles sobre la incisión se caerán en 2 a 3 semanas.
- Puede ducharse después de que le quiten el vendaje, y mojar la herida con jabón y agua. Lo que no debe hacer es sumergir la herida bajo el agua ni nadar por 6 semanas.
- Si se le envía a casa con una faja abdominal, entonces esta debe usarse tanto como sea posible (incluso cuando está acostado y por la noche).
- Si usted tiene uno o más incisiones que desangren, debe haber una hoja de información por separado que explique cómo cuidar de esto y otro para registrar los resultados.
- Si usted tiene una aspiradora en el lugar de la herida sobre su incisión cuando le den de alta, asegúrese de ponerse en contacto con la oficina para programar una cita de seguimiento durante 1 semana después de la cirugía. Si la aspiradora deja de funcionar llame a la oficina.

**Restricciones:**

- No debe levantar, empujar o jalar más de 5 libras de peso, al menos por 6 semanas, pero discuta esto con el cirujano primero.
- No debe nadar o entrar a tinas calientes durante 6 semanas.
- No puede conducir mientras esté tomando medicamentos para el dolor.
- Puede conducir cuando usted se sienta cómodo para presionar el freno con el pie.

**Liberación del trabajo:**

- Vamos a hablar de la liberación de trabajo en su siguiente cita.

**Diet**

- Durante el primer par de semanas después de la cirugía, evite comer lechuga y otras verduras crudas. Evite los frutos secos (nueces) y semillas.
- Es mejor comenzar con alimentos suaves y poco a poco introducir otros alimentos.

**Medications**

- Se le dará una receta de analgésicos para el dolor. Utilice según las indicaciones de su médico.
- Le ayudara usar ibuprofeno (*Motrin o Advil*) con su medicamento para el dolor. Usted debe tomar siguiendo las indicaciones con comida para evitar la irritación del estómago. No tome *Tylenol* con el medicamento para el dolor.
- NO se puede llamar a una farmacia para renovaciones de medicamentos para el dolor, usted debe venir a la oficina del proveedor que esté trabajando en esos días para recogerlo en persona. Usted tendrá que presentar una identificación y firmar un recibo. Esto significa que no puedes surtir su receta en la noche o en los fines de semana.
- Los medicamentos para el dolor puede causar estreñimiento. Beba muchos líquidos. Utilice un ablandador fecal, según sea necesario. Usted puede utilizar un laxante ligero como leche de magnesio, si es necesario.
- Si usted está siguiendo las instrucciones anteriores y no tiene una evacuación intestinal después de dos días por favor contacte a nuestra oficina.
- Siga con todos los medicamentos que usted tenía antes de la cirugía.
- Si el medicamento para el dolor no está funcionando y le gustaría solicitar un medicamento diferente, tendrá que traer una prescripción escrita o las píldoras restantes si ya había surtido la receta. NO daremos otra receta sin uno de estos requisitos.

**Oficina de Información**

Las horas de oficina son:

8:00-12:00 y 1:00-5:00pm de lunes a jueves

8:00-12:00 y 1:00-3:00pm viernes

**Un médico está de guardia las 24 horas del día  
El número de teléfono es (503) 873-5310**

**Llame a la oficina si:**

- La incisión se hace más dolorosa, roja o inflamada, o si la herida comienza a drenar.
- Si empieza a tener fiebre por encima de 101 F.
- Usted no tiene un movimiento intestinal dentro de dos días después de haber tomado un laxante ligero como se discutió anteriormente.
- Si tiene náuseas y no puede retener alimentos o líquidos.
- Si tiene alguna pregunta.

**Otras Instrucciones específicas**

---

---