

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

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

**Actividades:**

- Usted puede caminar según la tolerancia no hay razón para quedarse en reposo en cama.
- Caminar durante el ejercicio y las actividades completas puedes reanudarlas cuando tolerable.
- Subir y bajar escaleras está bien.
- La actividad sexual se puede reanudar según la tolerancia.

**Cuidado de la Herida:**

- Las vendas se pueden quitar después de dos días.
- Tiras estériles sobre la incisión se caerán en 2-3 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 al agua (bañar o nadar) por 3 semanas

**Restrictions**

- Sin levantar, empujar o tirar de más de \_\_\_\_ libras por \_\_\_\_ semanas.
- No nadar o tinas calientes durante 3 semanas.
- No se puede conducir mientras esté tomando medicamentos para el dolor.
- Está bien, conducir cuando usted se sienta cómodo para presionar el freno con el pie.

**Work Release**

- Vamos a hablar de la liberación del trabajo en su siguiente cita. En general, usted puede volver a trabajar ligero después de 1 semanas y volver a sus actividades normales, sin restricciones después de 4 semanas.

**Dieta:**

- No existen restricciones específicas. Es una buena idea beber mucho líquido.
- Lo mejor es comenzar con alimentos suaves antes de las comidas picantes.

**Medicamentos:**

- Se le dará una receta de analgésicos para el dolor. Utilicé según las indicaciones de su médico.
- Se le sugiere usar ibuprofeno (*Motrin o Advil*) con su medicamento para el dolor. Usted debe tomar esto como dirigido 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 tener cambios en la noche o en los fines de semana.
- Los medicamentos para el dolor puede causar estreñimiento. Beba muchos líquidos. Utilice un suavizante fecal, según sea necesario. Usted puede utilizar un laxante ligero como leche de magnesio, si es necesario.
- Si usted está siguiendo las instrucciones anteriores mencionadas 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 cirugía.
- Si el medicamento para el dolor no está funcionando y le gustaría solicitar un medicamento diferente, tendrá que traer una receta escrita o las píldoras restantes si ya ha llevado la receta. NO daremos otra receta sin uno de estos requisitos.

**Oficina de Información**

Las horas de oficina son:

8:00-12:00 & 1:00-5:00pm de lunes a jueves  
8:00-12:00 & 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 esta drenando
- 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**

No levantar más \_\_\_\_\_ lbs por \_\_\_\_\_ semanas.

---

---

---

---

---

---