

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

- Por favor, asegúrese de que tiene una cita de seguimiento programada con nuestra oficina durante 7-10 días después de la cirugía.

**Actividades:**

- Usted puede caminar no hay razón para quedarse en reposo en cama.
- Subir y bajar escaleras está bien.
- Los deportes de contacto están restringidos, por cerca de dos semanas. Actividades tales como: montar en bicicleta, patinar, subir al trampolín y otras actividades en las que una caída puede ocurrir, pero debe discutir esto con el médico.

**Cuidado de la Herida:**

- Las vendas se pueden retirar después de dos días.
- Las 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 4 semanas

**Restricciones:**

- 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.

**Permiso Escolar:**

- Vamos a hablar de su permiso escolar en su siguiente cita. En general, se puede volver a la escuela cerca de 1 semana después de la cirugía. Este será sin PE (educación física) / deportes por 2-4 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.
- Si se le da una receta para antibióticos, debe tomársela según las indicaciones hasta que se las termine.

- Es útil usar ibuprofeno (*Motrin* o *Advil*) con su medicamento para el dolor. Usted debe tomar esto como le indicaron 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 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 prescripción 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 está 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.

---

---

---