

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

- Por favor, asegúrese de que tiene una cita de seguimiento programado con nuestra oficina de 1-2 semanas después de la cirugía.

**Activity**

- Evite las actividades que hacen que el pecho rebote en exceso (correr, paseos a caballo).
- Caminar para el ejercicio y el ejercicio de bajo impacto puede reanudarse cuando sea tolerable.
- Subir y bajar escaleras está bien.
- La actividad sexual se puede reanudar según la tolerancia.

**Cuidado de la Herida:**

- Lo mejor es usar un sostén de apoyo apretado todo el tiempo, incluso por la noche.
- El hielo o una compresa fría se puede utilizar para reducir la hinchazón y los moretones.
- Cambie la gasa sobre la incisión en la mañana después de la cirugía. Después de esto, siga las instrucciones de su médico.
- Hay tiras estériles sobre la incisión que se caen 1 a 2 semanas.
- Puede ducharse después de que le quiten el vendaje, y mojar la herida con jabón y agua. NO debe hacer es sumergir la herida al agua (bañar o nadar) por 3 semanas.

**Restricciones:**

- No hay actividades físicas vigorosas durante 24-48 horas siga el procedimiento: tenis, aerobio, limpieza de la casa, etc.
- No levantar, empujar o tirar de más de 5 libras por 2 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.

**Liberación del trabajo:**

- En general, se puede volver a trabajar ligero alrededor de una semana después de ir a casa, pero tendrá que ser confirmado por su cirujano.
- Trabajo ligero consiste en no levantar objetos pesados y evitar la flexión frecuente, torciendo o estirando.
- Puede volver al servicio completo en aproximadamente 1-2 semanas después de la cirugía y que lo discuta con su cirujano.

**Dieta:**

- No hay restricciones.

**Medicamentos:**

- 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 tomarlas 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 renovar 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 de receta 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 comienza a drenar.
- 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.

**Other Specific Instructions**

---

---