

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 de reposo en cama.
- Subir y bajar escaleras está bien.
- La actividad sexual se puede reanudar según la tolerancia.

Cuidado de la Herida:

- Las vendas se pueden retirar después de dos días.
- Las tiras estériles sobre la pared de la incisión se caerán en 1-2 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 3 semanas
- Coloque hielo o una compresa fría sobre la incisión por un par de días. Esto se puede utilizar siempre que exista inflamación.
- Puede haber moretones alrededor de la incisión que se extiende en el escroto o el pene del hombre, y de los labios vaginales de una mujer. Esta también puede incluir la hinchazón.
- Para los hombres, es útil usar un suspensorio o la ropa interior que sostiene los testículos (NO bóxers).

Restricciones:

- No debe levantar, empujar o tirar de más de 5 libras por lo menos en 6 semanas, debe discutir esto con el cirujano primero.
- No debe nadar o usar tinas calientes durante 6 semanas.
- No debe conducir mientras esté tomando medicamentos para el dolor.
- Podrá, conducir cuando usted se sienta cómodo para presionar el freno con el pie.

Liberación del trabajo:

- Vamos a hablar de la liberación del trabajo en su siguiente cita. En general, usted puede volver a trabajar ligero después de 1-3 semanas y volver a sus actividades normales, sin restricciones después de 6 semanas.

Dieta:

- Durante el primer par de semanas después de la cirugía, evite 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.

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 renovación 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 de la 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 la receta escrita o las pastillas restantes si ya ha surtido 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.

Otras Instrucciones específicas:
