



Andrew J. Shapiro, MD Kyle S. Eldredge, DO Michael D. Shockley, MD
1447 Medical Park Blvd, Suite 407 ♦ Wellington, FL 33414 ♦ Phone: 561-333-1335 ♦ Fax: 561-333-4252

Recuperación/ Instrucciones Post-Operatorias

Reparación de Hernia Inguinal

Si fuma o usa vapeadores, considere dejarlo para favorecer la cicatrización y la recuperación.

Alimentación y cuidado intestinal

- Reanude una dieta blanda, sin grasa y sin condimentos en porciones pequeñas el mismo día de la cirugía.
- Evite comida grasosa o picante. Beba muchos líquidos (agua, jugos, caldos, bebidas deportivas).
- Para prevenir el estreñimiento, comience **Colace (Docusato de Sodio) 100 mg dos veces al día** desde el día antes de la cirugía; suspenda después de su primera evacuación intestinal. **TÓMELO CON 12 OZ (350 ml) DE AGUA FRÍA.**
- Si no evacúa en 2–3 días, use un **enema Fleet. NO USE laxantes estimulantes.**

MEDICACIONES

Medicamentos para el dolor: Recibirá una prescripción de narcóticos (por ejemplo: Percocet, Oxycodona, Vicodin, Ultram, Tylenol con Codeína) y medicamentos para las náuseas. Tómese según las indicaciones.

- **Evite conducir, consumir alcohol o manejar maquinaria mientras esté tomando estos narcóticos.**
- Tome con comida para reducir las náuseas. Es común tener picazón sin sarpullido—puede usar **Benadryl** si lo necesita.

Medicamentos regulares: Reanude después de la cirugía a menos que se le indique lo contrario. Termine cualquier antibiótico recetado.

CUIDADO DE LA HERIDA

Mantenga los vendajes limpios y secos durante **48 horas** (no se duche). Después de 48 horas, retire la gasa y dúchese con cuidado usando agua y jabón; no necesita volver a colocar el vendaje. **No se sumerja en bañeras o piscinas durante 2 semanas.**

- **La mayoría de las incisiones tendrán pegamento quirúrgico:** Se caerá en aproximadamente 1 semana—no lo frote
 - ❖ **-Grapas:** Se retirarán en la cita de seguimiento
 - ❖ **Steri-strips (cintas adhesivas):** Déjalas hasta que se caigan solas
- **Drenajes:** Recibirá instrucciones específicas si aplica
- **Hielo:** Úselo durante las primeras 48 horas, 10 minutos sí / 10 minutos no, mientras esté despierto para reducir la inflamación.

SÍNTOMAS NORMALES: Los moretones, la sensibilidad y una “línea firme de cicatrización” bajo la incisión son normales y desaparecerán con el tiempo. Solo en Hombres: Se espera hinchazón y moretones en el escroto/pene. Elevar la zona y usar prendas de soporte puede ayudar.

ACTIVIDAD FÍSICA

- Camine por su casa varias veces al día para mejorar la circulación. Subir escaleras y caminar ligeramente está permitido.
- Use una almohada para sostener su abdomen al toser o respirar profundamente.
- Para levantarse de la cama, gírese primero hacia un lado, no se levante bruscamente. Evite realizar fuerza abdominal.
- No levantar más de 10 libras (4.5 kg), ni hacer ejercicio aeróbico, ni actividad sexual hasta ser dado de alta en la consulta de seguimiento.
- No conducir por 72 horas después de la cirugía o mientras esté tomando narcóticos
- Puede volver al trabajo o escuela cuando se sienta listo, respetando las restricciones de actividad

LLAME AL 561.333.1335 SI EXPERIMENTA ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:

(Siga las indicaciones para hablar con el médico de guardia fuera del horario laboral)

- Fiebre mayor a 101.5°F (38.6°C)
- Dolor en el pecho o dificultad para respirar
- Enrojecimiento (> 0.5 cm) o secreción en la herida o zona del suero (IV)
- Dificultad para orinar (puede requerir que vaya a sala de emergencias)
- Dolor creciente en la incisión o nuevo dolor/hinchazón abdominal, Vómitos.

PARA PROGRAMAR SU VISITA DE SEGUIMIENTO DESPUÉS DE CIRUGÍA:

Llame al 561.333.1335 entre los primeros 2 a 3 días después de cirugía para programar su cita entre 14 a 21 días después del procedimiento.