



Andrew J. Shapiro, MD Kyle S. Eldredge, DO

1447 Medical Park Blvd, Suite 407 ♦ Wellington, FL 33414 ♦ Phone: 561-333-1335 ♦ Fax: 561-333-4252

Recuperación/ Instrucciones Post-Operatorias

Pilonidal

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. 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 suavemente con agua y jabón; no necesita volver a colocar el vendaje. **No se sumerja en bañeras o piscinas durante 2 semanas.**

- **Espere dolor postoperatorio y una “línea firme” debajo de la incisión** — esto es **normal y temporal**.
- Después de **48 horas**, retira el vendaje y dúchese (**no frote la zona**). Seque con palmaditas suaves o use un secador de pelo en frío.
- **No se sumerja en bañeras o piscinas.**
- Límpiase cuidadosamente con **toallitas húmedas para bebé** después de las evacuaciones intestinales.
- Cambie el apósito de gasa **dos veces al día** o según sea necesario para mantener la zona **seca y limpia**.
- **Siga las instrucciones separadas para el lavado y gel Anasept y el manejo del drenaje:**
 1. **Lave la incisión con Anasept**, déjelo actuar durante **5 minutos**, luego **seque el exceso dando palmadas**.
 2. Aplique el **gel Anasept**, cubra con **gasa seca** y asegure con cinta quirúrgica o ropa interior ajustada.
- **Drenaje Pasivo:** Se colocó un drenaje pasivo (similar a una banda elástica) para prevenir la acumulación de líquidos. Dos veces al día, pida a un cuidador que:
 1. Aplique **presión ligera entre las aberturas del drenaje** para ayudar a eliminar líquidos.
 2. Gire suavemente el drenaje **con cada cambio de vendaje de gasa**.

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.

- 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 mayor a ¼ de pulgada (0.6 cm), sangrado, pus o secreción en las heridas o en el sitio del suero (IV)
- Dolor creciente o que empeora en la incisión
- Vómitos, hinchazón abdominal o dificultad para orinar (puede requerir visita a urgencias)
- Cualquier otra preocupación sobre su recuperación

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 para 1 semana después del procedimiento.