



**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

### **Reparacion de hernia Umbilical**

**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 la comida 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 (incluyendo la del ombligo) y dúchese suavemente con agua y jabón; no necesita volver a colocar el vendaje. **No se sumerja en bañeras o piscinas durante 2 semanas.**

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

Algo de dolor, moretones y una “línea de cicatrización firme” son normales y se resolverán con el tiempo.

#### **FAJA (BINDER)**

Retírela después de las 48 horas antes de su primera ducha. Luego, vuelva a colocarla y úsela 22 horas al día durante 2 semanas. Puede usar una camiseta debajo para evitar irritación.

#### **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 (> 0.5 cm) o secreción en la herida o zona del suero (IV)
- Dolor creciente en la incisión o nuevo dolor/hinchazón abdominal  
Vómitos o dificultad para orinar

#### **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.