



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

Reparación de Hernia Incisional

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 (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 o haga mucha fuerza desde el abdomen.

- 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.