

**Instrucciones Postoperatorias para Pacientes de
Cirugía Anorectal**
Dr. Michael Hellinger

Instrucciones Post-Operatorias para los Pacientes

El periodo post-operatorio después de haber tenido una cirugía ano-rectal puede ser doloroso e incomodo. Cada persona es diferente, y las experiencias que usted oye de amigos, familiares o lee en internet pueden ser muy diferentes a la suya. Una cosa que si es cierta es que a las pocas semanas de su cirugía usted se sentirá mucho mejor que inmediatamente después del procedimiento. Algunas personas tienen una recuperación gradual durante la cual cada día que pasa se siente progresivamente mejor que el día anterior. Para otras personas puede que unos días sean mejores que otros. Se pueden sentir bien en la mañana y mal al final del día o al contrario. Algunos pacientes reportan una pequeña mejora durante las primeras semanas y después repentinamente se levantan un día sintiéndose mucho mejor.

Inmediatamente después de su Cirugía

Después de la operación será llevado a recuperación donde solo debe consumir cubos de hielo hasta que sienta ganas de orinar. Esto se hace para prevenir distensión de la vejiga. Después de orinar, debe tomar suficientes líquidos. Y puede comer cuando sienta la necesidad.

Vendas Quirúrgicas

Puede remover las vendas aproximadamente seis horas después de regresar a su casa. Aunque puede ser incomodo, es importante que no remueva las compresas que están dentro del recto, hay que dejar que salga naturalmente cuando entre por primera vez al baño. Generalmente, esto ocurre al segundo o tercer día después de la cirugía.

Movimientos del Intestino

Entrar al baño no será fácil al principio, pero esto cambia al pasar el tiempo. Trate de relajarse lo que más pueda y de tensionar moderadamente, se puede empujar un poco pero tensionar demasiado puede dañar las incisiones. Es normal sentirse nervioso al tener que entrar al baño después de la cirugía pero no ignore la necesidad de ir. Los primeros días puede experimentar un leve sangrado o espasmos musculares durante movimientos del intestino. Algo de inflamación en el área que puede sentirse como heces sin pasar o como un hemorroide, no es inusual (no se alarme). Entre más agua beba mucho mejor. Como mínimo debe tomar ocho vasos de agua al día. No use laxantes. Inicialmente las heces pueden ser pequeñas y una o dos al día es normal. Si al tercer día después de su cirugía no ha entrado al baño, puede tomar 2-4 tabletas de Dulcolax y/o Fleets enema de la botella verde que se consigue en cualquier farmacia. Si esto no funciona por favor comuníquese con nuestra oficina. Recuerde que diarrea puede causar más daños a las incisiones que el estreñimiento. Suavizadores de heces tales como Surfak dos veces al día así como suplementos de fibra como Metamucil (una cucharada en la mañana y otra en la tarde), pueden ayudar. Estos productos se consiguen en cualquier farmacia sin prescripción.

Higiene

El área alrededor del ano se sentirá inflamada y suave. Sentarse en un baño de agua tibia (sitz) le ayudara a sentirse mucho mejor. Estos baños deben hacerse 2 o 3 veces al día y después de entrar al baño. Los movimientos del intestino son incómodos al principio y los baños con sitz mejoran la incomodad. Inmediatamente después del baño sitz, seque el área con una toalla o tela y luego coloque una bola de algodón seco alrededor del área. Es importante mantener un pañito seco o una servilleta sanitaria sobre la abertura anal en todo momento, y se debe cambiar regularmente durante el día. Paños Tuck se pueden usar para limpiar el área después de entrar al baño y para proporcionar alivio. Algunos pacientes encuentran favorable tomar un baño sitz

inmediatamente después de entrar al baño y después usar los paños Tuck. No deje estos paños en el área y evite usar cremas y jabones. Los paños Tuck se consiguen por separado y pueden llevarse cuando salga de la casa y empiece su rutina normal. Pronto vendrá el día en el que ya no los necesite.

Dieta

Consuma una dieta regular que incluya frutas frescas o cocidas, vegetales, y carne. Uvas pasas y duraznos pueden ayudar a suavizar la materia fecal y pueden ser una buena opción al desayuno. Productos lácteos y arroz pueden causar estreñimiento y deben evitarse. Al comer frutas y vegetales frescos tenga en cuenta que partículas duras (como maíz, nueces, semillas, moras, etc.) pueden quedarse estancadas en las incisiones y causar irritación. Igualmente, comida grasosa, picante y fritos deben evitarse al máximo ya que pueden causar irritación.

Cita postoperatoria

Al salir del hospital, la enfermera le entregara sus prescripciones. Por favor llame a nuestra oficina para coordinar una cita post-operatoria, generalmente para 2-4 semanas después de la cirugía.

De regreso a la Vida Normal

Cada persona tiene una recuperación diferente. Cuando quiera caminar o salir de la casa, hágalo! Hacer ejercicio es beneficioso pero evite levantar objetos pesados y nadar en piscinas por las dos primeras semanas. Volver a su rutina regular puede ayudarle a despejar su mente del malestar de la cirugía. Así que cuando se sienta listo para regresar al trabajo y a sus actividades diarias, hágalo! (Esto puede tomar unos días o un poco mas). A lo mejor se dara cuenta que ocupar su mente en otras cosas le puede ayudar al proceso de recuperación. Cuando regrese al trabajo, tómelo suave los primeros días. Usted ha pasado por una cirugía difícil y le va a tomar un poco de tiempo (de pronto meses) antes de que se sienta completamente curado.

Ahora que ya todo ha pasado, probablemente no quiere volver a pasar por lo mismo nuevamente. Beba suficiente líquidos y consuma comidas ricas en fibra en su dieta. Ejercitarse regularmente ayuda a prevenir el estreñimiento y contribuye a su salud. Escoja una actividad que le guste y en la que sea constante por lo menos unas veces a la semana. Tenga cuidado de no endurecer las heces fecales. No lea en el baño y vaya al baño cuando sienta la necesidad. Si se sienta en el inodoro y nada pasa, levántese. No nos gustaría verlo de regreso a urgencias o en la oficina al menos que sea solo para sus citas de seguimiento.

Cuando contactarnos

- Si no ha podido entrar al baño al cuarto día después de la cirugía inclusive después de tomar el Dulcolax y/o los Fleets enema.
- Si tiene sangrado excesivo (1/2 taza o más). Recuerde que usualmente hay un sangrado leve al entrar al baño, que pueden continuar por un mes o más. Sangrado excesivo puede requerir de asistencia médica inmediata. Puede llamar a nuestra oficina 24 horas al día para obtener asistencia en casos de emergencia.
- Por favor tenga en cuenta que en caso de una situación de peligro de muerte tiene que llamar al 911 o ir a la sala de Urgencias más cercana.
- Si tiene alguna otra pregunta, estamos acá para ayudarlo
- Puede contactarnos llamando al 305-858-1515



The Colorectal Care Center
of South Florida, LLC