



GUÍA PARA EL PACIENTE DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

INSTRUCCIONES PARA
CUIDADOS EN EL HOGAR

COMUNÍQUESE CON CITY OF HOPE

DUARTE

1500 East Duarte Road
Duarte, CA 91010
800-826-HOPE (4673)
Atención las 24 horas — Central telefónica de triaje de enfermería
626-218-7133 (pacientes de Duarte)

ANTELOPE VALLEY

44151 15th St. West
Lancaster, CA 93534
877-828-3627

ARCADIA

301 W. Huntington Drive, Suite 400
Arcadia, CA 91007
626-218-9840

COLTON

400 North Pepper Ave.
Colton, CA 92324
909-580-2775

CORONA

1280 Corona Pointe Court, Suite 112
Corona, CA 92879
951-898-2828

GLENDORA

412 W. Carroll Ave., Suite 200
Glendora, CA 91741
626-218-0921

MISSION HILLS

15031 Rinaldi St., Suite 150
Mission Hills, CA 91345
818-660-4700

PALM SPRINGS

1180 N. Indian Canyon Drive, E-218
Palm Springs, CA 92262
760-416-4832

PASADENA

630 S. Raymond Ave., Suite 220
Pasadena, CA 91105
626-218-9500

RANCHO CUCAMONGA

7777 Milliken Ave., Suite 110
Rancho Cucamonga, CA 91730
909-949-2242

SANTA CLARITA

23823 Valencia Blvd., Suite 250
Santa Clarita, CA 91355
661-799-1999

SIMI VALLEY

1157 Swallow Lane
Simi Valley, CA 93065
805-527-2770

SOUTH BAY

5215 Torrance Blvd.
Torrance, CA 90503
310-750-1715

SOUTH PASADENA

209 Fair Oaks Ave.
South Pasadena, CA 91030
877-998-7546

WEST COVINA

1250 S. Sunset Ave., Suite 303
West Covina, CA 91790
626-856-5858

ÍNDICE

Recuperación después de la cirugía	2
Anestesia general: Qué esperar después de la cirugía	4
Comer y beber después de la cirugía	6
Problemas para respirar y tos después de la cirugía	7
Náuseas y vómitos después de la cirugía	11
Evitar el estreñimiento después de la cirugía	13
Controlar el dolor después de la cirugía	15
Controlar el dolor posquirúrgico con prácticas mentales y corporales	16
Prevenir las infecciones en el sitio quirúrgico	18
Prevenir los coágulos de sangre.....	19
Portal de pacientes en línea MyCityofHope	21

Estas instrucciones le darán la información que necesita para cuidarse después del procedimiento quirúrgico (cirugía). Su tratamiento se ha planificado de acuerdo con las prácticas médicas actuales, pero a veces ocurren problemas.

Llame a su equipo de atención médica si tiene problemas o preguntas después de su procedimiento. Su enfermero revisará estas instrucciones con usted antes de que le den el alta.

RECUPERACIÓN DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Una de las cosas más importantes que puede hacer cuando se recupera de la cirugía es salir de la cama y caminar. Esto le ayudará con la digestión, la respiración, la circulación sanguínea y le ayudará a evitar la rigidez en sus articulaciones.

En caso de urgencia, llame a su equipo de atención médica. Las direcciones e información de contacto de los centros de City of Hope están en el frente de este folleto.

Llame al 911 u obtenga ayuda de inmediato

Si tiene una emergencia que ponga en riesgo su vida tal como:

- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Sangrado incontrolable
- Signos de shock (pulso rápido; frío, piel pálida y sudorosa; confusión; respiración rápida)
- No está consciente o no responde
- Fiebre alta (**100.4 °F** o más)

Importante

- No levante cosas pesadas después de la cirugía.
- Manténgase lo más activo que pueda. Caminar es una excelente manera de mantenerse activo después de la cirugía. Hable con su médico o enfermero si tiene dolor después de la cirugía.
- Pida a su familia y amigos que lo ayuden con sus responsabilidades diarias mientras se recupera de la cirugía.
- Mantenga una buena nutrición y una dieta balanceada.
- Ahorre energía priorizando actividades.
- No fume. Si necesita ayuda para dejar de fumar, consulte a su equipo de atención médica.

Cuidado de las incisiones

Siga las instrucciones de su equipo de atención médica para saber cómo cuidar de la incisión, si tiene una. Asegúrese de:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de cambiar las vendas (vendaje). Si no tiene agua y jabón disponible, use desinfectante de manos.
- Cambie el vendaje cómo se lo indique el equipo de atención médica.
- Deje los puntos (suturas), el adhesivo de la piel o cintas adhesivas en su lugar. Estos cierres de la piel pueden tener que quedarse colocados dos semanas o más. Si los bordes de las tiras adhesivas empiezan a soltarse y doblarse, puede recortarlos.
 - No retire las tiras adhesivas completamente hasta que su equipo de atención médica le diga que lo puede hacer.
- Controle el área de la incisión todos los días para buscar signos de infección. Revise su herida para detectar:
 - Un mayor enrojecimiento, hinchazón o dolor
 - Más fluidos o sangre
 - Calor en el área
 - Pus u olor feo



ANESTESIA GENERAL

Qué esperar después de la cirugía



Después de la cirugía, usted se despertará, con frecuencia lentamente, usualmente en el área de recuperación. Su equipo de atención médica controlará su presión arterial, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria y niveles de oxígeno en sangre hasta que los medicamentos se hayan eliminado de su cuerpo.

Si regresa a su casa el mismo día, su equipo de atención médica verificará si se puede parar, si puede beber y si puede orinar. Hable con su equipo de atención médica si se siente ansioso o agitado. Pueden darle medicamentos para ayudarlo a calmarse. Su equipo de atención médica tratará su dolor y los efectos secundarios antes de que regrese a su casa.

Podría experimentar lo siguiente después de la anestesia:

- Sensación de náuseas y vómitos
- Dolor en la garganta
- Lentitud mental
- Frío o escalofríos
- Sueño o cansancio
- Dolor, incluso en partes del cuerpo donde no se realizó la cirugía

Siga estas instrucciones en casa durante al menos 24 horas después de la cirugía:

- No conduzca durante 24 horas ni use maquinaria pesada.
- No participe en actividades en las que podría caerse o lesionarse.
- No tome alcohol.
- No tome pastillas para dormir ni medicamentos que le causen mareos a menos que se los recete su médico específicamente para la atención posquirúrgica.
- No tome decisiones importantes ni firme documentos legales.
- No cuide niños por sí solo.

Instrucciones generales

- Pida a un adulto responsable que se quede con usted hasta que esté despierto y alerta.
- Vuelva a sus actividades normales cuando su equipo de atención médica se lo recomiende. Consulte a su equipo de atención médica para saber qué actividades son seguras para usted.
- Tome los medicamentos de receta y de venta libre solo como se lo indique su equipo de atención médica.
- Evite fumar. Consulte a su equipo de atención médica para dejar de fumar.
- Vaya a todas las visitas de seguimiento con su equipo de atención médica. Esto es importante.

Llame a su equipo de atención médica si:

- Sigue teniendo náuseas o vómitos en el hogar y los medicamentos no ayudan
- No puede beber líquidos o empezar a comer de nuevo
- No puede orinar después de 8 a 12 horas
- Desarrolla un sarpullido
- Tiene fiebre
- Tiene más enrojecimiento en el sitio del procedimiento

COMER Y BEBER DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Inmediatamente después de la cirugía, no recibirá nada por vía oral hasta que pueda tragar fácilmente. Es posible que tenga que hacer una dieta de líquidos claros. Si tolera los líquidos bien y vuelven los sonidos de los intestinos, puede empezar a comer una dieta normal.

- Siga la dieta recomendada por su equipo de atención médica.
- Si vomita, trate de tomar agua, jugo o sopa.
- Tome suficientes líquidos para mantener la orina clara o amarillo claro.
- Asegúrese de tener pocas náuseas o no tenerlas antes de comer sólidos.
- Coma pequeñas cantidades con frecuencia cuando sienta hambre.
- Coma alimentos con contenido alto de proteínas.
- Tome líquidos entre las comidas, no con las comidas, porque puede llenarse más rápido.
- Use tenedores y cucharas de plástico si siente un sabor metálico en la boca.
- Un poco de actividad física, como caminar antes de las comidas, puede ayudar a aumentar el apetito.
- Pida a su familia y amigos que lo ayuden si tiene problemas para cocinar/preparar comidas.
- Si tiene problemas para tragar, pida una remisión para ver un patólogo del habla.



PROBLEMAS PARA RESPIRAR Y TOS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Después de la cirugía, toser es una manera importante de mantener los pulmones limpios y evitar infecciones. A veces los pacientes tienen problemas para respirar después de la cirugía que **pueden requerir atención médica**. Esto podría estar relacionado con:

- La anestesia durante la cirugía
- El dolor en el sitio quirúrgico
- El líquido en la cavidad torácica que rodea los pulmones después de la cirugía
- Infección pulmonar tal como bronquitis o neumonía
- Nivel bajo de oxígeno durante la actividad física

El equipo de atención médica podría darle medicamentos para respirar mejor. Siga las instrucciones sobre medicamentos, oxígeno, nutrición y ejercicio de su equipo de atención médica de manera consistente.

Algunos medicamentos se toman regularmente para ayudar a controlar la respiración. Algunos medicamentos se toman según sea necesario para un alivio rápido de la falta de aliento. Use el oxígeno como se lo indiquen.

Lleve un registro de sus síntomas para saber si la respiración o la tos empeoran. Si está haciendo rehabilitación pulmonar, su ejercicio diario es un buen momento para evaluar si su respiración está empeorando. Compare el día de hoy con el día de ayer. Si le falta el aliento en una actividad que toleró bien el día anterior, eso podría significar un cambio en su afección y debe llamar a su equipo de atención médica.

Puede toser flema con sangre. Si esto sucede, comuníquese con su equipo de atención médica de inmediato.

Llame a su equipo de atención médica si:

- Le falta el aliento aún más con el mismo nivel de actividad física o repentinamente no puede hacer tanta por falta de aliento
- Su tos es cada vez más frecuente o está tosiendo saliva amarilla o verdosa o con sangre
- Parece que necesita más oxígeno

Ejercicios de respiración

Su médico puede recomendar que realice ejercicios de respiración. Siga las instrucciones:

Respire con los labios fruncidos

Respirar con los labios fruncidos es un ejercicio importante después de la cirugía. La respiración con los labios fruncidos es una manera controlada de inhalar y exhalar. Es una forma rápida y fácil de enlentecer el ritmo de respiración, lo que hace que cada respiración sea más útil.

Debería contar a una velocidad que sea normal para usted y no forzada. Repita este ejercicio según se lo recomienden.

- Relaje la cabeza, el cuello y los músculos de los hombros.
- Inhale lentamente por la nariz y cuente hasta 3, mantenga la boca cerrada y asegúrese de que su abdomen se expanda al inhalar.
- No respire profundamente, respire normalmente.
- Aguante la respiración y cuente hasta 3.
- Arrugue o "frunza" los labios como si fuera a silbar o soplar suavemente una vela.
- Exhale lentamente con los labios fruncidos contando hasta 3. Fruncir sus labios enlentecerá el flujo de aire mientras exhala.
- Repita esto cinco veces (una serie) y hágalo tres veces por día. Cuando esté listo, intente hacer una serie de cinco a ocho veces por día.

Tos controlada

Toser de la manera adecuada le permitirá expulsar las mucosas y otras partículas de sus pulmones más fácilmente para evitar infecciones. Siga los pasos que están abajo y repita la tos controlada por segunda vez, si fuera necesario. Repita esta serie de una a dos toses controladas según sea necesario durante el día.

Paso 1: Siéntese derecho en una silla con los pies separados a la distancia del ancho de los hombros.

Paso 2: Inhale lentamente a través de la nariz para no causar una tos inesperada. (Inhalar con una serie de inhalaciones cortas y pequeñas por la nariz sirve para evitar la tos descontrolada).

Paso 3: Inclínese suavemente hacia adelante, abra la boca un poco y prepárese para toser dos veces.

Paso 4: Tosa una vez e inhale lentamente y suavemente por la nariz. Esto puede evitar una tos inesperada o evitar que inhale mucosa suelta. La primera tos se usa para soltar la mucosa.

Paso 5: Tosa nuevamente y limpie las mucosas u otras partículas de su boca escupiendo en un vaso o papel. La segunda tos se usa para sacar la mucosa de los pulmones.

Paso 6: Descanse.

Cómo usar su espirómetro de incentivo

Su médico desea que use un ejercitador de la respiración llamado **espirómetro de incentivo** o **EI**. Le ayuda a respirar profundamente y le muestra qué tan bien está llenando usted sus pulmones.

¿Por qué necesito usar un EI?

Si su patrón de respiración cambia debido a la cirugía, los medicamentos, la inmovilidad u otras afecciones, es posible que no respire tan profunda y frecuentemente como lo haría normalmente para mantener sus pulmones sin secreciones. Esto puede causar neumonía u otras complicaciones. Usar el EI lo ayudará a evitar estos problemas.

¿Cómo se usa?

1. Siéntese derecho y lo más cómodo posible. Estar sentado ayuda a expandir más los pulmones. Puede hacer este ejercicio en cualquier posición siempre que el EI esté derecho.
2. Coloque sus labios apretados en la boquilla y exhale normalmente.
3. Con los labios en la boquilla, inhale lenta y profundamente como si estuviera chupando de un sorbete. Asegúrese de que el indicador entrenador esté entre las dos líneas para asegurarse de estar respirando bien. El pistón subirá mientras inhala.
4. Siga respirando hasta llenar los pulmones. Intente que el pistón alcance o pase el indicador. Cuando sus pulmones estén llenos, mantenga la respiración de tres a cinco segundos.

5. Siga manteniendo los labios alrededor de la boquilla y exhale. Tome unas respiraciones normales y luego repita el ejercicio.
6. Haga esto 10 veces por hora mientras esté despierto o como se lo indique su equipo de atención médica.

Consejos útiles

- Usar el EI puede aflojar las secreciones en sus pulmones. Si puede, debe intentar toser las secreciones. Asegúrese de tener un pañuelo de papel o una palangana para emesis a mano.
- Si se siente mareado mientras usa un EI, pare y descanse antes de continuar.
- Evite usar su EI cerca de la hora de la comida ya que esto podría causarle náuseas.
- Si se realizó una cirugía, puede tener un poco de dolor o toser mientras usa el EI. Use las instrucciones de entablillado o refuerzo de este folleto para sujetar (sostener) su incisión y reducir las molestias.

Entablillado o refuerzo para proteger su incisión cuando tose

Cuando sienta la necesidad de toser, puede reforzar su incisión (corte quirúrgico). Lleve sus manos o un almohadón pequeño y abrácelo contra la incisión mientras tose, aplique una presión suave pero firme. Esta acción de refuerzo ayudará a sujetar su incisión y reducir la tensión de la incisión. Si rasga algún punto, llame a su equipo de atención médica.

NÁUSEAS Y VÓMITOS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

¿Qué son las náuseas y los vómitos?

Las náuseas es la sensación que tiene cuando cree que puede arrojar por la boca. Los vómitos son cuando realmente arroja por la boca.

Estas dos cosas pueden suceder a la vez. Pero a veces las personas sienten náuseas sin vomitar. Algunas personas tienen náuseas y vómitos después de la cirugía. Esto se llama náuseas y vómitos “posoperatorios”. Si bien no es grave, puede ser molesto. Hay maneras para ayudar a prevenir esto y tratarlo, si sucede. Hable con su equipo de atención médica.

¿Qué causa las náuseas y los vómitos después de la cirugía?

La causa más común es la anestesia general. “Anestesia” es un término médico para diferentes tipos de medicamentos que reciben las personas antes de la cirugía u otro procedimiento. La anestesia general lo deja inconsciente para que no pueda sentir, ver ni escuchar nada durante la cirugía.

No todas las personas que reciben anestesia general tienen náuseas o vómitos después de la cirugía, pero algunas personas sí. Tiene más probabilidades de tener náuseas y vómitos después de la cirugía si:

- Tuvo náuseas o vómitos antes de la cirugía
- Es mujer
- Tiene menos de 50 años de edad
- Tuvo náuseas y vómitos después de una cirugía en el pasado
- Tuvo mareos por movimiento en el pasado
- Toma algunos tipos de medicamentos de anestesia
- Toma algunos analgésicos después de la cirugía

Las náuseas y vómitos también son más probables después de determinados tipos de cirugía.

¿Las náuseas y vómitos después de la cirugía pueden causar problemas?

Algunas veces. Usualmente se van solos o con tratamiento. Pero en algunos casos pueden causar problemas como:

- Se abre la incisión (corte) de la cirugía
- Deshidratación, que es cuando su cuerpo pierde demasiada agua

Tomar medicamentos para prevenir o tratar las náuseas y vómitos puede ayudarlo a evitar estos problemas. Hable con su equipo de atención médica.

¿Cómo se tratan las náuseas y vómitos?

Si tiene náuseas y vómitos, los médicos pueden tratarlo con medicamentos.

¿Cuánto duran las náuseas y vómitos después de la cirugía?

Depende. La mayoría de las personas que tienen náuseas y vómitos se sienten mejor dentro de las 24 horas posteriores a la cirugía. En algunos casos, una persona puede necesitar quedarse más tiempo en el hospital porque sigue con náuseas y vómitos.

EVITAR EL ESTREÑIMIENTO DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

El estreñimiento es cuando una persona tiene menos de tres movimientos intestinales por semana; tiene dificultades para tener movimientos intestinales; o tiene heces secas, duras o más grandes que lo normal.

Muchas cosas pueden provocar estreñimiento después de la cirugía.

Estas incluyen:

- Medicamentos, especialmente medicamentos de sedación (anestésicos) y muchos medicamentos fuertes para el dolor llamados narcóticos u opioides.
- Sentirse estresado por la cirugía
- Comer alimentos diferentes a los habituales
- Estar menos activo

Los síntomas de estreñimiento incluyen:

- Tener menos de tres movimientos intestinales por semana
- Dificultades para tener un movimiento intestinal
- Heces duras, secas o más grandes que lo normal
- Sensación de estar lleno o hinchado
- Dolor en la parte inferior del abdomen
- No sentir alivio después del movimiento intestinal

Dieta

- Comer alimentos con mucha fibra. Estos incluyen frutas, verduras, granos integrales y frijoles. Limite las comidas con contenido alto de grasa y azúcares procesadas, incluso papas fritas, hamburguesas, galletitas y caramelos.
- Tome un suplemento de fibras solo como se lo indique su equipo de atención médica. Si no está tomando un suplemento de fibras y cree que no obtiene suficientes fibras de las comidas, hable con su equipo de atención médico sobre agregar un suplemento de fibras a su dieta.
- Tome líquidos claros, especialmente agua. Evite tomar alcohol, cafeína y gaseosas. Pueden empeorar el estreñimiento.
- Tome suficientes líquidos para mantener la orina clara o amarillo claro.

Actividad

Después de la cirugía, vuelva lentamente a las actividades normales o cuando su equipo de atención médica le diga que está bien. Empiece a caminar lo antes posible. Intente caminar un poco más cada día. Cuando su equipo de atención médica lo apruebe, haga algún tipo de ejercicio regular. Esto ayuda a prevenir el estreñimiento.

Evacuaciones

Vaya al baño cuando tenga la necesidad de ir. **No lo** retenga. Trate de tomar algo caliente para provocar el movimiento intestinal. Lleve un registro de las veces que usa el baño. Si omite dos a tres movimientos intestinales, hable con su equipo de atención médica sobre los medicamentos para evitar el estreñimiento. Su equipo de atención médica puede sugerirle que tome un ablandador de heces, un laxante o un suplemento de fibras.

Tome los medicamentos de venta libre o de receta solo como se lo haya indicado su equipo de atención médica.

No tome otros medicamentos sin hablar con su equipo de atención médica primero. Si está estreñado y toma un medicamento para tener un movimiento intestinal, el problema puede empeorar. Otros tipos de medicamentos también pueden empeorar el problema.

Llame a su equipo de atención médica si:

- No ha tenido un movimiento intestinal en tres días
- Usó ablandadores de heces o laxantes y aún no ha tenido un movimiento intestinal dentro de las 24 a 48 horas de haberlos tomado
- O si tiene alguno de los siguientes:
 - Sangre roja brillante en sus heces
 - Dolor abdominal o rectal
 - Calambres
 - Heces finas, tipo lápices
 - Pérdida de peso sin explicación
 - Fiebre de más de dos a tres días
 - Fiebre y sus síntomas empeoran repentinamente

CONTROLAR EL DOLOR DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

¿Sentiré dolor después de la cirugía?

La cantidad de dolor y su duración depende en parte del tipo de cirugía que se realice. Cómo se siente después de la cirugía también depende de su edad, salud y otros problemas médicos. Hay cosas que sus médicos y enfermeros pueden hacer para controlar su dolor. Trabajarán juntos para asegurarse de que esté lo más cómodo posible después de la cirugía.

¿Cómo se trata el dolor después de la cirugía?

Después de la cirugía, cuando se le vaya la anestesia, es posible que necesite más analgésicos. Algunos se toman como píldoras. Algunos se administran por inyección o en un parche en la piel. Si sigue teniendo una IV o un catéter, su médico o enfermero puede seguir dándole analgésicos por esa vía.

¿Por cuánto tiempo tendré dolor?

Depende. Después de una cirugía menor, podría sentirse bien después de unas pocas horas. Después de una cirugía más importante, podría necesitar analgésicos durante días e incluso semanas. Su equipo de atención médica trabajará con usted para asegurarse de que su dolor se controle adecuadamente. La División de Medicina de Cuidados de Apoyo de City of Hope tiene especialistas en dolor que pueden ayudarlo a controlar su dolor y otros síntomas. Hable con su equipo de atención médica.

¿Qué pasará después de que me vaya a casa después de la cirugía?

Su equipo de atención médica le dirá qué tipo de dolor esperar después de la cirugía. Pueden darle una receta de analgésicos para que lleve a su hogar. Es importante que tome sus analgésicos exactamente de la manera que se lo indique su médico o enfermero.

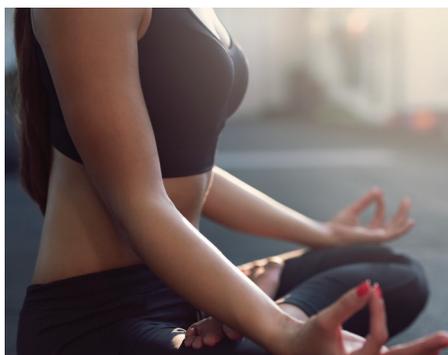
Tomar mucho de cualquier medicamento puede ser peligroso. En particular, los opioides pueden causar problemas graves si toma demasiados o los mezcla con otros medicamentos. También pueden provocar adicción en algunas personas. Tome solo la cantidad que su médico o enfermero le indique y deje de tomarlos en cuanto el dolor empiece a desaparecer.



CONTROLAR EL DOLOR POSQUIRÚRGICO CON PRÁCTICAS MENTALES Y CORPORALES

Los estudios muestran que cuando los pacientes participan activamente en el control del dolor tienen menos dolor cuando vuelven a su casa después de la cirugía. Las investigaciones también muestran que las técnicas como las que siguen ayudan con el dolor posquirúrgico. Siga los siguientes pasos.

Paso 1: Respirar con el abdomen



Inhalar profundamente desde el abdomen ayuda a reducir la ansiedad y relajar los músculos, lo que ayuda a aliviar el dolor del sitio quirúrgico. Empiece por relajar los brazos y piernas. Inhale profundamente, contando hasta 5. Exhale lentamente, contando hasta 5. Relaje la mandíbula. Relaje la garganta. Vuelva a inhalar profundamente, contando hasta 5. Ahora vuelva a exhalar, lentamente, para que dure tanto como la inhalación. Repita diez veces.

Paso 2: Imágenes guiadas



Visualizar lugares y situaciones placenteras y relajantes puede ayudar a “engañar” su cerebro en un estado de menos dolor y ansiedad. Imagine un lugar que le gustaría ir como Hawái. Imagine los olores, los sonidos y las sensaciones, ya sea el sonido del océano, el olor del agua salada o la sensación del viento tibio en la piel. Inhale profundamente mientras se imagina esto (vuelva al

paso 1). Si no tiene un lugar favorito, ¡use uno nuestro! Pida al enfermero DVD de imágenes guiadas para ver.

Paso 3: Distracciones positivas



Las investigaciones muestran que una mente ocupada con otros pensamientos tiene menos probabilidades de sentir dolor. Trabaje con su fisioterapeuta y muévase lo más posible. Lea, mire TV, haga rompecabezas, hable con sus amigos y familiares, haga cosas

para mantener la cabeza ocupada. Si está disfrutando, su cuerpo liberará analgésicos naturales llamados opioides endógenos, o moléculas de la felicidad, que combaten el dolor.

Paso 4: Diga lo que siente



No tenga miedo de pedir medicamentos para el dolor si el dolor persiste. Con frecuencia los pacientes tienen miedo de volverse adictos a los analgésicos después de la cirugía. La investigación muestra que esto es muy poco frecuente si los medicamentos se toman como se

indican. La mejor manera de prevenir el dolor en el futuro es asegurarse de controlarlo hoy, en los días posteriores a la cirugía.

Paso 5: Hay especialistas disponibles



Recuerde, el dolor es la respuesta natural del cuerpo a los traumatismos (cirugía), pero con los pasos anteriores se puede controlar bien y tener un impacto mínimo en su recuperación. Si su dolor persiste, la División de Medicina de Cuidados de Apoyo de City of Hope tiene

especialistas en dolor capacitados en otras varias intervenciones que pueden ayudar. Consulte a su equipo de atención médica para una remisión.

PREVENIR INFECCIONES EN EL SITIO QUIRÚRGICO

¿Qué es una infección en el sitio quirúrgico?

Una infección en el sitio quirúrgico es una infección que ocurre después de la cirugía en la parte del cuerpo donde se realizó la cirugía. La mayoría de los pacientes que se hacen cirugías no desarrollan infecciones, pero siempre está presente la posibilidad de una infección. La cirugía para el cáncer puede debilitar el sistema inmunitario, y ponerlo en riesgo de una infección. Consulte a su equipo de atención médica para conocer los riesgos específicos asociados con su cirugía y nuestras prácticas para minimizar los riesgos.

Algunos síntomas comunes de infección en el sitio quirúrgico son:

- Enrojecimiento y dolor en el área de la cirugía
- Drenaje del líquido turbio de la herida
- **Fiebre**

¿Qué debo hacer cuando regrese a casa después de la cirugía?

- Antes de regresar a casa, su equipo de atención médica debe explicarle todo lo que necesita saber para cuidar de la herida. Asegúrese de entender cómo cuidar la herida antes de salir del hospital.
- Lávese siempre las manos antes y después de cuidar de la herida.
- Antes de regresar a casa, asegúrese de saber con quién comunicarse si tiene problemas o preguntas cuando esté en casa.
- Si tiene síntomas de infección, como enrojecimiento y dolor en el sitio quirúrgico, drenaje o fiebre, llame a la Central telefónica de triaje de enfermería de City of Hope al 626-218-7133.
- Si tiene preguntas adicionales, consulte a su médico o enfermero.

Llame a su equipo de atención médica si tiene:

- Fiebre de **100.4 °F** o más
- Escalofríos o sudoración, dolor de garganta, tos, falta de aliento, vómitos
- Ardor o dolor al orinar
- Enrojecimiento, hinchazón, drenaje o calor en el sitio de una herida quirúrgica, línea IV o en cualquier otro lugar de la piel

Lleve un registro de lo siguiente:

Cuándo empezó la fiebre

Cualquier otro síntoma, como escalofríos, sudoraciones, falta de aliento

PREVENIR LOS COÁGULOS DE SANGRE

En general, tener un diagnóstico de cáncer pone al paciente en riesgo de coágulos de sangre, pero estos no son comunes. La trombosis venosa profunda es un coágulo de sangre que se encuentra en una de las venas profundas más importantes de la parte inferior de las piernas, muslos o pelvis. Los coágulos de sangre bloquean la circulación en estas venas, que transportan sangre desde la parte inferior del cuerpo al corazón.

Cuando una trombosis venosa profunda se suelta y recorre el torrente sanguíneo hacia los pulmones, se convierte en un émbolo pulmonar. Esta es una complicación grave y que pone en riesgo la vida. Se necesita prevención para que un coágulo de sangre no se vuelva una complicación grave que ponga en riesgo la vida.

Llame a su equipo de atención médica si tiene:

- Dolor gradual en la pierna
- Mayor dolor en la pierna al doblar el pie
- Calambres en las piernas en la noche
- Hinchazón de la pierna
- Calor y enrojecimiento en las piernas
- Problemas para respirar repentinos y graves

¿Cómo se tratan los coágulos de sangre?

- Los medicamentos anticoagulantes se usan para evitar la formación de más coágulos de sangre y para evitar que los coágulos se suelten y se trasladen hacia los pulmones.
- Después de la cirugía, su equipo de atención médica puede pedirle que tome anticoagulantes. Pueden inyectarle el medicamento de inmediato después de la cirugía para diluir la sangre. También pueden darle un anticoagulante por vía oral.
- Su enfermero puede extraer sangre regularmente para controlar que tenga suficiente anticoagulante.
- Después de la cirugía, también le pueden pedir que use dispositivos de compresión en las piernas. La acción de compresión ha demostrado que evita la formación de coágulos de sangre. También pueden darle medias elásticas para que use.

- Pueden pedirle que se levante de la cama varias veces en el día mientras se recupera de la cirugía.
- Pueden pedirle que siga con los medicamentos anticoagulantes cuando regrese a su casa después de la cirugía.
- Consulte a su equipo de atención médica antes de empezar o interrumpir medicamentos, incluso los medicamentos de venta libre. Muchos medicamentos aumentan o interfieren con el efecto de los anticoagulantes.
- Consulte qué comidas debería evitar, porque algunas comidas pueden cambiar la eficacia de los anticoagulantes.
- Informe a los demás profesionales médicos, como odontólogos o podólogos, que está tomando anticoagulantes antes de realizarse cualquier procedimiento.
- Manténgase lo más activo que pueda. Trate de no estar inactivo por largos períodos de tiempo.
- Mantenga las piernas elevadas mientras esté sentado o acostado.

MYCITYOFHOPE

PORTAL DE PACIENTES EN LÍNEA

El novedoso MyCityofHope es un portal en línea seguro que le permite comunicarse con su equipo de atención médica y ver su información médica. Con MyCityofHope, usted puede:

1. Solicitar citas.

Solicitar su próxima cita o ver detalles de sus citas pasadas o futuras.

2. Verificar la mayoría de los resultados de los análisis.

No más esperas por una llamada telefónica o una carta. Ver los resultados de la mayoría de los análisis en línea para su comodidad.

3. Comunicarse con su equipo de atención.

Obtener respuestas a preguntas médicas sin hacer múltiples llamadas por teléfono o citas innecesarias.

4. Pagar las facturas en línea.

Verificar y pagar las facturas desde su casa.

5. Pedir repeticiones y renovaciones de recetas.

Enviar una renovación o repetición de cualquiera de sus medicamentos.

¿Cómo me registro?

Para registrarse, necesitará el código de activación que encontrará en el resumen para después de la visita.

1. Visite MyCityofHope.org.

2. Haga clic en la casilla “New User Sign Up” (Registro de usuario nuevo).

3. Ingrese el código de activación de MyCityofHope del resumen para después de la visita.
4. Siga las instrucciones para completar su registro.

Si tiene preguntas o necesita un código de activación nuevo, llame al **844-777-4673**. Los códigos de activación caducan 45 días después de emitidos.

Para conocer más acerca de MyCityofHope y para registrarse, visite **MyCityofHope.org**.



Fuentes:

ExitCare® Patient Information ©2018 ExitCare, LLC.

UpToDate® ©2018 UpToDate, Inc. o sus filiales. Todos los derechos reservados.
www.uptodate.com

EDUCACIÓN PARA PACIENTES, FAMILIARES Y LA COMUNIDAD
Departamento de Medicina de Atención de Apoyo
2018



CityofHope.org/espanol

20000-NEW-24834