

# INTRUCCIONES POST OPERATORIAS CIRUGÍA ANORECTAL

Siga las siguientes instrucciones que le ayudarán en su recuperación:

## HIGIENE Y CUIDADO DE LA HERIDA:

- Remueva el vendaje quirúrgico hoy antes de su primera evacuación o baño de agua tibia.
- **Comience baños de agua tibia 6 a 8 horas después la cirugía. El agua debe estar tibia o levemente caliente. Siéntese en ella durante 15 a 20 minutos, al menos tres veces al día y después de cada evacuación. Continúe los baños de agua tibia durante 2 a 4 semanas. Esto le ayudará con la higiene, el control del dolor y la sanación. Séquese con cuidado. No hay necesidad de limpiarse agresivamente.**
- Báñese o dúchese todo el cuerpo y el área anal con agua y jabón. El jabón Dove es suave y humectante.
- Luego de evacuar, no se limpie con papel higiénico, que puede causar irritación y/o sangrado. Luego de evacuar, límpiase con agua tibia o una toalla húmeda. La toalla húmeda debe ser hipoalergénica, sin perfume, aloe, o alcohol. No utilice la toalla húmeda marca *Cottonelle*.
- Sólo use las cremas recetadas en el área anal.
- Puede aplicar una gasa o algodón entre los glúteos para proteger su ropa y absorber humedad. Cambie la gasa todas la veces que sea necesario. Puede usar un *panty liner* o toalla sanitaria para proteger su ropa interior.
- Sangrado leve y secreciones con manchas de sangre es común hasta que sanen todas la heridas. Si el sangrado es **constante o profuso, notifique a esta oficina inmediatamente o vaya a sala de emergencia.**

## CONTROL DEL DOLOR:

- El dolor anal, irritación, picor e incomodidad es común y **puede durar de 1 a 2 semanas.**
- *Extra Strength Tylenol* es adecuado para aliviar el dolor. El dolor debe disminuir con los días. Descontinúe el uso de narcóticos lo antes posible ya que causan estreñimiento.
- **Baños de agua tibia son clave para aliviar el dolor, ya que disminuyen el espasmo del músculo anal y estimulan la circulación al área.**

## DIETA:

- Consuma una dieta alta en fibra (es decir frutas, vegetales, nueces y verduras). Continúe esta dieta por el resto de su vida, a menos que se lo indique su médico. Vea las instrucciones de dieta alta en fibra para más información.
- **Beba mucho líquido. Debe tomar 8 vasos de agua al día.** El mejor indicador de la hidratación es el color de su orina. Si su orina es del mismo color que limonada, está hidratado. Si es oscura, como el jugo de manzana, está deshidratado y debe beber más agua. Jugos, refrescos o café, no sustituyen los 8 vasos de agua al día recomendados, al contrario, estos causan deshidratación.

- Hasta que el área anorectal esté completamente curada, evite el estreñimiento y el esfuerzo al momento de evacuar. Puede usar un laxante/ablandador de heces (como *Miralax*, *Colace* o *Aceite Mineral*) y un suplemento de fibra como (*Hyfiber*, *Konsyl*, o *Metamucil*) diariamente para mantener sus evacuaciones suaves.
- **No evite comer o solamente mantener una dieta líquida ya que esto causa estreñimiento y heces sólidas y duras. No tenga miedo de evacuar.**
- Continúe tomando sus medicamentos recetados luego de la cirugía. Si toma anticoagulantes o antiplaquetarios como: *Plavix*, *Coumadin*, *Arixtra*, (*Fondaparinux*), *Xarelto* (*Rivaroxaban*), *Pletal* (*Cilostazol*), *Ticlid* (*Ticlopidine*) o *Persantine* (*Dipyridamole*) continúe tomándolos 7 días después de su cirugía.

#### ACTIVIDAD:

- Puede caminar, subir y bajar escaleras y ñangotarse (ponerse en cuclillas)
- **No puede hacer ejercicios, levantar objetos pesados (nada más pesado de 10 libras), limpiar la casa o trabajar en el patio entre otros, por el transcurso de 1 a 2 semanas.**

#### EVACUACIÓN:

- No tema a la primera evacuación.
- Usted debe tener su primera evacuación en las primeras 72 horas después de la cirugía. Esto se logra bebiendo 8 vasos de agua al día, o más y siguiendo los pasos anteriores.
- **Si usted no ha evacuado después de 72 horas de la cirugía, llame a la oficina o vaya a sala de emergencia**
- **No utilice enemas o supositorios**

#### PRECAUCIONES:

- **Notifique a esta oficina INMEDIATAMENTE si ocurre cualquiera de las siguientes:**
  - **Fiebre** (temperatura de 38 C o 100.4 F, o más)
  - **Inhabilidad para orinar**
    - Si no puede orinar, siéntese en una bañera con agua tibia 30 minutos y trate de orinar. Si todavía no puede orinar luego de 8 horas después de la cirugía llame a la oficina o vaya a sala de emergencia.
  - **Dolor anal severo o persistente**
  - **Sangrado profuso o constante**
  - **Aumento en la cantidad de secreciones anales**
  - **Estreñimiento por más de 72 horas**
- Su cita de seguimiento será dentro de 2 semanas después de la cirugía. Llame a la oficina el día después de su cirugía para coordinar la cita. El número de teléfono de la oficina es (787) 724-9595.