



colorectal clinic

INSTRUCCIONES POST OPERATORIAS CIRUGÍA INTESTINAL

Usted tuvo una resección intestinal. Siga las siguientes instrucciones que le ayudarán en su recuperación:

DIETA:

- **Estará en una DIETA BAJA EN RESIDUOS/FIBRA por 2 semanas a partir de la cirugía.** NO coma nueces, semillas, granos, palomitas de maíz (popcorn), frutas, vegetales crudos (no coma brócoli o coliflor) o avena. SÍ puede comer carne, pescado, pollo, verduras cocidas (sin cáscara), pasta, arroz y pan blanco. Una regla a seguir es: si es un(a) nuez, fruta fresca o vegetal crudo, NO se lo coma.
- **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.
- Evite el estreñimiento y esfuerzo al momento de evacuar. La mejor forma de prevenir esto es bebiendo 8 vasos de agua al día y tomando *Miralax* 17 gm diluidos en 8 onzas de agua en la noche. Notifique a esta oficina si desarrolla estreñimiento.
- Puede tener heces acuosas, sueltas y frecuentes. Esto debe mejorar con el tiempo, después que su intestino se readapte luego de la cirugía. Notifique a esta oficina, si desarrolla diarrea abundante, frecuente o mal oliente.

HIGIENE:

- Solamente puede ducharse. **No puede sumergir la herida durante 2 semanas** (es decir, bañarse en la tina, nadar o usar el jacuzzi). Enjabónese las manos y luego frótelas **suavemente** por encima de la herida. Luego, deje que el agua corra sobre la herida. Séquese suavemente con palmadas. Si tiene una herida abierta, quítese la gasa y dúchese como descrito anteriormente.
- No remueva las cintas adhesivas estériles (*steri-strips*) de la herida. Dúchese con ellas.
- Puede aplicar una gasa seca sobre la herida para proteger su ropa o si la herida llega debajo de la cintura/correa.

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 o un galón de leche), limpiar la casa o trabajar en el patio entre otros, por 6 a 8 semanas. Esta restricción es para prevenir hernias.**
- Podrá reanudar toda actividad física después de 6 a 8 semanas de la cirugía.
- Podrá regresar al trabajo luego de 2 a 4 semanas después de la cirugía.
- Podrá guiar a partir de una semana de la cirugía cuando:
 - Pueda sentarse por largo tiempo sin dolor
 - Pueda torcer su torso rápidamente sin restricción
 - No esté tomando narcóticos
- Tendrá días buenos con mucha energía y apetito, pero también tendrá días en los que se sentirá deteriorado, cansado y con poco apetito. Esto es común y de esperarse. Su cuerpo está sanando, sea paciente. Por lo general, le tomará de 6 a 8 semanas después de la cirugía en volver a su estado normal.

MEDICAMENTOS:

- Se le recetará un medicamento para el dolor.
- Cuando el dolor disminuya, cambie a *Extra Strength Tylenol*, ya que los narcóticos causan estreñimiento.
- Si le recetaron antibióticos, tome la dosis completa.
- 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.

PRECAUCIONES:

- **Notifique a esta oficina INMEDIATAMENTE si ocurre cualquiera de las siguientes:**
 - **Fiebre** (temperatura de 38 C o 100.4 F, o más)
 - **Escalofríos**
 - **Náuseas/vómitos/distensión abdominal**
 - **Dolor abdominal severo y persistente**
 - **Drenaje o sangrado de la herida**
 - **Enrojecimiento o aumento del dolor en la herida**
 - **Diarrea persistente o profusa**
 - **Sangrado rectal profuso o constante**

Su cita de seguimiento será dentro de 2 semanas después de la cirugía. Llame a la oficina el día después de su alta para coordinar la cita. El número de teléfono de la oficina es: (787) 724-9595. Si tiene una colostomía o ileostomía, lleve todo el equipo para cambiar la bolsa en la oficina el día de su cita.