

*INSTRUCCIONES PARA EL ALTA DEL PACIENTE DESPUÉS DE UNA*

## HERNIA INCISIONAL

### DIETA

- ✓ Puede reanudar su dieta regular, a menos que se indique lo contrario. Una dieta blanda y de bajo contenido graso durante la primera semana sentarán mejor en su estómago.

### ACTIVIDAD

- ✓ NO beba alcohol, conduzca un vehículo o maneje maquinaria pesada durante 24 horas después de la cirugía o mientras esté tomando medicamentos para el dolor.
- ✓ Usted debe levantarse y caminar los más que pueda. Mientras más activo usted se mantenga, más rápida será su recuperación.
- ✓ NO levante objetos pesados (no más de un galón de leche) durante 6 semanas después de la cirugía.
- ✓ Puede hacer actividades leves (p. ej., caminar, trabajo de oficina, subir escaleras, etc.) apenas sienta que ya puede. Puede tener actividad sexual en cuanto se sienta capaz.
- ✓ Tal vez sienta cansancio durante varias semanas después de la cirugía. Tome una siesta cuando se sienta cansado.

### MANEJO DEL DOLOR

Le daremos una receta de un medicamento narcótico suave para el dolor. No está obligado a tomarlo. Si lo toma, por favor no maneje vehículos ni beba alcohol ya que combinados con el medicamento pueden causar somnolencia. En cambio, puede tomar Tylenol (acetaminofeno) o Advil (ibuprofeno), según sea necesario.

### MEDICAMENTOS

- ✓ A menos que se indique lo contrario, usted podrá volver a tomar sus medicamentos.
- ✓ Si está estreñido, el mejor remedio es el psyllium (Metamucil). Siga las instrucciones del envase. O puede tomar una onza de leche de magnesio.
- ✓ Si le recetaron antibióticos, tómelos hasta terminarlos.

## CUIDADO DE LA INCISION

- ✓ Es normal que presente una magulladura (morado) alrededor de la incisión.
- ✓ Es posible que tenga colocado un drenaje en el sitio de la incisión. Su médico le dirá cuando el drenaje será retirado.
- ✓ Uste PUEDE ducharse, pero evite sumergirse en tinas de baño y usar saunas durante 2-3 semanas después de la cirugía.
- ✓ Puede que reciba indicaciones para usar una faja abdominal después de la cirugía. Su cirujano le dirá por cuanto tiempo será necesario.

## CUÁNDO LLAMAR A SU MÉDICO

- ✓ Si tiene fiebre más alta de 101 °F.
- ✓ Si tiene mucha hinchazón o sangrado.
- ✓ Si la secreción de la herida aumenta repentinamente, especialmente si tiene pus o mal olor.
- ✓ Si tiene vómitos o diarrea persistentes.

## SEGUIMIENTO

- ✓ Por favor, llame el primer día laborable después del alta para programar una cita de seguimiento.
- ✓ En caso de emergencia, llame al consultorio de su médico. Si está cerrado, llame a la operadora del hospital al **(617) 726-2000** y pida que avisen a su cirujano o al cirujano de guardia.