

Cómo prepararse para su cirugía ginecológica

¿Qué hay en esta guía?

Bienvenida	2
Lista de verificación para la cirugía:	3
Esta lista de verificación la ayudará a hacer un seguimiento de todo lo que debemos hacer como equipo para facilitar su experiencia.....	3
Antes de la cirugía: Medicamentos.....	4
Evaluación de preadmisión (PAT, por sus siglas en inglés)	7
Antes de la cirugía: Comida y bebida	8
Antes de la cirugía: Ducharse	9
Antes de la cirugía: Actividad	10
El día de la cirugía	11
Después de la cirugía: Instrucciones generales.....	13

Bienvenida

Sabemos que es posible que tenga muchas preguntas mientras se prepara para su cirugía. Esta guía la ayudará a saber qué esperar desde el momento en que se programa la cirugía hasta su recuperación.

Recomendamos que lea toda esta información tan pronto como la reciba y que la tenga con usted durante toda la cirugía.

El cirujano, la persona que programa la cirugía, el enfermero, el enfermero especializado, el auxiliar médico y el médico practicante son miembros claves de su equipo de atención médica y cumplen una función importante en la planificación de su cirugía y recuperación. Sin embargo, **usted y su familia** son los **miembros más importantes** del equipo. La animamos a hacer preguntas y participar de manera activa en su atención médica. Llame al consultorio de su cirujano si tiene preguntas o dudas.

Nuestro equipo utiliza el programa de recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS, por sus siglas en inglés). ERAS comienza antes de la cirugía y la involucra a usted de manera activa. Este trayecto la ayuda a recuperarse más rápido y mejora su experiencia con la cirugía.

Estamos ansiosos por cuidarla.

Este manual es meramente informativo, no reemplaza el consejo de su médico. Siempre siga las recomendaciones de su médico.

Mi cirujano: _____

Número de teléfono del consultorio: _____

FECHA DE MI CIRUGÍA: _____

Fecha de la evaluación de preadmisión (PAT, por sus siglas en inglés): _____

Fecha de la prueba de COVID-19: _____

Primera visita postoperatoria: _____

Lista de verificación para la cirugía

Esta lista de verificación la ayudará a hacer un seguimiento de todo lo que debemos hacer como equipo para facilitar su experiencia.

Comenzando ahora

- Lea toda esta guía, **“Cómo prepararse para su cirugía ginecológica”**, para saber cómo cuidarse antes y después del procedimiento.
- Lea toda la información adicional** que pueda obtener de su cirujano o en su cita de evaluación de preadmisión (PAT, por sus siglas en inglés).



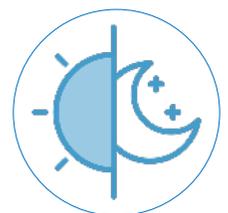
Días/semanas antes de la cirugía

- Complete todas las pruebas necesarias antes de la cirugía.
- Realice la prueba de COVID-19 2 días antes de la cirugía.
- Complete la evaluación de preadmisión (en persona o por teléfono).
- Planifique quién la llevará a casa y la ayudará con el cuidado postoperatorio. _____
- Siga las instrucciones sobre los medicamentos que debe tomar.
- Comuníquese con el consultorio del cirujano si tiene síntomas de resfriado o gripe, dolor de garganta, fiebre, tos productiva, secreción de los ojos o un sarpullido en la piel cerca de donde se realizará la operación.
- Coma una dieta saludable e incluya proteínas (carne, lácteos, nueces) en cada comida para ayudar a la curación.
- Beba abundante agua todos los días.
- ¡Manténgase activa! Camine o ejercítese de manera segura todos los días según lo ordene su proveedor de atención primaria.



Día/noche antes de la cirugía

- El día anterior a su cirugía, la llamarán para confirmar su horario de llegada y la ubicación de la cirugía. Si nadie la llama, llame al consultorio del cirujano el día antes de la cirugía entre las 2:30 p.m. y las 4:30 p.m.
- Dúchese con jabón de gluconato de clorhexidina (CHG, por sus siglas en inglés) (**vea la página 9**).
- Se recomienda ingerir una comida habitual la noche anterior a la cirugía.**
- Puede beber líquidos transparentes hasta 2 horas antes del horario programado de llegada al hospital. Estos no deben contener alcohol.
- Beba 1 botella de la bebida especial (**vea la página 9**).



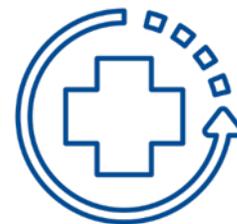


Día de la cirugía

- Vuelva a ducharse con jabón de CHG.
- No ingiera nada 8 horas antes de su llegada al hospital programada (vea la página 8).**
- Puede beber líquidos transparentes y la bebida especial hasta 2 horas antes del horario programado de llegada al hospital.**
- Beba la 2.^{da} botella de la bebida especial 2 horas antes de su llegada programada al hospital (**vea la página 9**).
- Siga las instrucciones sobre los medicamentos que debe o no debe tomar.
- No use lociones corporales.
- No use joyas.
- No use lentes de contacto.
- No use maquillaje.
- No fume.

Después de la cirugía

- Siga todas las instrucciones que recibió después de la cirugía.
- Asista a sus visitas de seguimiento con el cirujano/equipo quirúrgico.



Antes de la cirugía: Medicamentos

Por su seguridad, consulte al médico sobre tomar sus medicamentos habituales. Es posible que reciba instrucciones especiales sobre cambios en sus medicamentos antes de la cirugía. **No haga ningún cambio en sus medicamentos por su cuenta.**

A continuación, hay una tabla que puede usar para hablar sobre los medicamentos que toma. Cuando hable con su médico, incluya lo siguiente:

- Todos los medicamentos recetados.
- Todos los medicamentos no recetados.
- Vitaminas, hierbas medicinales, suplementos.
- Implantes que contienen fármacos (como el DIU anticonceptivo).

Es **especialmente importante** hablar sobre cualquiera de los siguientes medicamentos que puede tomar:

- **Anticoagulantes:** puede que deba dejar de tomar algunos anticoagulantes antes de la cirugía. Algunos ejemplos de anticoagulantes son **Coumadin, Plavix, Xarelto y la aspirina**. Si toma un anticoagulante, hable con su cirujano o el enfermero de preadmisión sobre cualquier cambio. **No haga cambios por su cuenta.** Si le piden que deje de tomar un anticoagulante, incluyendo la aspirina, puede que le pidamos al médico que lo prescribió que realice el cambio.
- **Medicamentos para la presión arterial:** se deben dejar de tomar algunos medicamentos para la presión sanguínea antes de la cirugía, pero puede que otros no.
- **Medicamentos para la diabetes:** nos aseguraremos de que sepa cómo tomar estos medicamentos **la noche antes y el día después de la cirugía** y qué hacer **si el nivel de azúcar en la sangre está bajo** durante este tiempo. Si no sabe lo que debe hacer, pregúntele al cirujano.
- Medicamentos analgésicos (recetados y de venta libre)
- Medicamentos para controlar la adicción

Si su cirugía se retrasa y le han pedido cambiar sus medicamentos habituales para prepararse para la cirugía, **llame** al consultorio de su cirujano para hablar sobre sus medicamentos.



Mis medicamentos					
Nombre del medicamento:	Dosis:	Cuándo lo toma:	Por qué lo toma:	Durante cuánto tiempo lo ha tomado:	Quién lo recetó:

Evaluación de preadmisión (PAT, por sus siglas en inglés)

Para algunos pacientes, otro miembro importante del equipo de atención médica será un enfermero del centro de evaluación de preadmisión (PAT, por sus siglas en inglés) en el Departamento de Anestesia. Hablará con el enfermero ya sea por teléfono o en persona antes de la cirugía. Programaremos esta cita para usted. El objetivo de la cita es desarrollar el mejor plan de atención médica con usted. **Si algo de lo que le informan en la visita de la PAT es diferente de lo que le dijo el cirujano, llame al consultorio del cirujano.**

Cómo prepararse para su cita de PAT

Ya sea que su cita sea en persona o por teléfono, puede esperar hablar sobre lo siguiente:

- ¿Tiene una condición médica, como diabetes, enfermedad del corazón, presión arterial alta o un trastorno hemorrágico o de coagulación?
- ¿Está tomando algún medicamento? Esto incluye productos de venta libre, como aspirina, ibuprofeno, vitaminas y productos herbales. Use la tabla de la **página 5** como ayuda antes de esta cita.
- ¿Consumo tabaco, alcohol o drogas recreativas?
- ¿Tiene alergias?
- ¿Ha tenido otras cirugías o enfermedades?
- ¿Alguna vez ha tenido una reacción adversa a la anestesia?
- ¿Es posible que esté embarazada?
- ¿Cómo es su salud general?
- ¿Tiene fiebre, resfriado o un sarpullido?
- ¿Tiene una voluntad anticipada o testamento médico?



Si su cita de PAT es telefónica

La conversación durará alrededor de **15 minutos** y se llevará a cabo un día de semana entre las 8 a.m. y las 4 p.m. Si no habla inglés, un intérprete la ayudará por teléfono con la conversación. Si se acerca la fecha de su cirugía y aún no la han contactado de la oficina de la PAT, llame al **617-667-6040**.

Si su cita de PAT es en persona

Si se programó una cita de PAT en persona, puede que reciba una llamada telefónica de su enfermero de PAT para hablar sobre sus antecedentes médicos de antemano. Incluirá las preguntas en la **página 5**.

El día de su cita de PAT preoperatoria

La cita debe durar aproximadamente **1.5 horas**. Asegúrese de hacer lo siguiente:

- Tome sus medicamentos habituales y coma como de costumbre.
- No use pantimedias, loción corporal ni talco.
- Traiga anteojos o audífonos si los necesita.
- Si completó el Formulario de Poder Notarial de Asistencia Médica de Massachusetts, traiga una copia para nuestros registros.



Durante su visita, hablará de sus antecedentes médicos en detalle con un médico o enfermero especializado. En muy raras ocasiones, también puede ser necesario realizar pruebas adicionales, como análisis de sangre, un análisis de orina, un ECG (electrocardiograma) o pruebas de imagenología.

EVALUACIÓN DE PREADMISIÓN - BOSTON

330 Brookline Avenue
Boston, MA 02215

East Campus, Stoneman Building,
Room 122

(617) 667-6040

Ingrese por el vestíbulo Feldberg en la entrada principal del campus.

Hay estacionamiento en el garaje Feldberg en la entrada principal del Campus Este.

EVALUACIÓN DE PREADMISIÓN - MILTON

199 Reedsdale Road
Milton, MA 02186

1.º piso, Laboratorio ambulatorio

(617) 696-4600

EVALUACIÓN DE PREADMISIÓN - WINCHESTER

41 Highland Street
Winchester, MA 01890

(781) 729-9000

Antes de la cirugía: Comida y bebida

Siga estas instrucciones sobre la comida y la bebida antes de la cirugía. Si no lo hace, es posible que su cirugía se retrase o se re programe por su seguridad.

En las semanas y los días previos a la cirugía, mantenga una dieta saludable. No olvide incluir proteínas en cada comida y beber mucha agua.

Comida

Ingiera una comida habitual la noche antes de la cirugía. **No ingiera nada 8 horas antes de su llegada programada al hospital.**

Bebida

Recomendamos que beba **líquidos transparentes** en cantidades moderadas (no más de 16 onzas por hora, similar a un café mediano) hasta **dos horas antes de su horario programado de llegada** para la cirugía (consulte la sección "Beber líquidos antes de la cirugía" para ver ejemplos), excepto que su cirujano le dé instrucciones diferentes.

Beber líquidos antes de la cirugía

No beba más de 16 onzas (similar a un café mediano) en una hora (excepto que el cirujano o el enfermero de evaluación de preadmisión **le dé otras instrucciones**). **Deje de beber 2 horas antes de su llegada. No beba líquidos de color rojo.** Puede beber lo siguiente:

- Agua (sin gas).
- Jugos claros sin pulpa (jugo de manzana o de uva blanca, no jugo de arándano).
- Café negro o té (sin leche, crema o crema en polvo. Puede ponerle azúcar).
- Bebidas (deportivas) transparentes para reponer electrolitos (Pedialyte, Kool-Aid, Gatorade, Propel o PowerAde).
- Ensure Clear o Boost Breeze (no las variedades de batidos).
- Paletas/helados a base de agua (no barras de fruta congelada ni barras de helado).
- Gelatina (sin fruta).
- Caramelos duros y goma de mascar (no tragarlos).

Bebida especial

También debe tomar una bebida rica en electrolitos la noche y mañana antes de su cirugía. Los electrolitos son minerales que ayudan a equilibrar la cantidad de agua en su cuerpo. **Puede beber ClearFast PreOp® o Gatorade® (no Gatorade Zero o G2).** Le daremos 2 botellas de ClearFast PreOp® si viene a una visita en persona. También puede comprar las bebidas usted misma. ClearFast PreOp® se vende en www.amazon.com o en www.shop.drinkclearfast.com, y el Gatorade se puede encontrar en la mayoría de las tiendas de comestibles y farmacias. Díganos si hay razones por las que no cree que pueda conseguir una de estas bebidas y la ayudaremos.

Nota: Si va a comprar las bebidas usted misma, no compre las de color rojo y rosa oscuro. Puede comprar las transparentes, amarillas, naranjas y azules.

Instrucciones

1. Beba **una botella completa** de ClearFast PreOp® (o **10 onzas** de Gatorade) la **noche anterior** a la cirugía, **después de las 5 p.m.**
2. Beba una segunda **botella completa** de ClearFast PreOp® (o **10 onzas** de Gatorade) la **mañana** de la cirugía. Termine de beberla **dos horas antes de su horario programado de llegada al hospital.**

Beneficios de la hidratación adicional

- Sentirá menos hambre y sed antes de la cirugía.
- Es menos probable que se sienta enferma por no beber ni comer antes de la cirugía.
- La ayuda a ir al baño con normalidad y más pronto tras la cirugía.



Antes de la cirugía: Ducharse

Para evitar una infección después de la cirugía, debe ducharse con un jabón especial, llamado **jabón de gluconato de clorhexidina (CHG, por sus siglas en inglés)**. Esto disminuirá la cantidad de gérmenes en su piel. Le daremos este jabón antes de la cirugía. Si no, lo puede comprar en una farmacia como "jabón antiséptico de gluconato de clorhexidina (CHG, por sus siglas en inglés)" o "Hibiclens". Puede usar el de concentración 2 % o 4 %. Díganos si hay razones por las que no cree que pueda conseguir este jabón y la ayudaremos.

No use el jabón de CHG/Hibiclens:

- Por encima del mentón (barbilla) o dentro de la zona genital.
- En la piel lesionada o heridas abiertas.
- Si tiene **alergia** a los productos que tienen clorhexidina.



Instrucciones para ducharse

Se duchará dos veces: una vez la noche antes de la cirugía y otra vez la mañana de la cirugía.

- En la ducha, **lave y enjuague su cabello con su champú habitual primero**. Asegúrese de **enjuagar por completo el champú** del cabello y del cuerpo.
- **No se rasure** la parte del cuerpo donde se realizará la cirugía.
- Mójese **todo** el cuerpo. A continuación, **cierre el grifo o aléjese del chorro de agua**.
- **Pásese el jabón de CHG** por el cuerpo, comenzando desde **debajo del mentón (barbilla)**. **NO** lo use cerca de los ojos, oídos, nariz o boca. **Si le entra CHG en los ojos, enjuague bien con agua tibia**.
- Lávese todo el cuerpo con suavidad desde el mentón hacia abajo, manteniéndose fuera del chorro de agua mientras lo hace. **Lave con suavidad durante tres minutos las zonas donde se realizará la cirugía**. Si es posible, pida a alguien que la ayude a lavar las zonas donde no puede llegar, como la espalda.
- **No frote con fuerza la zona genital con el jabón**, ni lo coloque dentro de la vagina o el recto. **Puede dejar** que pase por la zona genital exterior con agua cuando se enjuague.



- **Enjuague por completo el jabón de CHG**. **No** se lave con jabón normal después de haber usado el jabón antiséptico de CHG.
- **Séquese con golpecitos con una toalla limpia y, si es posible, recién lavada**. **No se aplique talco, loción ni perfume**. Vístase con **ropa o pijamas limpias y recién lavadas**, si es posible. Si es posible, **use sábanas recién lavadas** antes de acostarse la noche anterior a la cirugía.
- Si tiene dificultades para completar el lavado porque no puede llegar a determinadas zonas, o por cualquier otro motivo, comuníquese a su enfermero cuando llegue al hospital.

Antes de la cirugía: Actividad

El mantener la actividad física durante los días, las semanas o los meses anteriores a la cirugía puede ayudar a mejorar su recuperación después de esta. Es importante caminar y hacer ejercicio de manera habitual y segura. Asegúrese de seguir las instrucciones que le dé su proveedor de atención primaria sobre la actividad física.



El día de la cirugía

Sus pertenencias

- Le pedimos que deje sus objetos de valor en casa. El hospital no se responsabiliza por los objetos de valor, como teléfonos celulares, tarjetas del seguro, tarjetas de crédito y la licencia de conducir.
- Si se va a casa el día de la cirugía, **guardaremos sus cosas** hasta que esté lista para vestirse e irse.
- Si **se quedará en el hospital** después de la cirugía, le pediremos a su familia o amigos que se lleven sus cosas. Si no pueden hacerlo, las colocaremos en un depósito temporal hasta que usted esté en su cuarto de hospital.



Planificar su transporte hacia el hospital y desde él

- Ya sea que esté programado que se vaya a casa el día de la cirugía o un día posterior, **organice que un adulto responsable la lleve a casa después del alta hospitalaria**. **No** puede ir a casa en taxi o en The RIDE o un auto alquilado a menos que la acompañe un adulto responsable (además del conductor). Si se va a casa el día de la cirugía, quien la lleve puede esperar llevarla a casa **dos horas después** del final de la cirugía a menos que se le indique lo contrario.

Dónde estacionarse

BIDMC Boston

East Campus – Feldberg Building (330 Brookline Avenue, 3rd Floor, Boston, MA 02215)

Si se quedará en el hospital **después de la cirugía** (y su cirugía es en el Edificio Feldberg en el Campus Este), conduzca hasta la entrada principal de Feldberg y siga los carteles sobre el estacionamiento. Ingrese al vestíbulo Feldberg y regístrese para la cirugía en la mesa principal. Su habitación de paciente interno estará en una de las unidades de enfermería del campus este. No sabremos el número de habitación con exactitud hasta que su cirugía termine.



Si **se va a casa después de la cirugía** (y su cirugía es en Feldberg en el Campus Este), estacione en el garaje de Shapiro Clinical Center, ya que le darán el alta desde allí. El Shapiro Clinical Center está en la esquina de las avenidas Brookline y Longwood. La entrada al edificio de estacionamiento está en la parte trasera del edificio, en la calle Binney Street (junto a Longwood Avenue). Desde el vestíbulo de Shapiro Clinical Center, suba por el ascensor hasta el 2.º piso y siga por el pasillo azul hasta el edificio Feldberg (un recorrido largo). Si necesita una silla de ruedas, pida ayuda al conserje de la mesa de información. Pasará por un puente/pasillo cerrado para entrar en el edificio Feldberg. Baje un piso hasta el vestíbulo de Feldberg y regístrese en la mesa de información.

East Campus – Shapiro Building

El quirófano Shapiro se encuentra en el **3.º piso** del Shapiro Clinical Center, en la **esquina de las avenidas Longwood y Brookline**. La entrada al estacionamiento está en la parte trasera del edificio, en la calle **Binney Street**, junto a Longwood Avenue.

Suba por el ascensor del garaje hasta el vestíbulo y use el ascensor de Clinical Center para subir hasta el 3.º piso. Siga los carteles para registrarse en cirugía.

BID Milton

199 Reedsdale Road, 1st Floor Surgical Services, Milton, MA 02186

La **planta de estacionamiento**, ubicada en el lado norte del campus cerca de la entrada a Servicios de Emergencia y Ambulatorios, ofrece un fácil acceso al registro para su cirugía. Al ingresar al edificio por la entrada a Servicios de Emergencia y Ambulatorios, estará en la **planta baja**.

El lote **Highland Lot**, ubicado entre la entrada Highland del hospital y el edificio Lintz Medical Office Building. Al ingresar al edificio por la entrada Highland, estará en el **primer piso**.

BILH Winchester

41 Highland Avenue, Winchester, MA 01890

El hospital Winchester ofrece estacionamiento gratuito para todos los pacientes y visitantes. En la **entrada oeste**, junto al Departamento de Emergencias, en la calle **Fairmont Street**, hay un **edificio de estacionamiento**. Regístrese en la mesa de inscripción.



Registrarse para la cirugía

- **Diríjase a la zona de registro del campus y de la cirugía.** Le daremos esta información antes de la cirugía en la carta de programación de la cirugía y de nuevo el día anterior, ya que la ubicación rara vez cambia. A veces la ubicación puede cambiar (si es en BIDMC Boston). Si esto ocurre, el hospital se lo comunicará. Debido a razones inesperadas (como emergencias), la hora de su cirugía se puede retrasar. Haremos nuestro mejor esfuerzo para comunicarle sobre cualquier demora.
- Por lo general, un familiar o amigo puede acompañarla, pero debe consultarnos durante la pandemia por COVID-19, ya que esto puede cambiar.
- Cuando llegue, la llevaremos a un lugar para que se prepare para la cirugía. Allí **se encontrará con su cirujano, un enfermero, el anestesiólogo y otros miembros del equipo quirúrgico**, que la cuidarán. La animamos a que les haga las preguntas que pueda tener.
- Puede que diferentes personas con las que se encuentre le hagan las mismas preguntas. **Esto es por su seguridad.** Responda las preguntas de manera completa, incluso si cree que ya tenemos la información.
- Una vez que entre al quirófano, su familiar o amigo puede esperar en la zona de espera designada. **Consulte con el hospital cuántas personas pueden visitarla. Esto puede cambiar durante la pandemia de COVID-19.** Si su acompañante planea salir del hospital, debe darle al enfermero del área preoperatoria un **número de teléfono** al que se le pueda contactar para que el cirujano pueda llamarlo cuando termine la cirugía. También podemos darle un localizador a su familiar o amigo.

Recuperación en la Unidad de Cuidados Anestésicos Postoperatorios (la PACU)



- Después de la cirugía, la llevaremos a la Unidad de Cuidados Anestésicos Postoperatorios (PACU, por sus siglas en inglés). El enfermero y otros miembros del equipo de anestesia cuidarán de usted hasta que los efectos de la anestesia desaparezcan.
- El cirujano y el enfermero harán lo posible por mantener informados a sus familiares/amigos mientras usted se recupera en la PACU.
- Si está programado que vuelva a casa el día de la cirugía, el enfermero de la PACU avisará a su familiar/amigo designado sobre la hora de recogida prevista, por lo general, cerca de dos horas después de la cirugía.
- Si se quedará en el hospital, la llevarán a su habitación cuando esté más alerta y le dirán su número de habitación al familiar/amigo designado.

Recetas para después de la cirugía

El equipo del cirujano le puede pedir medicamentos de receta para después de la cirugía. Estos medicamentos deben recogerse el día de la cirugía, ya sea en la farmacia del hospital o en una farmacia más cercana a su domicilio con horario nocturno. Asegúrese de que su equipo de atención médica tenga registrada la información de su farmacia correcta.

La farmacia minorista BIDMC Pharmacy (solo BIDMC Boston)

Usted o su familiar pueden recoger sus medicamentos recetados de la farmacia minorista en el vestíbulo Sharpiro en nuestro Campus Este.

Nota: si prevé volver a casa después de la cirugía más tarde ese día, fuera del horario de atención de la farmacia del BIDMC, debe proporcionar a su cirujano la información de una farmacia local que esté abierta más tarde.

Si su farmacia no tiene el medicamento recetado, llame al consultorio del cirujano de inmediato para que la ayuden.



Ubicación:

364 Brookline Avenue
Boston, MA 02215

Shapiro Building
Lobby (1st Floor)

(617) 667-6200

Horarios de atención:

De lunes a viernes,
de 7 a.m. a 8 p.m.

Sábados y domingos:
de 9 a.m. a 5 p.m.

Después de la cirugía: Instrucciones generales

Después de la cirugía, su cuerpo necesitará tiempo para curarse. Mientras se recupera, **siga estas instrucciones** y asista a las **citas de seguimiento** después de la cirugía. Su cirujano puede proporcionarle información e instrucciones adicionales.

Instrucciones e información general sobre la recuperación

Dolor

Puede esperar sentir un poco de dolor debido a la cirugía. Este dolor debe mejorar con el tiempo. Trabajaremos con usted para desarrollar el mejor plan para tratar el dolor. Si bien por lo general no podemos eliminar el dolor por completo, podemos ayudarla a lidiar con él y estar más cómoda. Controlar el dolor es importante para moverse con más facilidad, respirar profundamente y toser de manera eficaz. Todo esto es importante para evitar problemas después de la cirugía, como la enfermedad, los coágulos de sangre y el estrés mental.

Puede que reciba un medicamento o más para ayudar a controlar el dolor relacionado con la cirugía. La mayoría de los dolores por cirugías se pueden controlar alternando **ibuprofeno (Motrin® o Advil®)** y **paracetamol (Tylenol®)** durante las primeras **24 a 48 horas, y luego tomando estos medicamentos solo según sea necesario a medida que el dolor disminuya.** El cirujano le comunicará si estos medicamentos son seguros para usted y cómo debe tomarlos.



Llame al cirujano si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre (temperatura de 100.4 °F o más).
- Dolor que empeora o que no mejora con los medicamentos.
- Ardor o dolor al orinar.
- Secreción vaginal con mal olor.
- Enrojecimiento, secreción o separación de las incisiones.
- Náuseas o vómitos (incapacidad de tolerar alimentos o líquidos).
- Incapacidad de orinar por más de ocho horas.
- Cualquier otro síntoma que la preocupe.
- **Nota:** Vaya a la sala de emergencias más cercana e informe al equipo de su cirujano si siente mareos, aturdimiento, dolor en el pecho, dificultad para respirar o sangrado vaginal abundante (que empapa más de una compresa por hora).

Dependiendo del tipo de cirugía que se realice, el cirujano también puede recetarle un **medicamento narcótico (opioide)**. Estos medicamentos sirven para tratar **dolores moderados a intensos**, si el paracetamol y el ibuprofeno no son suficientes para aliviar el dolor. Los medicamentos narcóticos (opioide) pueden causar **estreñimiento**. Más adelante le proveemos información importante sobre el estreñimiento. **No conduzca ni beba alcohol si está tomando medicamentos analgésicos narcóticos (opioides)**.

Tome **todos los medicamentos recetados como se le indique**.



Alimentación

Por lo general, no habrá nuevas restricciones en su alimentación a menos que lo especifique su cirujano. La mayoría de las personas pueden volver a su alimentación normal poco después de su cirugía. Debe **beber abundante agua** (de 6 a 8 vasos por día), e incluir **fibra** en su alimentación para ayudar a prevenir el estreñimiento y **proteína** para ayudar a la cicatrización.

Estreñimiento

El estreñimiento (no poder defecar) es un síntoma muy común después de la cirugía, incluso si no tenía problemas antes. Los medicamentos administrados durante y después de la cirugía, los cambios en la alimentación y la bebida y una menor actividad física pueden causar estreñimiento. Pueden pasar hasta 5 días antes de que evacúe por primera vez después de la cirugía.

Siga estas instrucciones a menos que el cirujano le indique otra cosa. Es muy importante controlar el estreñimiento, porque **esforzarse para ir al baño puede afectar el resultado de la cirugía**. Su objetivo debe ser tener **deposiciones regulares que sean fáciles de evacuar**.

Ablandadores de heces, laxantes y supositorios

Si tiene heces blandas o acuosas o diarrea, no utilice ablandadores de heces, laxantes o supositorios.

Ablandadores de heces: docusato sódico (Colace®).

Comience tomando un ablandador de heces dos veces al día tan pronto como regrese de la cirugía. Recomendamos **docusato sódico (también conocido como Colace®)**, que se puede **comprar sin receta en la mayoría de las farmacias**. El docusato ayuda a facilitar la defecación. Comience tomando **100 mg dos veces al día** y aumente a **no más de 200 mg** dos veces al día **si es necesario**.

Laxantes: polietilenglicol (MiraLAX®), senokot (Senna®) o hidróxido de magnesio (leche de magnesia Phillips®).

Si los ablandadores de heces no alivian el estreñimiento, debe añadir un laxante. Los laxantes actúan llevando agua hacia los intestinos y los ayuda a moverse.

Ejemplos de laxantes:

Más suave

polietilenglicol (MiraLAX®)

senokot (Senna®)

hidróxido de magnesio
(leche de magnesia Phillips®)

Más potente

Consejos generales para un funcionamiento intestinal saludable:

- Póngase en movimiento tan pronto como pueda, incluso si se trata de caminatas cortas.
- Coma sentada.
- Mantenga una **dieta equilibrada** que incluya muchos alimentos ricos en fibra (como frutas, verduras, frijoles y granos integrales).
- Beba abundante **agua**.
- **Aumente la actividad a medida que pueda**, a menos que su cirujano le indique otra cosa.
- Tome un ablandador de heces una o dos veces al día según sea necesario.
- **Tome un laxante si es necesario**.
- Use un **suplemento de fibra** si las heces no están bien formadas.
- Mastique goma de mascar.
- Beba café (si el cirujano está de acuerdo).

Cada persona responde de manera diferente a los laxantes. Comience con un laxante suave. Empiece tomando un laxante por día. Si necesita más, siga las instrucciones en el envase. Si no está segura sobre cómo tomarlo, llame al consultorio del cirujano. Si las heces se vuelven acuosas, deje de tomarlo. A medida que vuelve a su alimentación usual y deja de tomar medicamentos analgésicos narcóticos (opioides), debe comenzar a ir al baño con normalidad. Cuando esto ocurra, puede tomar menos medicamentos de a poco hasta que ya no los necesite.



Si el laxante suave no le da buenos resultados, puede que deba reemplazarlo por uno más fuerte. **El hidróxido de magnesio (leche de magnesia Phillips®)** puede ser efectivo, aunque es un laxante más poderoso que se debe tomar durante un periodo corto.

Supositorios: glicerina, bisacodilo (Dulcolax®).

Si sigue el estreñimiento después de probar ablandadores de heces y laxantes, puede que un supositorio la ayude. Esto puede ayudar a aliviar las heces duras en el recto que pueden actuar como un tapón. Para aliviar la obstrucción, colóquese suavemente un supositorio rectal en el recto. Puede repetir la dosis según las instrucciones del envase. Si sigue sin evacuar después de un segundo supositorio, llame al consultorio de su cirujano para que la ayuden. A veces, su equipo quirúrgico puede aconsejarle un enema.

Movimiento

Caminar poco después de la cirugía es una parte importante de su recuperación. Para **evitar trombosis venosa**, prevenir las infecciones, favorecer la cicatrización y acelerar la recuperación es importante seguir caminando en casa **tres o más veces al día**. Puede aumentar la caminata poco a poco cada día a medida que recupera la fuerza. Si tiene dudas sobre lo que puede caminar, hable con su cirujano.

Cuidado de la herida

- Evalúe sus incisiones **a diario**.
- Es posible que se vaya a casa con un apósito de gasa cubriendo las incisiones. Lo puede retirar de **24 a 48 horas después de la cirugía**.
- Es normal que aparezca algo de humedad, picor o moretones en las incisiones o cerca de ellas y debería mejorar con el tiempo. Avise al cirujano si tiene enrojecimiento, hinchazón, secreción o dolor en las zonas de incisión.
- **No** aplique talco, lociones, alcohol ni ungüentos en las zonas de incisión.
- Si tiene **Steri-Strips™** (bandas adhesivas) sobre las incisiones, déjelas **donde están**. Se saldrán por sí solas, normalmente dentro de **siete a diez días**. Después de diez días, puede retirar lentamente las Steri-strips que no se hayan salido por sí solas. Es más fácil hacerlo cuando están mojadas, por ejemplo, en la ducha.
- Su cirujano puede utilizar **Dermabond** en lugar de Steri-Strips™. Dermabond es un tipo especial de adhesivo para la piel que mantendrá unidas las incisiones mientras se curan. Este se aflojará de la piel y se caerá a medida que las incisiones sanen.
- Si se utilizaron **grapas** en la piel, se las retirarán antes de que se vaya a casa o en su visita -postoperatoria con su equipo quirúrgico.
- La mayoría **de los puntos** no se tienen que retirar. Se **disolverán** por sí solos en aproximadamente seis semanas.
- Si se realizaron suturas dentro de la vagina, **tendrá secreciones vaginales** a partir de la segunda semana después de la cirugía, aproximadamente. Esta secreción suele cesar a las seis semanas de la cirugía, una vez que se han disuelto todas las suturas.
- Puede utilizar una **compresa o un protector** para evitar que la ropa se manche de sangre o secreciones.



Ducharse, bañarse y nadar

- Se puede duchar después de la cirugía si se siente cómoda haciéndolo. Recomendamos que se duche a diario y que mantenga las incisiones limpias y secas. Deje correr agua tibia y jabón sobre sus incisiones, incluida la parte exterior de la zona de la vagina, pero **no frote** las incisiones. **Seque las incisiones con golpecitos suaves**. Si se ha sometido a una intervención laparoscópica (con pequeñas incisiones en el estómago), mantenga el ombligo lo más seco posible.
- **No** se bañe, ni se sumerja en la bañera, ni nade durante 6 semanas o hasta que se lo aconseje su cirujano.

Actividad sexual/inserción vaginal

No tenga relaciones sexuales, no use tampones, no tome duchas vaginales ni se coloque nada dentro de la vagina durante al menos 8 semanas o hasta que se lo indique el cirujano.



Sofocos

Si le **extirparon uno o los dos ovarios**, es posible que tenga sofocos y sudoración. Si experimenta sofocos molestos, avise al cirujano.

Catéter de vejiga

Algunas personas vuelven a casa con un catéter de vejiga (un pequeño tubo para ayudar a orinar). Le enseñaremos cómo cuidar de su catéter en casa para prevenir una infección de vejiga. También programaremos una cita para que vuelva al consultorio a que le saquen el catéter. Avisenos si tiene ardor cerca del lado del catéter, dolor en la vejiga, orina turbia u otras preocupaciones relacionadas con el catéter.

Sangrado vaginal

Si tiene mucho sangrado vaginal que empapa más de una compresa por hora, avise al cirujano de inmediato y vaya a la sala de emergencias más cercana.

Se espera que haya manchado o sangrado vaginal de color marrón/rojo y secreción vaginal **durante un máximo de seis semanas**. Puede ser continuo o intermitente y debe disminuir con el tiempo.

Información e instrucciones de recuperación específicas del procedimiento

Su cirujano le hará recomendaciones específicas sobre el tiempo que debe tomar precauciones. A continuación hay información general sobre los diferentes tipos de cirugía que le podemos realizar. Su cirujano le explicará en detalle qué tipo de procedimiento le realizará cuando le pida consentimiento a usted para realizar la cirugía. Puede marcar en la siguiente tabla la que aplique a su caso.

Cirugía histeroscópica <input type="checkbox"/>	Cirugía laparoscópica/ robótica <input type="checkbox"/>	Cirugía Abdominal ("abierta")/Vaginal <input type="checkbox"/>
<p>Dolor Puede tener dolores de estómago o dolor de la espalda baja, que puede durar varios días.</p> <p>Conducir y viajar <u>No conduzca</u> si está tomando medicamentos narcóticos (opioides).</p> <p>No conduzca si le resulta incómodo pisar el pedal del freno con eficacia.</p> <p>Actividad Descanse el día de la cirugía y vuelva a su nivel normal de actividad al día siguiente. Puede que se sienta cansada durante algunos días después de la cirugía.</p>	<p>Dolor Puede que tenga molestias en el hombro derecho durante unos días. Esto puede ser debido al gas que se utiliza para llenar su abdomen durante la cirugía para tener una visión más clara. A medida que su cuerpo absorbe el gas en los días posteriores a la cirugía, la molestia debería mejorar. El caminar después de la cirugía y el uso de una almohadilla térmica puede ayudar a aliviar las molestias.</p> <p>Es posible que sienta dolor en las incisiones y una molestia más profunda e hinchazón en la parte inferior del estómago.</p> <p>Conducir y viajar Debe evitar planificar viajes durante 1 a 2 semanas.</p> <p><u>No conduzca</u> si está tomando medicamentos narcóticos (opioides).</p> <p>No conduzca si le resulta incómodo pisar el pedal del freno con eficacia.</p> <p>Puede salir de la ciudad o viajar en avión dos días después de la cirugía si el cirujano está de acuerdo.</p> <p>Actividad Camine tres veces o más por día para ayudar al movimiento intestinal, para prevenir trombosis venosa y para ayudar a la respiración. Puede subir y bajar escaleras.</p> <p><u>No</u> levante, empuje, tire o cargue nada que pese más de diez libras (o un galón de leche) durante 6 semanas o hasta que se lo indique su cirujano.</p>	<p>Dolor Es posible que sienta dolor en las incisiones y una molestia más profunda e hinchazón en la parte inferior del estómago.</p> <p>Conducir y viajar Debe evitar planificar viajes durante 1 a 2 semanas.</p> <p><u>No conduzca</u> si está tomando medicamentos narcóticos (opioides).</p> <p>No conduzca si le resulta incómodo pisar el pedal del freno con eficacia.</p> <p>Puede salir de la ciudad o viajar en avión dos días después de la cirugía si el cirujano está de acuerdo.</p> <p>Actividad Camine tres veces o más por día para ayudar al movimiento intestinal, para prevenir trombosis venosa y para ayudar a la respiración. Puede subir y bajar escaleras.</p> <p><u>No</u> levante, empuje, tire o cargue nada que pese más de diez libras (o un galón de leche) durante 6-8 semanas o hasta que se lo indique su cirujano.</p>

Consultorios de cirugía ginecológica en BIDMC

Ginecología general

330 Brookline Avenue
Shapiro 8
Boston, MA 02215
(617) 667-4600

BID HealthCare Chelsea

1000 Broadway
Chelsea, MA 02150
(617) 975-6100

BID HealthCare Chestnut Hill

200 Boylston Street
Chestnut Hill, MA 02467
(617) 278-8660

BIDH Milton

199 Reedsdale Road
Milton, MA 02186
(617) 754-0500

BILH Winchester

41 Highland Avenue
Winchester, MA 01890
(781) 756-2581

Bowdoin Street

230 Bowdoin Street
Dorchester, MA 02122
(617) 754-0100

Fenway Health

1340 Boylston Street
Boston, MA 02215
(617) 267-0900

Ginecología general (continuación)

South Cove

145 South Street
Boston, MA 02111
(617) 521-6750

88 Holmes Street
Quincy, MA 02171
(617) 318-3200

277 Commercial Street
Malden, MA 02148
(617) 457-6600

The Dimock Center

55 Dimock Street
Roxbury, MA 02119
(617) 442-8800 x1250

Cirugía ginecológica avanzada

330 Brookline Avenue
Shapiro 8
Boston, MA 02215
(617) 667-4600

Center for Intimate Health & Wellness Clinic

One Brookline Place
Brookline, MA 02445
(617) 667-4070

Endometriosis & Complex Pelvic Pain Center

330 Brookline Avenue
Shapiro 8
Boston, MA 02215
(617) 667-4600

Planificación familiar

330 Brookline Avenue
Shapiro 8
Boston, MA 02215
(617) 667-8859

Medicina pélvica femenina y cirugía reconstructiva/ Uroginecología

330 Brookline Avenue
Shapiro 8
Boston, MA 02215
(617) 667-4070

Oncología ginecológica

330 Brookline Avenue
Shapiro 8
Boston, MA 02215
(617) 667-4040

Otros contactos importantes

BIDMC Boston Número Principal

330 Brookline Avenue
Boston, MA 02215
(617) 667-7000

Evaluación de preadmisión- Boston

330 Brookline Avenue
Boston, MA 02215
Stoneman Building, Room 122
(617) 667-6040

BID Milton Número Principal

199 Reedsdale Road
Milton, MA 02186
(617) 696-4600

Evaluación de preadmisión- Milton

199 Reedsdale Road
Milton, MA 02186
(617) 696-4600

BILH Winchester Número Principal

41 Highland Street
Winchester, MA 01890
(781) 729-9000

Evaluación de preadmisión- Winchester

41 Highland Street
Winchester, MA 01890
(781) 729-9000

BIDMC Boston Farmacia minorista

364 Brookline Avenue
Boston, MA 02215
Shapiro Lobby (1st Floor)
(617) 667-6200

Beth Israel Lahey Health 
Beth Israel Deaconess Medical Center

Departamento de Obstetricia y Ginecología

330 Brookline Avenue

Boston, MA 02215