



### **INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA CIRUGÍA**

1. Su primera cita postoperatoria será el día después de su cirugía. Traiga sus inyecciones de Lovenox con usted para que uno de los miembros de nuestro personal pueda inyectarle su primera dosis.
2. La siguiente visita se programará con un cirujano o enfermero/a.
3. Debe ser llevado a casa por un adulto responsable mayor de 18 años. Esta persona debe aceptar quedarse con usted la noche de la cirugía y los próximos días para asegurarse de que lo supervisen.
4. El peso máximo permitido para levantar es de 5 libras durante 6 semanas.
5. Debe usar su aglutinante abdominal las 24 horas del día, los 7 días de la semana (remover solo para ducharse) hasta que se retiren los drenajes. Luego pase a la prenda de compresión.
  - A. Debe usar la prenda de compresión 24/7 durante 1 mes después de la cirugía y luego por la noche sólo por 2 más semanas
6. DOS tubos de drenaje se colocan debajo de la piel en el momento de la cirugía. Debe quitar, vaciar y registrar la salida de drenaje CADA 4 HORAS o antes si la bombilla se llena de líquido.
  - A. DEBE traer una hoja con un registro de las salidas de drenaje a las visitas postoperatorias para que el cirujano pueda decidir cuándo retirar sus drenajes.
  - B. En su mayor parte, el primer drenaje generalmente se retira de 5 a 7 días después de la cirugía y el segundo drenaje se retira 10-12 días después de la cirugía.
  - C. Es normal tener algo de drenaje con sangre en la bombilla.
7. Beba agua después de la cirugía. Debe consumir al menos 6-8 tazas de agua (8 onzas cada una).

8. No tome ningún producto de tipo aspirina durante 4 semanas después de la cirugía. SÓLO use el medicamento recetado por el dolor o Tylenol.

9. No está permitido tomar suplementos herbales o vitaminas/medicamentos de venta libre durante 2 semanas antes y 2 semanas después de la cirugía. Estos pueden causar sangrado.

10. Sólo se le permite tomar un solo multivitamínico al día.

11. Evite doblar la cintura. No vacíe el lavavajillas, lave la ropa, trapee/barra/aspire su casa ni realice ninguna otra actividad.

12. Trabajo:

A. Espere tomarse licencia al menos 7 días del trabajo.

B. Limite TODAS las actividades durante la primera semana después de su procedimiento.

13. AÚN ASÍ DEBE COMENZAR A CAMINAR la noche de la cirugía. El reposo en cama por sí solo no está permitido. Debe levantarse de la cama al menos 5 veces al día y caminar.

14. Siga una dieta líquida durante el primer día después de la cirugía y pase a una dieta blanda durante los siguientes 2 días, seguido de una dieta regular.

A. No tome medicamentos narcóticos para el dolor (oxicodona) sin tener algo de comida en el estómago. De lo contrario, puede causar náuseas y vómitos.

B. Tome un ablandador de heces de venta libre dos veces al día (Colace, por ejemplo, 100mg BID) mientras toma analgésicos narcóticos.

15. Ducharse:

A. Comience a ducharse 24 horas después de la cirugía y hágalo una vez al día.

B. Puede usar solamente la ducha durante los primeros 30 días después de la cirugía. Use agua y jabón para todas las incisiones con un movimiento circular suave y seque. No frote las heridas. Apoye los drenajes mientras está en la ducha para que no se salgan de la piel.

C. Deje las tiras esterilizadas puestas mientras se ducha. Se caerán solas con el tiempo. Puedes secar las tiras de steri con un secador de pelo en configuración FRÍO.

D. Si las tiras Steri no comienzan a caerse después de 3 semanas, puede retirarlas en la ducha. Humedezca las tiras Steri y una vez que el adhesivo se debilite, puede tirar lentamente de las tiras Steri.

- E. No puede sumergirse en una bañera, piscina, océano o jacuzzi hasta un mes después de cirugía.
- F. Después de dos semanas de la fecha de la cirugía, coloque la Esfera de Silagen en su ombligo y comience a aplicar una pequeña cantidad delgada de gel de Tratamiento de Terapia de Silagen Scar en su incisión.
- G. No coloque ningún ungüento en las tiras Steri. Nunca use alcohol o peróxido en sus heridas, ya que mata el tejido sano.
- H. No use almohadillas calientes en las heridas o el abdomen.

16. Dormir:

- A. Duerma con la espalda en 2-3 almohadas y doble ligeramente hacia adelante para disminuir el estiramiento de su herida abdominal.
- B. También puedes dormir en un sillón reclinable.

**Medicamentos:**

Puede comenzar a tomar sus medicamentos recetados para el dolor, relajantes musculares, antibióticos y medicamentos para las náuseas inmediatamente después de la cirugía. Sin embargo, su primera dosis de Lovenox se le administrará durante su visita postoperatoria el día después de la cirugía (¡asegúrese de traerla con usted!)

Cuidado Postoperatorio a largo plazo

NO se le permite viajar en bote, avión, crucero, tren, automóvil y/o cualquier forma de transporte desde Miami, FL por un total de 5 días como mínimo.

No debe tener relaciones sexuales durante 4 semanas.

No conduzca durante 5-7 días después de la cirugía o hasta que su cirujano le autorice. No conduzca mientras toma oxicodona.

Todas las suturas son solubles y no necesitan ser removidas.

No se permite fumar 6 semanas antes y 6 semanas después de la cirugía.

No consuma alcohol durante 2 semanas después de la cirugía. No consuma alcohol mientras toma analgésicos.

No se someta a ningún procedimiento dental durante 1 mes después de la cirugía para evitar infecciones.

Evite toda exposición directa al sol a las heridas durante 8 semanas después de la cirugía.

Comience a usar protector solar 10 días después de la cirugía (o una vez que se hayan quitado las tiras estériles) cada día y use durante 1 año para minimizar las cicatrices.

Después de 8 semanas, puede exponerse a la luz solar directa si aplica protector solar con FPS 50 o superior y vuelve a aplicarlo cada hora.

Debe ser atendido en la clínica para visitas de seguimiento mensuales durante los primeros 3 meses seguidos de otra visita a 1 año como mínimo.

Es NORMAL tener hematomas e hinchazón en el área quirúrgica, así como en los genitales. Esto mejorará gradualmente durante varias semanas.

Si experimenta fiebre, dificultad para respirar, dolor en el pecho o dolor inusual en el área operada, debe notificar a la oficina de inmediato.

Para obtener resultados óptimos de cicatrización, el Dr. Zuriarrain recomienda que compre nuestro Sistema de Terapia de Silagen Scar y comience a usarlo 2 semanas después de la operación. Por favor, pregunte a uno de nuestros miembros del personal para más detalles.

\*Estas instrucciones no están destinadas a cubrir todos los posibles problemas que puedan surgir. El buen juicio de su parte es esencial para un buen resultado.

Comuníquese con la oficina si tiene un dolor intenso que no responde a la medicación, las incisiones muestran signos de infección, como enrojecimiento que se extiende desde la incisión a la piel adyacente y es extremadamente sensible o si desarrolla escalofríos y/o fiebre. Tome su temperatura con un termómetro. Una fiebre clínicamente significativa es una temperatura de 102 grados Fahrenheit o mayor.

### **¿Qué es un seroma?**

Un seroma es una colección de líquido que se acumula debajo de la superficie de la piel.

### **¿Qué causa un seroma?**

Un seroma es causado por una acumulación de exceso de líquido corporal después de la cirugía. Esto generalmente ocurre semanas después de la operación. Este líquido es producido por su

cuerpo durante el proceso de curación. Si su cuerpo no puede absorber el líquido adicional que se produce, entonces el líquido se acumula y causa un seroma.

### **¿Se pueden prevenir?**

Aunque el equipo quirúrgico se esfuerza por minimizar los riesgos de desarrollar un seroma colocando tubos de drenaje y aconsejando a los pacientes que usen prendas de compresión, no es garantía de que no se forme un seroma.

### **¿Con qué frecuencia ocurren?**

Los seromas tienen una incidencia de hasta un 38% en todos los pacientes quirúrgicos.

### **¿Cuáles son los tipos más comunes de cirugías que resultan en un seroma?**

Contorneado corporal (p. Ej., Liposucción de abdomen, brazos, muslos, etc.), mastectomía, reparación de hernias y procedimientos de abdominoplastia.

### **¿Cómo sabes si tienes un seroma?**

Por lo general, después de una semana o más después de la cirugía, puede comenzar a sentir un exceso de líquido al tocar su abdomen. Esta sensación de agua en el tejido abdominal se conoce como "onda de fluido". Literalmente, cuando presiona la piel abdominal, sentirá el líquido debajo del cual puede producir un movimiento ondulatorio. Los seromas rara vez son dolorosos.

### **¿Cómo se tratan los seromas?**

Los pequeños seromas menores no siempre requieren tratamiento médico. Esto se debe a que el sistema linfático del cuerpo reabsorbe naturalmente el líquido en unas pocas semanas o meses. Sin embargo, se necesita intervención médica para seromas grandes, en expansión o dolorosos. Para hacer esto, el médico insertará una aguja en el seroma y drenará el líquido con una jeringa. Esto se conoce como drenaje percutáneo y debe realizarse varias veces para drenar el exceso de líquido. Si el drenaje percutáneo no es efectivo, entonces se necesitará insertar un drenaje físico.

### **¿Cuándo debo buscar ayuda médica de emergencia?**

Si tiene fiebre que excede los 102°F, aumenta el enrojecimiento alrededor del sitio de la incisión, aumenta rápidamente la hinchazón, aumenta el dolor, la piel alrededor de la incisión está caliente, frecuencia cardíaca rápida o dificultad para respirar. Tenga en cuenta que hacemos todo lo que está en nuestras manos para evitar la formación de un seroma. Desafortunadamente, garantizar que no se producirá un seroma es imposible. Si durante su proceso postoperatorio, comienza a desarrollar un seroma, debe llamar a nuestra oficina de inmediato. Si es un paciente de otro Estado, esto puede requerir que regrese a Miami para recibir tratamiento o que un médico local cercano a usted evalúe y trate el seroma.

**En caso de emergencias:**

Para cualquier emergencia después de hora, llame al 786-804-1603 para asistencia inmediata. Si tiene una emergencia que pone en peligro la vida, llame al 911.

Llame a nuestra oficina antes de planear ir a ver a alguien más después de la cirugía para incluir la sala de emergencias o cualquier otro médico.

**En caso de emergencia, vaya a:**

1. Hospital Bautista  
8900 North Kendall  
Miami, FL 33176  
786-596-1960

2. South Miami Hospital  
6200 SW 73 Street  
South Miami, FL 33143  
786-662-4000

3. Hospital Larkin  
7031 SW 62nd Avenue  
South Miami, FL 33143  
(305) 284-7500