

Para una mejor recuperación después de la cirugía siga estas instrucciones. Comuníquese con nosotros si tiene preguntas o dudas después de leer esto.

Alivio del dolor

Si tiene un dispositivo para infusión de la anestesia (LAID siglas en Inglés), la enfermera del servicio para alivio del dolor le dará instrucciones especiales antes de salir del hospital. Le sacarán el LAID 5 días después de la cirugía.

Necesitará medicina contra el dolor después de la cirugía. Use las medicinas recetadas o las medicinas de venta libre, pero no las dos al mismo tiempo.

Medicina de venta libre sin receta

- Acetaminophen (nombre comercial Tylenol®)
- Ibuprofen (nombre comercial, Advil®)

Es seguro tomar estas medicinas juntas. También puede alternar su uso (tome una dosis de acetaminofeno, luego una dosis de ibuprofeno después de 3 horas). No exceda las dosis recomendadas. Tómelas con los alimentos para evitar malestar estomacal.

Medicinas contra el dolor con receta

- Oxycodone (nombres comerciales, Xtampza ER, Oxaydo, Roxicodone)
- Hydrocodone (nombres comerciales, Vicodin, Hycet, Lortab, Elixir)

Importante: el Hydrocodone contiene acetaminofeno. No debe tomarse con Tylenol o otros productos que contengan acetaminofeno.

Medicina contra espasmos musculares con receta

- Diazepam (nombre comercial, Valium)

Al igual que con todas las medicinas, úselas de acuerdo a las instrucciones. Disminuya la cantidad de medicina apenas se sienta cómodo(a). Después de un mes, solo necesitará medicina contra el dolor sin receta de vez en cuando. Contáctenos si todavía necesita una medicina contra el dolor que requiera receta un mes después de su cirugía.

Estreñimiento

Tomar medicinas contra el dolor puede causar estreñimiento.

- Beba mucha agua
- Si tiene problemas para defecar use un laxante que no necesite receta.

Cuidado de la herida

Los médicos usan bandas adhesivas y «dermabond» (pegamento de piel) para ayudar a sanar la herida y reducir la cicatrización..

- Deje las bandas adhesivas en su lugar el mayor tiempo posible

- Estas empujarán a despegarse por si solas en una semana aproximadamente
- Está bien removerlas después de 2 semanas si se desprenden solas sin lastimar la piel o la cicatriz

Aseo

- Los baños de esponja están permitidos
- No le duche por 5 días después de la cirugía o antes de que remuevan el LAID
- No le sumerja en una tina o piscine por 1 mes después de la cirugía

Alimentación

Puede comer lo que come normalmente después de la cirugía.

Actividad

Puede estar activo(a) pero con cuidado mientras se recupera de la cirugía

- No practique deportes de contacto por 90 días después de la cirugía
- No levante o arrastre cosas que pesen más de 10 libras por un mes después de la cirugía

Nota: un galón de leche o una mochila con 3 libras pesa aproximadamente 10 libras.

Está bien caminar, ir de excursión y correr después de la cirugía. Aumente su actividad poco a poco después de la cirugía de acuerdo a cómo se sienta. Puede volver a sus actividades diarias incluyendo deportes de contacto 90 días después de la cirugía.

La escuela y el trabajo

Puede regresar a la escuela o al trabajo cuando se sienta apto(a) para ello. Muchos pacientes regresan en 2 semanas después de la cirugía. No le permita volver hasta que deje de tomar las medicinas recetadas contra el dolor.

Conducir

NO le permita conducir mientras esté tomando medicinas contra el dolor. Espere al menos 24 horas después de su última dosis antes de conducir. No debe conducir si el dolor interfiere con su conducción.

Visitas de seguimiento

Llame a nuestra oficina para hacer una cita de seguimiento:

- 1 mes después de la cirugía
- 1 año después de la cirugía
- Antes de la extracción de la barra (3 años después de la cirugía)

Si tiene algún problema o duda solicite una radiografía cuando llame para hacer la cita.

Ahora ofrecemos servicios de TeleHealth (visita con el médico vía video). Pregunte en nuestra oficina si ésta es una opción para su hijo(a).

Llámenos inmediatamente si presenta lo siguiente:

- Fiebre de 102°F o más alta
- Náusea o vómito que dura más de 2 días

- Enrojecimiento o dolor alrededor de la incisión

Información de contacto

Horario de oficina (L-V, 8:00 am – 5:00 pm)

- Para hacer una cita, llame al: (801) 662-2950, Opción #1
- Para hablar con la enfermera, llame al: (801) 662-2950, Opción #2

Fuera del horario de oficina, fines de semana y días festivos

- El operador transferirá su llamada al proveedor de turno: (801) 662-1000
- Para problemas de dolor deje su nombre cuando esuche la señal: (801) 914-6240

Si tiene dolor agudo en el pecho, dificultad al respirar o otra emergencia llame al 911 o vaya urgencias