

# Guía para Pacientes Sometidas a Cirugía Ginecológica Menor

---

-----  
Nombre del Paciente

-----  
Fecha de la Operación/Hora de Llegada

-----  
Cirujano

Queremos agradecerle que haya elegido el Sistema de Salud de la Universidad de Virginia para someterse a una intervención quirúrgica. Su cuidado y bienestar son importantes para nosotros. Nos comprometemos a proporcionarle la mejor atención posible utilizando la tecnología más avanzada.

Esta información debe servirle de guía para ayudarlo en su recuperación y responder a las preguntas que pueda tener. No dude en hacernos llegar cualquier comentario que considere que puede mejorar su experiencia.

# Antes de la Cirugía

---

## Preoperative Anesthesia Clinic

La Preoperative Anesthesia Clinic revisará su historial médico y quirúrgico para determinar si necesitará una evaluación antes de la cirugía.

Si es necesaria una evaluación anestésica, la Preoperative Anesthesia Clinic se lo notificará.

- Se concertará una cita para una visita a la consulta unas semanas antes de la fecha de la intervención quirúrgica.
- Se revisarán sus medicamentos
- Es posible que le hagan un análisis de sangre, una prueba del corazón (electrocardiograma) y/u otras pruebas que solicite el cirujano o el anestesista.
- Para preguntas o si no puede mantener la cita con la Preoperative Anesthesia Clinic por favor llame al 434-924-5035. El incumplimiento de esta visita con la Preoperative Anesthesia Clinic antes de la cirugía puede resultar en la cancelación de la cirugía.



Puede haber ocasiones en las que se le indique que acuda a la Preoperative Anesthesia Clinic después de su cita con el cirujano. Si este es el caso, le daremos cita para el mismo día, pero le pedimos que tenga en cuenta que tomara hasta 2 horas.

Por favor tenga en cuenta: Si su equipo quirúrgico le dijo que no necesitaba ninguna prueba o evaluación antes de la cirugía, pero recibe una llamada para programar con la Preoperative Anesthesia Clinic, esto se debe a que el equipo de anestesia considera que es en su mejor interés cuando revisan su historial.

**Recuerde:** Si está tomando algún medicamento anticoagulante, asegúrese de comunicárselo a su médico y enfermera, ya que puede ser necesario suspenderlo antes de la intervención. ¡Es muy importante que siga las instrucciones que le den para evitar que su operación se posponga o cancele!

**Si tiene alguna duda sobre las instrucciones recibidas, llame al consultorio de su cirujano.**

# Preparación para la Cirugía

---

Cuando salga del hospital después de la operación, necesitará ayuda de familiares o amigos. Será importante que le ayuden con las comidas, a tomar los medicamentos, etc.

Puede hacer algunas cosas sencillas antes de ingresar en el hospital para facilitarle las cosas cuando llegue a casa:



- Limpiar y guardar la ropa sucia.
- Poner sábanas limpias en la cama.
- Colocar los objetos que utilizas a menudo a la altura de la cintura y los hombros para evitar tener que agacharse o estirarse demasiado para alcanzarlos.
- Llevar abajo las cosas que vaya a utilizar a menudo durante el día. Pero recuerde que podrá subir escaleras después de la operación.
- Comprar los alimentos que le gusten y otras cosas que vaya a necesitar, ya que hacer la compra puede resultar difícil al principio que regrese a casa.
- Cortar el pasto, cuidar el jardín y hacer todas las tareas domésticas.
- Si es necesario, pida a alguien que cuide de sus mascotas y seres queridos.
- Le recomendamos que tenga en casa los siguientes medicamentos sin receta antes de la intervención:
  - Tylenol (paracetamol) 325 mg comprimidos (para el dolor)
  - Advil/Motrin (ibuprofeno) 200mg comprimidos (para el dolor)
  - Colace (docusato sódico) 100 mg comprimidos (ablandador de heces)
  - Miralax en polvo (para el estreñimiento)
- Deje de tomar vitaminas, suplementos y hierbas dos semanas antes de la intervención.
- Deje de tomar ibuprofeno (Motrin® o Advil®) y naproxeno (Aleve®) 1 semana antes de la intervención. Puede seguir tomando paracetamol (Tylenol®).
- No olvide hablar con su cirujano si está tomando anticoagulantes (consulte la página 9).
- Si está tomando medicamentos adicionales para el dolor crónico, continúe con ellos hasta la intervención.

## Otros consejos útiles:

- Coma alimentos sanos antes de la operación: esto le ayudará a recuperarse más rápidamente.
- Haga suficiente ejercicio para estar en buena forma para la cirugía.
- Deje de fumar o reduzca su consumo de tabaco con la ayuda de su médico de cabecera antes de la intervención quirúrgica.
- Siga las órdenes que le dieron en relación con los anticoagulantes y los medicamentos para la diabetes.

# **Lista de Comprobación Preoperatoria**

## **Lo que DEBE llevar al hospital:**

- Una lista de sus medicamentos actuales.
- Toda la documentación que le entregue el médico
- Una copia de su formulario de instrucciones previas, si lo ha completado
- Su banda "de sangre", si se la han dado
- Un libro o algo que hacer mientras espera
- Ropa cómoda para ir y volver del hospital



## **Lo que NO DEBE llevar al hospital:**

- Grandes sumas de dinero
- Objetos de valor como joyas o equipos electrónicos no médicos

## **Por su seguridad, debe planificarlo:**

- Que le acompañe un adulto responsable que escuche sus instrucciones de alta y le lleve a casa. Si planea tomar el transporte público, un adulto responsable debe viajar con usted.



## **Preparado Miralax**



### **Antes de la Cirugía:**

- Sin Miralax
- Tome 1 dosis (1 tapon colmado) de Miralax al día cada uno de los 2 días antes de la cirugía. Esto le ayudará a regularizar sus evacuaciones.

### **Después de Cirugía:**

- Utilice Miralax solo cuando sea necesario para el estreñimiento.
- Continúe usando Miralax según las instrucciones de su médico.



# Días antes de la Cirugía

## Hora programada de la cirugía

Por favor, escriba en el espacio correspondiente de la página 1 de este manual a qué hora le dice la enfermera que llegue.



Una enfermera le llamará el día anterior a la intervención y le dirá a qué hora debe llegar al hospital para la operación. Si le operan un lunes, le llamarán el viernes anterior.

Si no recibe una llamada antes de las 4:30pm, llame al 434.924.5035. Si su cirugía es en el Centro de Cirugía

**Ambulatoria:**

Una enfermera le llamará aproximadamente 3 días antes de la operación y le dirá a qué hora debe llegar al hospital para la intervención.

Si no recibe una llamada antes de las 4:30pm del día anterior a su intervención, llame al 434.924.5035.

*Alimentos y bebidas la noche anterior y la mañana de la operación:*

- Puede comer y beber normalmente hasta medianoche, a menos que su cirujano le indique lo contrario.
- Después de medianoche, sólo podrá tomar agua y un Gatorade de 20 onzas (no rojo) hasta la hora que le indique la enfermera de guardia.
- Tenga preparado un Gatorade de 20 onzas (no rojo) para la mañana de la cirugía. Beba esto la mañana de la cirugía y completar antes de la hora específica instruido de la enfermera de llamada telefónica antes de la cirugía.

- Si la cirugía es en el quirófano principal, puede beber Gatorade hasta que llegue al hospital.
- Si la cirugía es en el centro ambulatorio, deberá dejar de beber 2 horas antes de su llegada.
- Siga las instrucciones de la enfermera telefónica.

**Otros recordatorios importantes:**

- Siga las instrucciones que le hayan dado sobre los anticoagulantes y los medicamentos para la diabetes.

# Día de la Cirugía

---

## **Antes de salir de casa**

- Dúchese de nuevo con el gel de baño, si se lo han proporcionado y se le ha indicado.
- Quítese el esmalte de uñas, el maquillaje, las joyas y todos los piercings.
- Continúe bebiendo agua o Gatorade™ (no rojo) en la mañana de su cirugía. NO beba ningún otro líquido. Si lo hace, es posible que tengamos que cancelar la cirugía.
- Recuerde beber su Gatorade™ (no rojo) en la mañana de la cirugía y termine a la hora específicamente indicada por la enfermera de la llamada telefónica.



## **Ingreso quirúrgico**

- Llegue al centro quirúrgico la mañana de la intervención a la hora que escribió en la página 1 durante la llamada telefónica previa a la intervención. (Esta hora será aproximadamente 2 horas antes de la operación).
- Preséntese en el lugar indicado por la enfermera de la llamada telefónica.
- Su familia recibirá una guía quirúrgica que le explicará el proceso. Se les dará un número de seguimiento para que puedan controlar tu evolución.

## **Sala de recuperación**

Tras la intervención, le llevarán a la sala de recuperación (PACU). Permanecerá en la sala de recuperación hasta que pueda irse a casa.

Una vez que despierte:

- Le darán a beber líquidos claros.
- Recibirá una copia de sus instrucciones para el alta.
- Se le dará una lista de los medicamentos que pueda necesitar.
- Se le puede recetar un analgésico.
- Se le darán instrucciones sobre cuándo volver a ver a su cirujano, dependiendo de su cirugía.

## **Tratamiento del Dolor**

El control del dolor es una parte importante de su recuperación. Utilizaremos la Escala de Calificación del Dolor de UVA y le preguntaremos periódicamente por su bienestar.

Prevenir y tratar sus molestias a tiempo es más fácil que intentar tratar el dolor después de que empiece, por lo que hemos creado un plan específico para adelantarnos a su dolor.

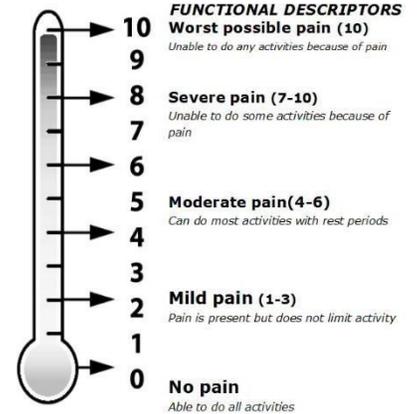
- Usted recibirá varios medicamentos en la zona preoperatoria para ayudarle a mantenerse cómoda.
- Es posible que le den el alta con medicación para aliviar el dolor que pueda tener una vez en casa.

Este plan contra el dolor disminuirá la cantidad de narcóticos que necesitará después de la cirugía. Los narcóticos pueden ralentizar considerablemente su recuperación y provocar estreñimiento.

Es posible que el dolor se controle con medicamentos como los AINE (ibuprofeno) y el paracetamol (Tylenol). Puede alternar Tylenol e ibuprofeno para controlar mejor el dolor. Tome los medicamentos sin receta médica tal y como se los hayan recetado.

Si toma analgésicos desde hace tiempo antes de la intervención, se le proporcionará un régimen individualizado para el control del dolor.

### **UVA ADULT PAIN SCALE TO HELP YOU CONTROL YOUR PAIN**



# Después del Alta

---

## Cuándo llamar

Las complicaciones no ocurren muy a menudo, pero es importante que sepa a qué atenerse si empieza a sentirse mal.

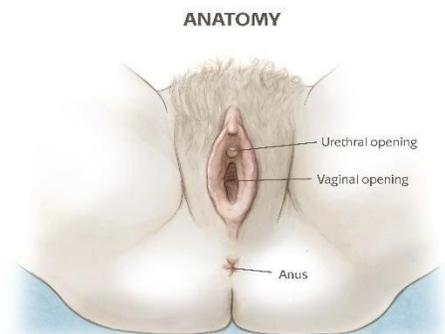
Después de salir del hospital, debe llamarnos en cualquier momento si:

- Tiene fiebre superior a 100.5° F
- Tiene vómitos y no puede retener líquidos.
- Tiene dolor abdominal intenso o diarrea intensa
- No puede expulsar gases durante 24 horas
- Tiene pus o flujo de líquido que sale de su incisión abdominal. Es posible que tenga algunas gotas de líquido o sangre, pero llame si le preocupa.
- Llena más de una toalla sanitaria cada hora o sangra abundantemente de forma repentina.
- Dolor al orinar
- Hinchazón desigual en las pantorrillas



## **Cuidados Perineales**

Dependiendo del tipo de intervención quirúrgica a la que se haya sometido, es posible que el médico le haya practicado una incisión (corte) entre la vagina y el ano y se la haya cosido como parte de la intervención. Esta zona se denomina periné.



En las primeras semanas tras la intervención, sentirá molestias o dolor en el perineo. Los cuidados perineales le ayudarán a que su periné cicatrice más rápido, se sienta mejor y le ayudarán a prevenir infecciones. Es posible que tenga que seguir realizando cuidados perineales durante 1 a 3 semanas después de la intervención.

Podemos enseñarle a utilizar una peri-botella para enjuagar el perineo. Eche un chorro de agua tibia del grifo en el perineo después de vaciar la vejiga y después de todas las deposiciones para mantenerlo limpio y aliviar el dolor.

Para limpiar su perineo:

1. Enjuáguese con agua después de ir al baño. Mientras esté sentado en el inodoro, apunte la abertura de la botella hacia el perineo y rocíe para que el agua se mueva de adelante hacia atrás.
2. Seque la zona dando golpecitos con papel higiénico o toallitas de algodón, empezando por delante y yendo hacia atrás.
3. Póngase una toalla sanitaria nueva. Póngase la toalla sanitaria de delante hacia atrás, colocando primero la parte delantera de la toalla sanitaria contra el perineo.
4. Lávese las manos después de realizar cuidados perineales.
5. Evite los jabones o detergentes perfumados.



## **Dolor Perineal**

Aplicar hielo en el perineo tras la intervención puede ayudar a cicatrizar, evitar la inflamación y controlar el dolor. Recomendamos bolsas de verduras congeladas (por ejemplo: guisantes o maíz), ya que funcionan mejor sobre el perineo que las bolsas de hielo.

1. Envuelva la bolsa de verduras congeladas en un paño o servilleta de tela.
2. Coloque suavemente la bolsa de hielo entre las piernas durante 15 o 20 minutos.
3. Retire la bolsa de hielo durante al menos 10 minutos antes de volver a colocarla entre las piernas.
4. Se recomienda aplicar hielo en el perineo durante un mínimo de 72 horas. Repetir tantas veces al día como sea necesario.

## **Cuidado de Heridas**

Dependiendo del tipo de cirugía a la que se haya sometido, es posible que tenga pequeñas incisiones quirúrgicas en el abdomen. Durante las primeras 1 ó 2 semanas después de la intervención, la herida abdominal puede estar ligeramente enrojecida e incómoda. Si la herida abdominal se abre, supura líquido o presenta enrojecimiento que se extiende, llame al consultorio.



- Puede ducharse y dejar que el agua jabonosa lave la incisión abdominal.
- Evite sumergirse en la bañera durante un mes después de la operación o hasta que la herida abdominal esté bien curada.
- La herida abdominal se "ablandará" en varios meses.
- Es frecuente que aparezcan zonas abultadas en la herida abdominal cerca del ombligo y en los extremos de la incisión.

- Si tiene grapas o puntos de sutura, nos encargaremos de que se los retiren entre 7 y 14 días después del alta.
- Si la incisión se cierra con esteri-strips o pegamento cutáneo, se desprenderá por sí solo en unas semanas.

## **Aficiones y Actividades**

Se recomienda caminar desde el día siguiente a la intervención.

Planifique caminar tres o cuatro veces al día.

NO debe:

- Levantar objetos pesados.  
(no más de un galón de leche = 10 libras).
- Practique deportes de contacto hasta 6 semanas después de la operación.
- Introduzca cualquier cosa en la vagina (no tampones, relaciones sexuales, etc.) hasta su cita postoperatoria.

Debe:

- Poder subir escaleras desde el momento del alta.
- Retome sus aficiones y actividades poco después de la intervención. Esto le ayudará a recuperarse.

