

Su Guía para la Cirugía Ginecológica y Obstétrica



Bienvenida a Sharp HealthCare, donde nuestro objetivo es coordinar a la perfección la atención especializada que necesita. Sabemos que prepararse para una cirugía puede ser abrumador. Es probable que reciba mucha información antes y después de la cirugía. Sepa que nuestro equipo de atención médica está a sus órdenes para ayudarla durante todo el proceso.

Este folleto le guiará a través de las siguientes etapas de la cirugía:

1. Cómo prepararse para la cirugía.
2. Qué esperar el día de la cirugía.
3. Cómo planificar la recuperación

Es importante recordar que cada paciente es diferente. Su equipo de atención médica adaptará el programa de su recuperación a sus necesidades específicas.

Trate de leer esta guía tan pronto como pueda y llévela con usted a todas sus citas y hospitalizaciones relacionadas con su cirugía. Anote todas las preguntas que tenga para podérselas hacer a su equipo quirúrgico, o llame al consultorio de su cirujano. Es importante que usted, su familia y amigos comprendan lo que deben anticipar para que todos puedan participar plenamente en su recuperación.

Atentamente,

El Equipo Quirúrgico de Sharp HealthCare

Contenido

Cómo Organizarse para la Cirugía	3
Pasos Antes de la Cirugía.....	3
El Día de la Cirugía	6
Recuperación	7
Apuntes y Preguntas para Su Equipo de Atención Médica.....	12
Contactos Importantes	16

Su Nombre _____

Nombre del Cirujano _____

Número de Teléfono del Cirujano _____

Fecha de la Cirugía _____

Ubicación _____

Cómo Organizarse para la Cirugía

Programación de la Cirugía

Después de reunirse con su cirujano y decidir hacerse la operación, el consultorio de su cirujano se coordinará con usted para programar la fecha de su cirugía y brindarle la información necesaria. Una vez establecida la fecha de su procedimiento, acudirá a una cita preoperatoria. Se reunirá con su cirujano y tendrá la oportunidad de aclarar cualquier duda que pueda tener.

Lleve al hospital esta guía, su tarjeta de seguro médico, una lista completa de los medicamentos que está tomando, la información de contacto de su médico de atención primaria y toda la información médica que venga al caso. Si tiene un familiar o amigo(a) que lo ayudará con su recuperación, le recomendamos que le acompañe a las citas preoperatorias, para que también pueda comprender qué esperar después de la operación.

Autorización de Su Compañía Aseguradora

El consultorio de su cirujano se comunicará con su compañía aseguradora para obtener la autorización para su cirugía. Notifique de inmediato al consultorio de su cirujano si ha habido algún cambio en su seguro médico desde su última consulta. Nuestro equipo de Servicios Financieros para Pacientes se comunicará con usted con información sobre el deducible o copago. **Si le corresponde, deberá pagar el deducible o copago el día de su cirugía.**

Si su plan de seguro médico es de HMO, es posible que necesite una referencia (volante médico) de su médico de atención primaria (PCP) para recibir servicios. Comuníquese con el número de servicio al cliente que se encuentra en el reverso de su tarjeta de seguro para obtener una aclaración. Si es admitido en el hospital después de su procedimiento y tiene preguntas sobre su seguro, llame a la oficina de admisiones del hospital. Consulte la sección Contactos Importantes que encontrará al final de esta guía.

Servicios de Evaluación Previa a la Anestesia (PAES)

Nuestro Departamento de Servicios de Evaluación Previa a la Anestesia (PAES) programará una cita telefónica con usted para revisar lo siguiente:

- Historial médico
- Medicamentos
- Instrucciones preoperatorias (por favor, tenga esta guía disponible durante la llamada telefónica)
- Análisis de sangre y pruebas, si lo solicita su médico

Si es necesario, su equipo quirúrgico y su médico planificarán cómo debe tomar medicamentos anticoagulantes como warfarina, clopidogrel y aspirina.

Visite sharp.com/paes para obtener más información.

Instrucción de Voluntad Anticipada de Atención Médica (Advance Health Care Directive)

La instrucción de voluntad anticipada de atención médica (advance health care directive en inglés) es un documento legal que le permite indicar cómo desea que la traten en caso de que no pueda tomar decisiones por usted misma. Mediante este formulario, usted puede escoger un apoderado de atención médica (alguien en quien confíe para que tome decisiones médicas si usted está muy enferma para tomarlas por usted misma) y escoger qué tratamientos autoriza para mantener su vida. La instrucción anticipada es opcional y se puede eliminar o cambiar en cualquier momento. Si tiene una instrucción anticipada, traiga una copia al hospital antes de su próxima visita o admisión. Para obtener más información y descargar un formulario, visite sharp.com/advancedirective.

Pasos Antes de la Cirugía

Según la recomendación de su médico y el tipo de cirugía, es posible que pueda irse a casa el mismo día o permanecer en el hospital durante unos días después de su cirugía.

Un Mes Antes de la Cirugía

Es probable que necesite ayuda de familiares o amigos inmediatamente después de salir del hospital. Si no cuenta con la asistencia que necesita en casa, es posible que deba permanecer durante un breve período de tiempo en un centro de rehabilitación o de atención intermedia. Estas instalaciones le brindarán asistencia mientras recupera fuerzas. Usted tomará la decisión junto con el equipo médico, de enfermería y de terapia responsables de su atención. **Pídale a un familiar o amigo que sea su persona de apoyo para ayudarla a tomar decisiones y coordinar su atención antes, durante y después de la cirugía.**

Si no cuenta con la ayuda que necesita en casa, aquí hay algunas cosas que puede hacer antes de venir al hospital. Esto le facilitará su regreso a casa:

- Coloque los artículos de uso frecuente a una altura situada entre la cintura y los hombros para evitar tener que agacharse o estirarse para alcanzarlos.
- Podrá subir escaleras después de la cirugía. Sin embargo, si tiene una casa de varios pisos, es recomendable que deje en la planta baja las cosas que va a usar durante el día.
- Compre y almacene alimentos y otros artículos, ya que salir a comprar puede ser difícil cuando llegue a casa.

Siga una dieta saludable durante el mes anterior a la cirugía. Esto la ayudará a recuperarse rápidamente. Haga mucho ejercicio para estar en buena forma para la cirugía. Aunque su condición actual pueda limitarla, recuerde que cualquier cantidad de ejercicio es buena.

Si fuma, hable con su médico sobre los beneficios de dejar de fumar. Cualquier inhalación (cigarrillos, vapeo y drogas recreativas) puede aumentar la mucosidad, que está relacionada con un mayor riesgo de problemas respiratorios después de la cirugía.

Deje de tomar medicamentos o suplementos no recetados por un médico. Los medicamentos como Tylenol PM o Advil PM pueden provocar confusión y disminución del nivel de conciencia después de la cirugía.

Notifique a su médico de atención primaria y a su cardiólogo (si tiene uno) sobre su próxima cirugía.

No se afeite ni elimine de ningún otro modo el vello corporal del abdomen o entrepierna durante al menos una semana antes de la cirugía. Si es necesario, sus médicos y enfermeros eliminarán el vello corporal cerca del sitio de la cirugía con una rasuradora eléctrica.

Su Lista de Verificación

Utilice la lista de verificación de esta guía para prepararse para su cirugía y recuperación.



Siga una dieta saludable antes de la operación y haga mucho ejercicio.



Deje de fumar o vapear.



Reúname con sus médicos y enfermeros para revisar su historial clínico. Su médico le dirá si necesita suspender o cambiar algún medicamento.



Hable con nuestro Departamento de Servicios de Evaluación Previa a la Anestesia (PAES) para revisar sus medicamentos y su historial médico.



Después de hablar con el Departamento de Servicios de Evaluación Previa a la Anestesia (PAES), hágase las pruebas que se le ordenen.

Unos Días Antes de la Cirugía

Su Lista de Verificación



Recibirá una llamada telefónica para recordarle a qué hora debe llegar para su cirugía, revisar los medicamentos que tomará el día de la cirugía y responder cualquier pregunta de último momento.



Asegúrese de tener 1 botella (4 onzas) de exfoliante de clorhexidina (CHG) para la preparación de su piel. Esto es suficiente para 2 duchas y ayudará a disminuir el riesgo de infección. Consulte la sección Preparación de la Piel en esta guía (página 5) para obtener más detalles.

Un Día Antes de la Cirugía

Comida y Bebida

Si recibió instrucciones para completar un régimen de bebidas calóricas antes de la cirugía, deberá tomar 2 botellas de bebida preoperatoria comenzando en la tarde antes de la cirugía. Tome la primera en la tarde antes de la cirugía y la segunda botella antes de acostarse. Guarde la tercera botella para la mañana de la cirugía. Si tiene diabetes, consulte con su cirujano para asegurarse de que esta bebida sea la recomendada para usted.

No coma alimentos sólidos (incluidos caramelos de menta) ni mastique chicle después de las 11 p.m. la noche anterior a la cirugía. Puede tomar los medicamentos con sorbos de agua. **Puede seguir bebiendo líquidos claros no carbonatados hasta 2 horas antes de la hora programada para la cirugía.**

Estos líquidos claros **sí están permitidos:**

- Agua
- Consomé claro (caldo de res o pollo)
- Bebidas deportivas

- Limonada (sin pulpa)
- 1 o 2 tazas de té o café (sin crema, leche, azúcar, miel u otros edulcorantes): estas bebidas pueden causar deshidratación y deben limitarse
- Gelatina (sin fruta)
- Paletas heladas (sin trozos de fruta ni crema)
- Hielo italiano (nieve)
- Jugo sin pulpa: jugo de manzana o uva blanca

NO se permiten estos líquidos:

- Leche o crema
- Malteadas
- Jugo de tomate
- Jugo de naranja
- Jugo de toronja
- Sopas de crema o cualquier sopa que no sea consomé claro
- Alcohol (aunque sea claro)

NO coma caramelos de menta o dulces una vez que haya comenzado la dieta de líquidos claros.

Nota: Es importante que se mantenga bien hidratada. Intente beber muchos de los líquidos claros permitidos.

Preparación de la Piel

Deberá bañarse o ducharse 2 veces con clorhexidina (CHG). Báñese una vez la noche anterior a la cirugía y otra vez la mañana antes de la cirugía. Esto le ayudará a disminuir el riesgo de infección. Es posible que le proporcionemos una botella de 4 onzas de exfoliante de clorhexidina por correo, o también puede comprarla en cualquier farmacia sin receta. Es importante que use el exfoliante de acuerdo con las instrucciones en el dorso de la botella.

Su Lista de Verificación



Si se le indicó hacerlo, beba 2 botellas de bebida preoperatoria. Si tiene diabetes, asegúrese de que esta bebida sea la recomendada para usted.



La noche anterior a la cirugía, báñese usando 2 onzas (media botella) de exfoliante de clorhexidina, siguiendo las instrucciones en la botella.



Deje de comer alimentos sólidos (incluidos caramelos de menta o chicle) después de las 11 p.m. la noche anterior a la cirugía.



El Día de la Cirugía

La Mañana de la Cirugía

Su Lista de Verificación



Beba la tercera botella de la bebida preoperatoria, si se la recetó su cirujano. Debe haberla terminado por completo 2 horas antes de la hora programada para la cirugía. Si tiene diabetes, consulte con su cirujano si esta bebida es la recomendada para usted.



Puede seguir bebiendo líquidos claros hasta el momento en que salga para ir al hospital. No coma alimentos sólidos.



Tome sus medicamentos según las instrucciones de su doctor con un sorbo de agua antes de ir al hospital.



Báñese usando las 2 onzas restantes (media botella) de exfoliante de clorhexidina (CHG), siguiendo las instrucciones en la botella.



Deje en casa sus objetos de valor.

Tras Su Ingreso al Hospital

Una vez que su equipo de atención médica esté listo, la llevarán al área quirúrgica. Ahí, el personal de enfermería y un anestesiólogo la recibirán y se asegurarán de que todo esté listo para su cirugía.

Un enfermero le colocará una sonda intravenosa en su brazo y medirá su peso. Le darán varios medicamentos para ayudar a controlar el dolor y las náuseas durante y después de la cirugía. Se minimizará la cantidad de medicamentos narcóticos para el dolor que puedan causarles posteriormente estreñimiento u otros problemas. Luego la llevarán al quirófano.

Sala de Operación

Muchos pacientes no recuerdan haber estado en el quirófano ya que los medicamentos que se les administran durante la cirugía pueden causar amnesia. Lo más probable es que le administren anestesia general, pero ocasionalmente también se pueden administrar otros tipos de anestesia, como una anestesia regional (por ejemplo, epidural o raquídea). Su anestesiólogo discutirá el plan con usted de antemano. Estará conectada a monitores.

Recuperación

La Sala de Recuperación

Después de la cirugía, la llevarán a la sala de recuperación donde se despertará de la anestesia. Una vez despierta y estable, le darán agua, café o jugo para beber. El cirujano hablará con su persona de apoyo y le informará sobre la operación. La mayoría de los pacientes permanecen en la sala de recuperación por unas horas. Después de la cirugía, es muy importante que se ponga en movimiento lo antes posible. La movilidad le ayudará a acelerar su recuperación y a prevenir futuras complicaciones como la neumonía o la formación de coágulos. De la Sala de Recuperación, si no puede ir a casa, la enviarán a una de las unidades quirúrgicas.

Cómo Apoyar Su Recuperación



Camine todos los días. Incluso dar algunos pasos el día de la cirugía tiene beneficios para la salud. Aumente la distancia que camina cada día. Hable sobre la actividad física con su cirujano.



Beba mucho líquido. Evite la deshidratación consumiendo de 8 a 10 tazas de líquido durante el día. Beba agua y bebidas deportivas como su principal fuente de líquidos.



Tome los medicamentos recetados. Siga su régimen de medicación planificado para obtener el máximo alivio y minimizar la necesidad de medicamentos opioides.



Descanse la pelvis. Siga las instrucciones de actividad sexual proporcionadas por su cirujano. No use tampones ni tenga relaciones sexuales durante al menos 8 semanas después de la cirugía o según las instrucciones de su cirujano.

Su Lista de Verificación

Dos horas después de que termine su cirugía, **concéntrese en beber líquidos y caminar.**



Levántese de la cama, con ayuda, para dar unos pasos y siéntese en una silla.



Empiece por beber los líquidos que le proporcione su equipo de atención médica.



Camine por lo menos 3 veces en el pasillo, usando ayuda según sea necesario.

Primeros Días Después de la Cirugía

Su Lista de Verificación



Pase al menos 8 horas fuera de la cama.



Cada 4 horas, camine por su casa o por el pasillo si todavía está en el hospital. Pida ayuda si es necesaria.



Siéntese en una silla mientras come.



Tome los medicamentos recetados siguiendo las instrucciones médicas.



Evite la deshidratación bebiendo muchos líquidos.

Puede empezar a comer más alimentos sólidos si le apetece. Beba líquidos cuando sea posible. Su cirujano puede recetarle un laxante líquido, como leche de magnesia. Esto le ayudará con la digestión y la eliminación para prevenir complicaciones.

Le proporcionaremos instrucciones sobre cómo controlar su dolor con medicamentos. Es importante que siga su régimen de medicación planificado para obtener el máximo alivio y ayudar a minimizar la necesidad de medicamentos opioides. Es normal sentir algo de dolor. Sin embargo, esto no debería impedirle levantarse de la cama. Si le preocupa alguno de los medicamentos o todavía siente dolor, hable con sus enfermeros si todavía está en el hospital o comuníquese con su cirujano si está en casa.

El Alta Hospitalaria

Pídale a un familiar o amigo que la reciba en el hospital y le acompañe a su casa. Por su seguridad, no le daremos el alta sin que alguien esté presente.

Cuando se esté preparando para volver a casa, recibirá:

- Instrucciones detalladas con información sobre su operación y medicamentos.
- Todas las recetas de los medicamentos que necesita.
- Una cita de seguimiento para ver a su cirujano o proveedor de atención médica 1 o 2 semanas después de salir del hospital.

Tenga en cuenta que nos esforzamos para que los pacientes estén listos para irse a casa lo más rápido posible. Puede haber retrasos por una variedad de razones, incluidas complicaciones que podrían alargar su estadía en el hospital.

Su Lista de Verificación



Asegúrese de tener las instrucciones del alta hospitalaria.



Pida una cita ambulatoria con su cirujano durante las primeras 2 semanas posteriores a su salida del hospital.



Recoja cualquier receta que pueda necesitar en la farmacia.

Alivio del Dolor

Si bien es posible que no esté libre de dolor en todo momento durante su hospitalización, nuestro personal hará todo lo posible para ayudarla a controlar el dolor de manera segura. Su nivel de dolor se evaluará periódicamente usando una escala de cero a 10. La evaluación del dolor es necesaria para guiar su alivio. Es muy importante que pueda respirar profundamente, toser y moverse. La prevención o el tratamiento temprano del dolor es más eficaz que tratar de controlar el dolor intenso posteriormente. Por lo tanto, hemos creado un plan especializado de prevención de dolor. Tratamos de no usar casi ningún narcótico que pueda retrasar su recuperación.

Si tiene un catéter epidural, recibirá un goteo constante de analgésicos a través de su epidural. También le administrarán acetaminofén y un medicamento similar al ibuprofeno para ayudar a controlar el dolor. Cuando sienta dolor, dígaselo a su enfermero o médico de inmediato. Queremos que participe activamente en su recuperación. Le recomendamos que tome analgésicos por la vía oral tan pronto como se sienta lista, ya que esto le proporcionará el mejor alivio del dolor después de la cirugía.

Dieta Posquirúrgica

La atención a una buena nutrición después de la cirugía es importante para su recuperación. Si no tenía restricciones dietéticas antes de la operación, no tendrá restricciones dietéticas especiales después de la cirugía. Sin embargo, consumir suficientes proteínas, calorías, vitaminas y minerales es necesario para favorecer su recuperación. Evite los alimentos fritos, grasosos y muy condimentados o picantes. Los alimentos con alto contenido en grasas y proteínas pueden causar estreñimiento. Beba mucha agua y asegúrese de usar ablandadores de heces y laxantes siguiendo las recomendaciones de su médico para evitar el estreñimiento. Algunos pacientes encuentran que su apetito se reduce después de la cirugía. Si este es su caso, intente comer comidas pequeñas y frecuentes durante el día.

Es común perder algo de peso después de una cirugía. Sin embargo, para la cuarta o quinta semana, su pérdida de peso debería estabilizarse.

Es normal que después de la cirugía ciertos alimentos tengan un sabor diferente y que ciertos olores puedan provocarle náuseas. Con el tiempo, podrá aumentar la cantidad de alimentos que consume. Intente llevar una dieta equilibrada y saludable para el corazón, que incluya:

- Muchos líquidos: al menos de 8 a 10 tazas por día. Le animamos a beber agua y bebidas deportivas. Limite la leche y las bebidas descafeinadas, como el café y el té a 1 o 2 tazas por día, ya que estas bebidas pueden causar deshidratación. Evite las bebidas con cafeína. Beber muchos líquidos es especialmente importante si tiene diarrea.
- Alimentos blandos, húmedos y fáciles de masticar y tragar.
- Mucho pan suave, arroz, pasta, papas y otros alimentos con almidón (las variedades bajas en fibra pueden ser más fáciles de tolerar inicialmente).
- Alimentos ricos en proteínas, como carnes, huevos, queso cottage o una bebida nutricional complementaria como Boost o Ensure.

Ejercicio y Actividades

Escuche a su cuerpo. Siga las restricciones de ejercicio recomendadas por su cirujano. Se recomienda caminar después de la cirugía. Puede subir escaleras. Lo más importante es evitar la actividad intensa hasta que haya visto a su cirujano en su cita de seguimiento.

Generalmente, puede volver a sus pasatiempos y actividades poco después de la cirugía. Esto le ayudará a recuperarse.

La recuperación completa puede demorar hasta 2 o 3 meses. Es posible que sienta fatiga y necesite tomar una siesta por la tarde hasta 8 semanas después de la cirugía. Su cuerpo está usando esta energía para recuperarse. Póngase pequeñas metas y trate de hacer un poco más cada día.

Siga las pautas de actividad sexual proporcionadas por su cirujano.

El reposo pélvico es importante para las pacientes de cirugía de histerectomía. No deben usar tampones ni tener relaciones sexuales durante al menos 8 semanas después de la cirugía.

Puede trabajar y conducir siguiendo las recomendaciones de su cirujano.

Cuidado de la Herida

Durante las primeras semanas después de la cirugía, su herida puede estar ligeramente roja y sensible. Puede ducharse y dejar que el agua con jabón caiga sobre la incisión, pero no la frote. No se sumerja en la tina en las 2 semanas posteriores a la operación, hasta que la herida haya sanado bien. La herida tardará varios meses en “ablandarse.” Es común tener áreas con bultos en la herida cerca del ombligo y en los extremos de la incisión.

Si tiene grapas quirúrgicas, se le retirarán en la cita de seguimiento con su cirujano. Es posible que tenga un material similar al pegamento en su incisión. Se desprenderá por sí solo después de poco tiempo. Es el pegamento quirúrgico que se usa para cerrar la incisión. También tendrá suturas (puntos) dentro de usted que se disolverán con el tiempo.

Complicaciones Después de la Cirugía

Llame al consultorio de su cirujano si está preocupado por su recuperación. Si cree que algo no está bien, llame lo más pronto posible. Por lo general, es más fácil comunicarse con alguien de las 8 a.m. a las 4 p.m. entre semana, pero un cirujano siempre estará disponible en caso de emergencia.

Llame a su cirujano de inmediato si:



Tiene una fiebre superior a 100.4° F.



Sangrado vaginal abundante, más que un manchado normal.



Tiene dificultad para orinar o no ha orinado en las 6 horas posteriores a su salida del hospital.



Si no ha evacuado después de 2 días de la cirugía.



Su herida está enrojecida, es más dolorosa que cuando estaba en el hospital o tiene supuración (le sale líquido).



Tiene náuseas, vómito o no puede retener líquidos en el estómago.



Su dolor empeora o no se controla con los medicamentos que le recetaron para tomar en casa.

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana en caso de una emergencia, si tiene dolor abdominal intenso, dolor en el pecho, dificultad para respirar o cualquier otro problema grave. Haga que el equipo de la sala de emergencias se comuniquen con su cirujano una vez que esté estable.

Mis Citas Postoperatorias

Cita	Fecha	Hora
Cita de Control (en el consultorio del cirujano)		
Otra		
Otra		

Contactos Importantes

Sharp Chula Vista Medical Center

751 Medical Center Court

Chula Vista, CA 91911

619-502-5800

Pre-Anesthesia Evaluation Services (PAES)

765 Medical Center Court, Suite 200

Chula Vista, CA 91911

619-502-5935

Sharp Grossmont Hospital

for Women & Newborns

5555 Grossmont Center Drive

La Mesa, CA 91942

619-740-6000

Pre-Anesthesia Evaluation Services (PAES)

8860 Center Drive, Suite 220

La Mesa, CA 91942

619-740-5180

Sharp Mary Birch Hospital for

Women & Newborns

3003 Health Center Drive

San Diego, CA 92123

858-939-3400

Pre-Anesthesia Evaluation Services (PAES)

8008 Frost Street, Suite 100

San Diego, CA 92123

858-939-3295

Inpatient Unit: Women's Acute Care (WACU)

Second Floor

858-939-4960

Nombre del Cirujano

Dirección de la Oficina del Cirujano

Número de Teléfono del Cirujano



Una organización de atención médica sin fines de lucro para servir a la comunidad