

Atlantic Urogynecology Associates
Morristown (973) 971-7267
Overlook (908) 522 -7335

Instrucciones postoperatorias: prolapso de órganos pélvicos

Usted acaba de someterse a una operación para la corrección del prolapso de órganos pélvicos. En este momento, usted juega un papel fundamental en su recuperación y el éxito a largo plazo de la cirugía.

*Sus tejidos van a tomar tiempo en sanar y volverse fuertes. Si su cirugía implicó material de malla, se necesita tiempo para que nuestro cuerpo incorpore el material al organismo. Abstenerse de o limitar ciertas actividades mejorara la posibilidad de disfrutar del éxito de esta cirugía para toda la vida. Le recomendamos restringir la actividad física extenuante durante **6 semanas** después de la cirugía. Restricciones e instrucciones especiales se enumeran a continuación:*

- *Si aún no tiene una cita de seguimiento, por favor llame a nuestra oficina para hacer una para cita entre 2 a 4 semanas después de la operación.*
- *La mayoría de los pacientes serán capaces de orinar sin dificultad antes de salir del hospital; Pero si usted tiene que ir a casa con un catéter en la vejiga, tendrá que venir a nuestra oficina durante la semana siguiente de su operación para una "prueba de micción". Su médico le indicará el día específico para esta visita antes de que le den la salida del hospital.*
- *Durante 6 semanas no debe levantar, empujar o tirar de objetos que pesen más de **8 a 10 Lbs** (Aproximadamente el peso de un galón de leche). Las actividades rutinarias como vestirse, afeitarse las piernas, etc, están permitidas. Ejercicios de bajo impacto como el estiramiento, Yoga o Pilates de baja intensidad, o ejercicios aeróbicos que se limitan a caminar también están permitidos. De hecho, **caminar es RECOMENDADO!!!** Evite nadar, andar en bicicleta y ejercicios aeróbicos de alto impacto. Usted no debe de cargar las compras del supermercado, el cesto de la ropa, o pasar la aspiradora. Subir y bajar las escaleras con cuidado está permitido.*
- *No debe de hacer mucho esfuerzo cuando vaya al baño a defecar. Es probable que necesite utilizar un ablandador de las heces después de su cirugía. Si usted sufre de estreñimiento y necesita sugerencias acerca de tratar el estreñimiento - llame a la oficina.*
- *Si usted tiene problemas o preguntas que surjan después de horas de oficina o durante el fin de semana, usted puede llamar al mismo número (indicado arriba) aunque la oficina ya este cerrada, ya que se le comunicara automáticamente con el medico de guardia. Cuando lo haga, por favor indique si su cirujano es el Dr Culligan, el Dr Salamon o la Dra Saiz.*
- *Principalmente, debe de utilizar medicamentos para el dolor que se venden sin receta, como Tylenol o Advil. Puede ser que necesite un medicamento mas fuerte como los narcóticos (estos se vende únicamente con una receta - la cual le daremos antes de salir del hospital). Por favor, llámenos si su dolor no está controlado adecuadamente.*
- *Además del ablandador de heces y medicamentos para el dolor, le recetaremos antibióticos durante varios días después de la cirugía.*
- *Puede reanudar todas sus medicamentos que estaba tomando antes de la operación, a menos que nosotros le mencionemos específicamente lo contrario.*
- *No tenga relaciones sexuales, utilice duchas vaginales, ni coloque nada en la vagina durante las 6 semanas siguientes a la cirugía.*
- *Puede ducharse cuando llegue a casa, pero no tome baños de inmersión en el agua (sumergirse en una bañera), ni vaya a nadar hasta que su cirujano le diga que está bien hacerlo.*



- *Es normal tener una cantidad mínima de flujo vaginal, que va a durar hasta 6 semanas después de la cirugía. Este flujo puede ser de color sanguinolento o puede ser de color amarillo. Por favor llame si cree que es excesivo o si tiene inquietudes acerca de sus heridas.*
- *También puede sentir una picazón leve - similar a cuando tiene una infección por hongos. Por favor llame si usted piensa que la picazón es excesiva.*
- *Coma una dieta balanceada. Si tiene poco apetito intente comer cantidades más pequeñas con mayor frecuencia durante el día.*
- *No todos los días serán un buen día. Durante 4 a 6 semanas, puede sentirse más cansado que antes de la cirugía. Algunos pacientes se sienten ligeramente tristes o deprimidos durante las primeras semanas después de la cirugía. Si esto no se resuelve por sí solo por favor llame a la oficina.*

Esperamos que estas instrucciones sean de utilidad para usted. Si hay alguna pregunta que no esté cubierta por estas instrucciones, por favor contáctenos al número indicado arriba. Ha sido un placer ayudarle con su problema. Recuerde que su recuperación depende tanto de usted como de nosotros, así que ahora necesitamos su ayuda para que pueda sanar bien.



**Atlantic
Health System**
