



Después de su neurocirugía

Su autocuidado en casa.

Este folleto le da las instrucciones a seguir para su autocuidado en casa después de su neurocirugía.

El control del dolor

- Para un dolor ligero a moderado, puede tomar *medicamentos antiinflamatorios no esteroideos* (NSAIDS por sus siglas en inglés) como sería Ibuprofen (Advil, Motrin) o naproxen (Aleve, Naproxen). Siga las instrucciones del frasco para la dosis.
- También podemos darle una receta a corto plazo para medicamentos más fuertes para el dolor. **Tome esta medicina solo como se la recetaron.** Si necesita surtidos, hable con su proveedor de cuidados primarios (PCP siglas en inglés).
- Si no tuvo una craniectomía (extracción de hueso), puede usar una compresa de hielo para aliviar el dolor. Para proteger su cuero cabelludo, coloque una toalla limpia entre su cuero cabelludo y la bolsa de hielo.



Descanse bastante mientras su cuerpo se recupera de la cirugía.

Bañarse

- Por **5 días** después de la cirugía, mantenga la cabeza seca. Cuando se bañe cubra su cabeza con un gorro de ducha.
- Después de 5 días, está bien el lavarse el cabello. Para hacerlo:
 - Con cuidado de masaje a su cuero cabelludo en la área de la incisión.
 - Use jabón suave sin aromas añadidos o ingredientes activos.

El cuidado de la incisión

- Su incisión será cerrada con grapas o suturas (puntadas). Estas necesitarán ser removidas 14 días después de la cirugía. Esto puede ser realizado por su médico de cabecera o en la clínica de neurocirugía.
- No necesitará poner un vendaje en su incisión, a menos que su doctor o enfermera se lo diga.

- Se formarán costras a lo largo de la incisión. No quite esas costras. Cuando esté permitido lavarse el cabello, esto le ayudará a que las costras se caigan solas (consulte “bañarse “ en la página 1)
- Para prevenir infección, hasta que su incisión este bien curada:
 - No vaya a nadar ni ponga la cabeza bajo el agua.
 - No use sombreros ni pelucas.
 - No use tintes para el cabello o secadoras de pelo. (Puede usar tinte para el cabello antes de la cirugía.)
- Revise su incisión cada día. Llame a la clínica si tiene:
 - Señales de infección como sería, calor, supuración mal oliente (pus), enrojecimiento, o fiebre mayor a 101.5°F (38.6°C)
 - Aumento en la supuración e hinchazón.

La actividad

Por **2 semanas** después de su cirugía:

- **No** doble la cintura. Es muy importante no poner nada de presión en su cabeza
- **No** levante nada que pese más de 10 libras. (Un galón de leche pesa casi 9 libras).
- **No** haga fuerza cuanto esté evacuando el intestino. Si tiene evacuaciones lentas o esta estreñido:
 - Coma más fibra. Coma bastantes frutas frescas o verduras de hoja verde.
 - Beba muchos líquidos, de 6 a 8 vasos llenos al día.
- Evite actividades que aumentan su ritmo cardíaco.
- Camine frecuentemente para acelerar su recuperación.

¿Qué esperar?

Después de la cirugía, es normal tener:

- **Adormecimiento en el sitio de la incisión.** Quizá no puede recuperar la sensación por entero durante muchos meses. También puede tener dolores agudos conforme la incisión sana.
- **Hinchazón después de estar acostado por largos periodos.** Le tomará tiempo a su cuerpo el absorber los líquidos que cusan la inflamación.
- **Drenaje.** Esto debe de disminuir y después de varios días detenerse.
- **Sensibilidad alrededor de su incisión.** Esto durará por varias semanas.
- **Dolor de cabeza sordo.** Esto durará de 1 a 2 semanas.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su doctor u otro proveedor del cuidado de la salud si tiene preguntas o preocupaciones.

Durante la semana de 8 a.m. a 4 p.m., llame a la clínica de neurocirugía al 206.744.9300 y presione 2.

Después de las horas de oficina, los fines de semana y días festivos llame al 206.744.9300

¿Cuándo llamar?

- Llame a la clínica si tiene:
 - Dolor de cabeza severo o inusual.
 - Dolor de cabeza que se mejora cuando se acuesta.
 - Fatiga (Sentirse muy cansado)
 - El cuello rígido.
 - Náusea y vómito
 - Problemas con el balance o mareos.
 - Dificultar al caminar o mala coordinación.
 - Problemas con su vision.
 - Pérdida del control de la vejiga o intestinos.
 - Cambios en la personalidad, confusión o problemas con la memoria.
 - Convulsiones
- **Llame inmediatamente al 911** si tiene los síntomas de un derrame cerebral (vea la gráfica a continuación)

Síntomas de un derrame cerebral

B		E		F		A		S		T	
BALANCE		OJOS		CARA		BRAZOS		LENGUAJE		TIEMPO	
											
Problemas de balance, dolor de cabeza, mareo.		Visión borrosa.		Un lado de la cara se ve caído.		Debilidad en los brazos o piernas.		Problemas con el lenguaje.		Es tiempo de llamar al 911!	

Use las letras BEFAST (acrónimo en inglés) para recordar cuáles son los síntomas de un derrame cerebral, y qué hacer cuándo se produce uno más de estos síntomas.

After Your Neurosurgery

Self-care at home

This handout gives self-care instructions for you to follow at home after your neurosurgery.

Pain Control

- For mild to moderate pain, you may take *non-steroidal anti-inflammatory drugs* (NSAIDs) such as ibuprofen (Advil, Motrin) or naproxen (Aleve, Naprosyn). Follow dose instructions on the bottle.
- We may also give you a short-term prescription for stronger pain medicine. **Take this medicine only as prescribed.** If you need refills, talk with your primary care provider (PCP).
- If you did **not** have a *craniectomy* (removal of bone), you may use an ice pack to help with pain. To protect your scalp, place a clean towel between your scalp and the ice pack.



Get plenty of rest while your body heals from surgery.

Showering

- For **5 days** after surgery, keep your head dry. Cover your head with a shower cap when you take a shower.
- After 5 days, it is OK to wash your hair. To do this:
 - Gently massage your scalp and incision area.
 - Use mild soap with **no** added scents or active ingredients.

Incision Care

- Your incision will be closed with staples or *sutures* (stitches). These will need to be removed 14 days after surgery. This can be done by your PCP or at the Neurosurgery Clinic.
- You do not need to put a bandage on your incision, unless your doctor or nurse tells you to.

- Scabs will form along your incision. Do **not** remove the scabs. When it is OK to wash your hair, this will help the scabs fall off by themselves (see “Showering” on page 1).
- To prevent infection, until your incision is well healed:
 - Do **not** go swimming or put your head under water.
 - Do **not** wear hats or wigs.
 - Do **not** use hair dye or hair dryers. (You may use hair dye before surgery.)
- Check your incision every day. Call the clinic if you have:
 - Signs of infection such as heat, bad-smelling drainage (pus), redness, or a fever higher than 101.5°F (38.6°C)
 - Increased drainage or swelling

Activity

For **2 weeks** after your surgery:

- Do **not** bend over at the waist. It is important not to put any pressure on your head.
- Do **not** lift anything that weighs more than 10 pounds. (A gallon of milk weighs almost 9 pounds.)
- Do **not** strain when having a bowel movement. If you have slow bowels or constipation:
 - Eat more fiber. Eat plenty of fresh fruits and green leafy vegetables.
 - Drink lots of fluids, 6 to 8 full glasses a day.
- Avoid doing any activity that increases your heart rate.
- Walk often to speed your recovery.

What to Expect

After this surgery, it is normal to have:

- **Numbness at your incision site.** You may not regain full feeling for many months. You may also have sharp pains as your incision heals.
- **Swelling after you lie flat for long periods.** It will take time for your body to absorb the fluids that cause the swelling.
- **Drainage.** This should lessen and then stop after several days.
- **Tenderness around your incision.** This will last for several weeks.
- **A dull headache.** This will last for 1 to 2 weeks.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or other healthcare provider if you have questions or concerns.







Weekdays 8 a.m. to 4 p.m., call Harborview Neurosurgery Clinic at 206.744.9300 and press 2.

After hours and on weekends and holidays, call 206.744.9300.

When to Call

- Call the clinic if you have:
 - Severe or unusual headache
 - Headache that is better when you lie down
 - Fatigue (feel very tired)
 - A stiff neck
 - Nausea and vomiting
 - Problems with balance or dizziness
 - A hard time walking, or poor coordination
 - Problems with your vision
 - Loss of bowel or bladder control
 - Personality changes, confusion, or memory problems
 - Seizures
- **Call 911 right away** if you have symptoms of a stroke (see graphic below).

Stroke Symptoms

B		E		F		A		S		T	
BALANCE		EYES		FACE		ARMS		SPEECH		TIME	
											
Balance problems, headache, dizzy		Blurred vision		One side of face droops		Arm or leg weakness		Speech problems		Time to call 911!	

Use the letters **BE FAST** to remember what stroke symptoms look like, and what to do when one or more of these symptoms occur.