

Después de la laparotomía abierta

Instrucciones de alta

En este folleto, se brindan instrucciones a seguir en casa después de la cirugía. Incluye qué actividades son seguras de realizar, los problemas a los que se debe prestar atención e instrucciones sobre cómo llamar a su equipo de atención si tiene algún problema.

Dieta

- Beba mucho líquido. Sabrá que está bebiendo la cantidad de líquido suficiente cuando la orina sea de color amarillo pálido.
- Intente comer alimentos blandos durante los días posteriores a la cirugía. Evite los alimentos que le causan malestar estomacal.
- Opte por porciones pequeñas y frecuentes durante la semana posterior a la cirugía.

Actividad

- No trabaje durante la semana posterior a la cirugía.
- No conduzca mientras esté tomando algún analgésico narcótico. Espere a conducir hasta que pueda utilizar los frenos y girar el volante con seguridad.
- No tenga relaciones sexuales entre 10 y 12 semanas después de la cirugía.
- No levante nada que pese más de 4.5 kg (10 libras) (aproximadamente el peso de un galón [3.8 l] de leche) durante 6 semanas. Esto incluye actividades del hogar.
- No realice actividades agotadoras (difíciles), como correr, hacer ejercicios aeróbicos, nadar o andar en bicicleta durante seis semanas. Después de 6 semanas, podrá retomar estas actividades lentamente.
- Le recomendamos que camine todos los días después de la cirugía. Caminar es saludable y ayuda a sanar. Puede subir y bajar escaleras.

Medicamentos de alta

- Siempre tome los analgésicos con las comidas para evitar náuseas.
- Los analgésicos pueden causar estreñimiento. Tome los laxantes recetados con regularidad durante las primeras semanas después de la cirugía.
- Puede tomar medicamentos antiinflamatorios, como ibuprofeno. Alterne estos con los analgésicos narcóticos durante el día durante la primera semana después de la cirugía. Los medicamentos antiinflamatorios funcionan mejor si se toman con regularidad, en lugar de recurrir a ellos solo cuando se tiene dolor.

Cuidado de la incisión

Una vez que recibe el alta, puede ducharse, pero recuerde **no sentarse en agua** de ningún tipo durante las primeras 6 semanas después de la cirugía. El área de la incisión se puede mojar en la ducha. Una vez que salga de la ducha, seque la zona con suavidad.

Si tiene grapas, deberá asistir a una cita para que le quiten las grapas entre 7 y 14 días después de la cirugía. En esta cita le colocaremos tiras esterilizadas (vendajes), que deberían permanecer en su lugar durante unos 7 días. A menudo, se caen solas.

Si no tiene grapas, significa que tiene una sutura debajo de la piel, diseñada para disolverse a medida que cicatriza la incisión. También es posible que tenga pegamento para la piel que se desprende a medida que la incisión cicatriza.

Sangrado vaginal

Es posible que tenga un sangrado leve. Algunas personas no sangran durante unos días y, más adelante, notan algún sangrado o manchado. Esto suele durar hasta tres semanas, aunque se puede prolongar por más tiempo. El sangrado abundante o los coágulos de sangre grandes **no** son normales; si presenta estos síntomas, llámenos.

Cuándo llamar al equipo de atención

- Si el dolor no cesa con medicamentos ni descanso.
- Si su temperatura es superior a 38 °C (101 °F).
- Si tiene náuseas o vómitos persistentes.
- Si presenta un sangrado vaginal abundante con coágulos de sangre o sangre roja brillante.
- Si presenta dolor y enrojecimiento o supuración de líquido en la incisión.
- Si tiene dolor o hinchazón en las piernas.
- Si siente dolor o ardor al orinar.

¿Tiene alguna pregunta?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes.

Llame a Gynecology Oncology Clinic al 206.598.8300, opción 5, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Si desea comunicarse fuera del horario laboral, los fines de semana o feriados, llame al 206.598.6190 y solicite hablar con el residente de Gynecology Oncology de guardia.

Cómo comunicarse con el equipo de atención

Llame de inmediato si tiene alguna pregunta o inquietud acerca de la cirugía. Estamos aquí para ayudar.

- Llame a Gynecology Oncology Clinic al 206.598.8300, opción 5, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Es posible que las enfermeras estén atendiendo a otro paciente, pero, si deja un mensaje, le devolveremos la llamada.
- Fuera del horario de atención, comuníquese con el servicio de contestador automático del hospital al 206.598.6190 y solicite hablar con el residente de Gynecology Oncology de guardia.
- Envíe un mensaje a través de MyChart para preguntas o inquietudes que no sean urgentes.

After Your Open Laparotomy

Discharge instructions

This handout gives instructions to follow at home after your surgery. It includes what activities are safe to do, problems to look out for, and instructions on how to call your care team if you have any problems.

Diet

- Drink plenty of fluids. You will know you are drinking enough when your urine is pale yellow.
- Try to eat soft, bland foods for the first few days after surgery. Avoid foods that upset your stomach.
- Eat small, frequent meals during the first week after surgery.

Activity

- Do not work for the first week after surgery.
- Do not drive while you are taking any narcotic pain medications. Wait to drive until you can safely use the brakes and turn the steering wheel.
- Do not have sexual intercourse for 10 - 12 weeks after surgery.
- Do not lift anything over 10 pounds (about the weight of a gallon of milk) for 6 weeks. This includes activities around the house.
- Do not do strenuous (difficult) activities, such as running, aerobics, swimming, or biking for 6 weeks. After 6 weeks you can slowly restart these activities.
- We recommend that you walk each day after surgery. Walking is healthy and helps you to heal. You can walk up and down stairs.

Discharge Medications

- Always take your pain medication with food to prevent nausea.
- Pain medications can cause constipation. Take your prescribed bowel medications regularly for the first few weeks after surgery.
- You may take anti-inflammatory medicine, such as ibuprofen. Alternate these with your narcotic pain medication throughout the day for the first week after surgery. Anti-inflammatory medications work best if you take them regularly, instead of only taking them when you have pain.

Incision Care

You may shower after you leave the hospital, but **do not sit in water** of any kind for 6 weeks after surgery. It is okay for your incision area to get wet in the shower. Gently pat this area dry after your shower.

If you have staples: You will need an appointment to have staples removed 7 to 14 days after surgery. At this appointment we will put on steri-strips (bandages). These should stay in place for about 7 days. They often fall off on their own.

If you do not have staples: You have sutures under the skin that are designed to dissolve as the incision heals. You may also have skin glue that comes off as the incision heals.

Vaginal Bleeding

You may have light bleeding. Some people have no bleeding for a few days, and then notice some bleeding or spotting after that. This usually lasts for up to three weeks but can be longer. Heavy bleeding or large blood clots are **not** normal, and you should call us if that happens.

When to Call Your Care Team

- Pain that is not helped by medications or rest
- Temperature above 101°F (38°C)
- Persistent nausea or vomiting
- Heavy vaginal bleeding with blood clots or bright red blood
- Pain and redness or leaking fluid from your incision
- Pain or swelling in your legs
- Pain or burning when you urinate

Questions?

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

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call the Gynecology Oncology Clinic at 206.598.8300, option 5.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask to page the Gynecology Oncology resident on call.

How to Contact Your Care Team

Please call right away if you have any questions or concerns about your surgery. We are here to help you.

- Monday – Friday from 8 a.m. to 5 p.m., call the Gynecology Oncology clinic at 206.598.8300, option 5. The nurses may be helping another patient, but if you leave a message, we will call you back.
- After hours call the hospital answering service at 206.598.6190 and ask for the Gynecology Oncology resident or fellow on call to be paged.
- Send a MyChart message for non-urgent questions or concerns.