

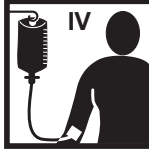
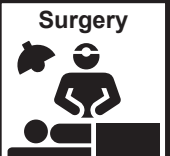







# Programa de cuidado de histerectomía mínimamente invasiva (MIS)

## Cómo prepararse y qué anticipar

Antes del día de la cirugía	Día de la cirugía	Después de la cirugía
<p><b>4 to 6 semanas antes</b></p> <p><b>Cita en la clínica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Revise este programa de cuidado (CareMap) con su proveedor.</li> <li><input type="checkbox"/> Firme el consentimiento para la cirugía.</li> <li><input type="checkbox"/> Averigüe si se le permite ir a casa el mismo día de su histerectomía.</li> </ul> <p><b>Consultas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Programe una consulta en la clínica precirugía, si es necesario.</li> <li><input type="checkbox"/> Consulte sobre las ventajas y desventajas de extraerle los ovarios.</li> <li><input type="checkbox"/> Programe una consulta con un especialista en fertilidad, si desea.</li> </ul> <p><b>La noche antes de la cirugía</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dúchese según estos pasos:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dúchese con su champú y jabón regulares.</li> <li>2. Enjuáguese bien.</li> <li>3. Vierta ½ botella del jabón clorhexidina en una toalla húmeda y limpia.</li> <li>4. CIERRE LA LLAVE DE LA DUCHA.</li> <li>5. Lávese con la toalla desde los hombros hasta las rodillas, incluso los pliegues de la ingle, pero NO las partes íntimas.</li> <li>6. Deje el jabón en la piel durante 1 minuto.</li> <li>7. Enjuáguese bien.</li> </ol> </li> <li><input type="checkbox"/> <b>Antes de la medianoche:</b> Tome 8 onzas de jugo de manzana.</li> <li><input type="checkbox"/> <b>A partir de 6 horas antes de la cirugía:</b> No coma nada. Puede tomar líquidos claros hasta 4 horas antes de la cirugía.</li> </ul>	<p><b>Antes de salir de casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Vuelva a ducharse. Siga las instrucciones para ducharse de la sección anterior. </li> <li><input type="checkbox"/> A partir de 4 horas antes de la cirugía, no tome nada EXCEPTO:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justo al llegar al hospital, tome 8 onzas de jugo de manzana. </li> </ul> </li> </ul> <p><b>En el hospital:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Se le colocará una vía intravenosa (IV) en el brazo para darle líquidos, antibióticos y calmantes. </li> <li><input type="checkbox"/> Le ofrecerán una manta calentadora para mantener su temperatura.</li> <li><input type="checkbox"/> Se le colocarán envolturas en la parte inferior de las piernas que se llaman dispositivos de compresión secuencial (SCD) para ayudarle con la circulación de sangre.</li> <li><input type="checkbox"/> Se le dará anestesia general (medicina que le hace dormir).</li> <li><input type="checkbox"/> Después de dormirse, se le colocará una sonda Foley en la vejiga para drenarle la orina. </li> </ul>	<p><b>Después de la cirugía, usted:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Despertará en la sala de recuperación.</li> <li><input type="checkbox"/> Tendrá una línea intravenosa (IV) en el brazo para recibir líquidos.</li> <li><input type="checkbox"/> Recibirá calmantes a través de la vía intravenosa, y luego por la boca.</li> <li><input type="checkbox"/> Las envolturas SCD se mantendrán en las piernas mientras esté en la cama.</li> <li><input type="checkbox"/> Se sentará a la orilla de la cama con la ayuda de su enfermera. </li> <li><input type="checkbox"/> Comenzará tomando líquidos claros, y luego regresará a su dieta regular.</li> <li><input type="checkbox"/> Se levantará para ir al baño y tratar de orinar (hacer pipí).                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si no logra orinar, es posible que le den de alta con una sonda.</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Le evaluarán para determinar si le pueden dar de alta el mismo día del procedimiento.</li> </ul> <p><b>En el hospital, usted:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Puede ser transferida a un cuarto en la unidad de cuidados especiales. </li> <li><input type="checkbox"/> Seguirá su dieta regular, y se sentará en una silla para comer.</li> <li><input type="checkbox"/> Caminará en el pasillo de la unidad 3 a 4 veces al día. </li> <li><input type="checkbox"/> Recibirá instrucciones de alta el día de su alta.</li> </ul>

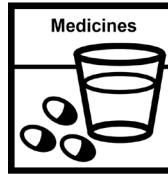
## 24 a 72 horas (días 1 a 3)

### Qué anticipar

- Puede sentirse un poco hinchada si tuvo cirugía laparoscópica o robótica.
- Puede notar un manchado o flujo ligero en el área genital (por la vagina). Llame a su doctor si tiene bastante flujo o sangrado por esta área.
- Puede sentir un dolor agudo en el hombro o la parte superior de la espalda 1 o 2 días después de la cirugía, causado por el gas que se usó para inflar el abdomen durante la cirugía laparoscópica o robótica. Pruebe usar compresas calientes o frías para aliviar el dolor. Debe aliviarse dentro de 24 a 72 horas.

### Alivio del dolor:

- Tome gabapentin, ibuprofeno, y/o acetaminofén para el dolor ligero o moderado.
- Su doctor puede recetarle calmantes opioides, si es necesario para el dolor severo.



### Medicinas intestinales:

- Tome senna y Miralax 1 a 2 veces al día hasta que tenga una evacuación (popó).
- Deje de tomar senna y Miralax si tiene evacuaciones sueltas o diarrea.

### Cuidado de las heridas:

- Si tiene vendas encima, puede quitárselas el primer día, o dentro de 24 horas. Hágalo en la ducha si le cuesta quitárselas.
- Deje las tiritas estériles Steri-strips (las cintas blancas) en su lugar.

### Actividades:

- Puede ducharse desde el primer día.
- Camine 3 a 4 veces al día.
- Puede desempeñar otras actividades durante este plazo, pero evite hacer algo que use los músculos estomacales, como levantar cosas pesadas o esforzarse.
- Puede recibir sexo oral y estimulación externa (del clítoris) tan pronto como se sienta preparada.

## Semanas 1 y 2

### Alivio del dolor:

- Si todavía necesita opioides para el dolor severo, siga tomando gabapentin, ibuprofeno, y/o acetaminofén según las recetas.
- Si ya no necesita opioides para el dolor severo, deje de tomar el gabapentin. Tome ibuprofeno y/o acetaminofén como sea necesario.
- Si siente que todavía necesita opioides para aliviar el dolor después de 2 semanas de la cirugía, consulte con su proveedor.

### Actividades:

- Camine 3 a 4 veces al día.
- Puede desempeñar otras actividades durante este plazo, pero evite hacer algo que use los músculos estomacales, como levantar cosas pesadas o esforzarse.
- Por lo menos 4 semanas:** No se sumerja en la tina del baño o en jacuzzi, ni debe nadar. Si sigue sangrando después de las 4 semanas, consulte con su doctor.
- Por 6 semanas:**
  - No levante algo que pese más de 10 libras.
  - No desempeñe actividades que requieran esforzarse.
  - No tenga sexo anal.
- Por 8 semanas:** No tenga sexo vaginal.




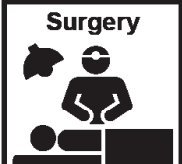




### Cuidado de las heridas:

- Si tiene las tiritas estériles Steri-strips puede quitárselas después de 1 a 2 semanas, o cuando comienzan a caerse. Hágalo en la ducha si le cuesta quitárselas.

### Cita de seguimiento

- Siga la recomendación de su proveedor tocante a la programación de la cita de seguimiento. Generalmente será 3 a 6 semanas después de la cirugía, según su procedimiento.



Before Surgery Day	Surgery Day	After Surgery
<p><b>4 to 6 Weeks Before</b></p> <p><b>At clinic visit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Review this CareMap with provider.</li> <li><input type="checkbox"/> Sign consent for surgery.</li> <li><input type="checkbox"/> Find out if you can go home the same day as your hysterectomy.</li> </ul> <p><b>Consults:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Set up consult pre-op clinic visit, if needed.</li> <li><input type="checkbox"/> Talk about pros and cons of removing ovaries.</li> <li><input type="checkbox"/> Set up consult with fertility specialist, if wanted.</li> </ul> <p><b>Night Before Surgery</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Take a shower and follow these steps:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Shower and shampoo with your usual soap.</li> <li>2. Rinse well.</li> <li>3. Pour ½ bottle of chlorhexadine on a clean, wet washcloth.</li> <li>4. TURN SHOWER OFF.</li> <li>5. Using the washcloth, wash from your shoulders to your knees, including groin creases, but NOT your private parts.</li> <li>6. Leave soap on skin for 1 minute.</li> <li>7. Rinse well.</li> </ol> </li> <li><input type="checkbox"/> <b>Before midnight:</b> Drink 8 ounces of apple juice.</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Starting 6 hours before your surgery:</b> Do not eat anything. You may drink clear liquids until 4 hours before surgery.</li> </ul>	<p><b>Before you leave home:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Take another shower. Follow the steps under “Day before surgery.” </li> <li><input type="checkbox"/> Starting 4 hours before surgery, do not drink anything EXCEPT:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Right after you park at the hospital, drink one 8-ounce bottle of apple juice. </li> </ul> </li> </ul> <p><b>At the hospital:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> An IV will be placed in your arm to give you fluids, antibiotics, and pain medicine. </li> <li><input type="checkbox"/> You will be given a heating blanket to keep you warm.</li> <li><input type="checkbox"/> Leg wraps called <i>sequential compression devices</i> (SCDs) will be placed on your lower legs to help with blood flow.</li> <li><input type="checkbox"/> You will be given <i>general anesthesia</i> (medicine to make you sleep).</li> <li><input type="checkbox"/> After you are asleep, you will have a <i>Foley catheter</i> placed in your bladder to drain urine.</li> </ul> <div style="text-align: center;"></div>	<p><b>After surgery, you will:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Wake up in the recovery area.</li> <li><input type="checkbox"/> Have an IV in your arm to give you fluids. </li> <li><input type="checkbox"/> Receive pain medicines by IV, then by mouth.</li> <li><input type="checkbox"/> Wear SCDs on your legs while in bed.</li> <li><input type="checkbox"/> Sit up on the edge of your bed with help from your nurse. </li> <li><input type="checkbox"/> Take clear fluids by mouth, then start a regular diet.</li> <li><input type="checkbox"/> Get up to use the toilet and try to urinate (pee).               <ul style="list-style-type: none"> <li>- If you cannot pee, you may be discharged with a catheter.</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Be assessed to see if you can be discharged on the same day as your procedure.</li> </ul> <p><b>In the hospital, you:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> May be moved to a room on a special care unit.</li> <li><input type="checkbox"/> Will eat a regular diet, and sit in a chair to eat your meals. </li> <li><input type="checkbox"/> Will walk around the unit 3 to 4 times a day. </li> <li><input type="checkbox"/> Will receive discharge teaching on the day of your discharge.</li> </ul>

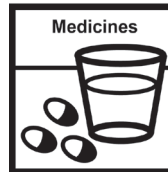
## 24 to 72 Hours (Days 1 to 3)

### What to Expect

- You may feel a little bloated if you had laparoscopic or robotic surgery.
- You may have very light discharge or spotting from your genital area (vagina). Call your doctor if you have a lot of fluid or blood coming from this area.
- You may feel a sharp pain in your shoulder or upper back for 1 to 2 days after surgery. This is caused by the gas that was used to inflate your abdomen during laparoscopic or robotic surgery. Try heat or cold packs to relieve the pain. It should go away in 24 to 72 hours.

### Pain relief:

- Take gabapentin, ibuprofen, and/or acetaminophen for mild to moderate pain.
- Your doctor may prescribe opioid pain medicine, if needed for severe pain.



### Bowel medicines:

- Take senna and Miralax 1 to 2 times a day until you have a bowel movement (poop).
- Stop taking senna and Miralax if you have loose stools or diarrhea.

### Wound care:

- If you have outer bandages, you may remove them on day 1, or within 24 hours. Do this in the shower if they are hard to remove.
- Leave the Steri-strips (white tape) in place.

### Activity:

- You may shower starting on day 1.
- Walk 3 to 4 times a day.
- You may do other activities during this time, but avoid doing anything that uses your stomach muscles, such as heavy lifting or straining.
- You may have oral sex and external (clitoral) stimulation as soon as you feel ready.

## Weeks 1 and 2

### Pain relief:

- If you still need opioids for severe pain, keep taking gabapentin, ibuprofen, and/or acetaminophen as prescribed.
  - If you no longer need opioids for severe pain, stop taking gabapentin. Take ibuprofen and/or acetaminophen as needed.
- If you feel you still need opioids for pain more than 2 weeks after your surgery, talk with your provider.

### Activity:

- Walk 3 to 4 times a day.
- You may do other activities during this time, but avoid doing anything that uses your stomach muscles, such as heavy lifting or straining.
- For at least 4 weeks:** Do not take a bath, sit in a hot tub, or go swimming. If you still have bleeding after 4 weeks, talk with your doctor.
- For 6 weeks:**
  - Do not lift anything that weighs more than 10 pounds.
  - Do not do any activities that make your body work hard.
  - Do not have anal sex.
- For 8 weeks:**
  - Do not have frontal (vaginal) sex.



### Wound care:

- If you have Steri-strips, you may remove them at 1 to 2 weeks, or when they start to fall off. Do this in the shower if they are hard to remove.

### Follow-up Visit

- Follow your provider's advice about when to come for a follow-up visit. Most times, this is 3 to 6 weeks after surgery, depending on your procedure.

