

---

## Instrucciones Postoperatorias

### Actividad

- Antes de la cirugía, arregle su casa de manera que los artículos que necesite estén a su alcance. Remueva cables eléctricos, tire alfombras y cualquier cosa que pueda provocar una caída.
- Utilice andadera o pasamanos hasta que su balance, flexibilidad y fuerza mejoren. Y recuerde pedir ayuda de otros cuando sea necesario.
- Utilice sillas con brazos. Los brazos le facilitarán levantarse y sentarse.
- Utilice tapetes para baño antiderrapantes, barras de apoyo, un asiento de baño elevado, y una silla para baño en su baño si es necesario.
- Tenga sus manos libres para que las pueda utilizar para mantener su balance.
- No doble o gire la cintura, o levante sus manos arriba de su cabeza durante las primeras 2 semanas después de la cirugía.
- No levante cosas de más de 15 libras de peso durante las primeras 2 semanas después de la cirugía. Si intenta levantar algo y le produce tensión en los músculos de la espalda, no lo levante.
- Por favor recuerde que a los músculos y nervios les toma tiempo sanar. Tómese el tiempo necesario para recuperarse y no realice actividades que puedan lastimar su espalda.
- Si realiza alguna actividad que produzca un incremento de dolor, deténgase inmediatamente.
- Una vez que se sienta cómodo(a) para caminar, puede empezar a incrementar gradualmente el tiempo que camina. No se precipite en hacer mucho al poco tiempo. Camine distancias cortas a lo largo del día. Levántese y camine por lo menos de 5 a 10 minutos cada hora durante el Día. Las caminatas cortas y frecuentes son la llave para recuperarse y para reducir el dolor, para mantener los músculos de la espalda fuertes.
- No corra o trote, no utilice la aspiradora, no lave ropa, no pade el pasto y no haga cualquier actividad que pueda lastimar su espalda hasta que haya sanado por completo de la cirugía.
- Espere por lo menos dos semanas después de la cirugía para manejar. Puede manejar si no están tomando analgésicos con prescripción médica o un relajante muscular (este tipo de medicamentos pueden producir somnolencia), si puede mirar sobre sus hombros sin sentir dolor y siéntase seguro(a) de hacer paradas de emergencia en caso de necesitarlo.
- Tome una siesta si se siente cansado(a), pero no permanezca en cama todo el día. Cambie su posición a menudo y evite estar acostado(a), de pie o sentado(a) por periodos prolongados durante el día.

### Cuidado de la incisión

- Cambien las vendas todos los días, pero deje las tiras de cierre de heridas en la incisión; estas se caerán eventualmente por si solas. No limpie la incisión con nada (alcohol o peróxido). Reemplace las vendas con apósitos o gasas y cinta de papel. Continúe cubriendo la incisión hasta que haya dejado de secretar por 24 horas; una vez que ocurra esto puede dejarse descubierta.
- Revise su incisión todos los días para observar que no haya enrojecimiento, sensibilidad y secreción. Cierta tipo de secreción es normal y puede variar en cuanto a la cantidad. Puede empezar rojo/rosa/transparente y luego tomar un color café; esto es un indicativo que su incisión está sanando y que hay sangre seca y que el secretado está por terminar.
- No moje su herida con agua (no utilice bañeras de hidromasaje, bañeras, albercas) durante 6 semanas después de la cirugía.
- Está bien bañarse después de que hayan pasado 24 horas sin secreción (por lo regular toma de 2-3 días después de la cirugía). Enjuague cuidadosamente la incisión con agua, no la talle. Seque la incisión delicadamente con palmadas. No la talle. No aplique cremas o lociones. Y si se siente inseguro(a) cuando está parado(a) al bañarse, utilice un banco para el baño o una silla.
- Asista a todas las citas de seguimiento después de la cirugía; por lo regular 14-21 días después de la cirugía, 6 sema después de la cirugía, y 12 semanas después de la cirugía, si es necesario.
- Haga citas para terapia física como lo indique su doctor, que por lo general comienza en la semana 4-6 después de la operación

## Medicamento

- Tome todos sus medicamentos como se indica.
- No tome productos que contenga Aspirina o anticoagulantes durante 7 días después de la cirugía, al menos que se indique lo contrario.
- No ingiera fármacos antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDs) como ibuprofeno, Aleve o Advil durante 3 meses después de una cirugía de fusión o hasta que su cirujano lo indique. Estos medicamentos pueden retrasar o prevenir la fusión de la espina.
- Puede ingerir Tylenol (paracetamol) únicamente con Tramadol, NO tome Tylenol si está tomando Norco/Percocet. **NO** tome más de 1,000 mg de Tylenol **DE CUALQUIER FUENTE** en un periodo de 6 horas, o más de 4,000mg en 34 horas.
- Tome Colace, un ablandador de heceses, dos veces al día para reducir el estreñimiento mientras esté ingiriendo analgésicos.
- Si el estreñimiento persiste, tome Leche de Magnesio o Miralax de la manera en que se indica en el empaque.
- Si no mejora con las recomendaciones anteriores, intente ingerir Citrato de Magnesio como se indique. Esto puede hacerse dos veces al día. Si no hay mejora, consulte a su médico primario.

## Hielo

- Si siente mucha incomodidad, puede utilizar hielo para aliviar dicha incomodidad. Coloque una toalla sobre la cirugía para proteger su piel, luego utilice una bolsa de gel frío por 30 minutos. Puede repetir este proceso por hasta 4 veces al día. No deje la bolsa de gel frío más de 30 minutos porque esto puede incrementar el dolor.

## Cuando buscar atención médica

- Cualquier signo y síntoma de infección incluyendo fiebre de 101.5 grados F o más.
- Cuando la incisión se haya abierto.
- Cuando tenga dolor de cabeza severo.
- Cuando sienta un dolor nuevo o incrementado, debilidad o extremidades entumidas.
- Cuando pierda la movilidad en una o ambas extremidades.

## Llame al 911 inmediatamente si tiene lo siguiente

- Dolor de pecho
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Problemas al controlar sus intestinos o vejiga.
- Si sospecha de una infección en las vías urinarias, contacte a su proveedor de salud primario.

**Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo. Esto será una de las cosas más importantes que puede hacer para recuperarse de una cirugía.**

**Si tiene preguntas por favor contacte a nuestra oficina llamando al 815-398-9491**