

Breckenridge Surgery Center

Instrucciones postoperatorias para abdominoplastia

- Es IMPRESCINDIBLE que alguien esté disponible para llevarte a casa después de la cirugía. Es importante contar con otra persona responsable para asistirte durante los primeros 2–3 días después de la cirugía.
- Es extremadamente importante dar caminatas cortas cada 1–2 horas en casa hasta la hora de dormir para ayudar a prevenir coágulos sanguíneos en las piernas. Esto debe comenzar EL DÍA DE LA CIRUGÍA.
- Con cada caminata, queremos que uses el espirómetro de incentivo (IS) para expandir tus pulmones, de ahí la expresión: "CAMINA Y RESPIRA CADA HORA." Da cinco respiraciones cada hora mientras estés despierto, usando el espirómetro de incentivo, hasta que regreses a tu movilidad y actividades diarias normales.
- Medicamentos para el dolor: Si te han recetado hidrocodona (Norco) o oxicodona-acetaminofén (Percocet), tómalo con comida y bebe abundante líquido. No tomes Tylenol adicional (acetaminofén) mientras uses estos medicamentos, ya que ya contienen acetaminofén. No tomes más de ocho tabletas en un período de 24 horas. Recomendamos comenzar a reducir la dosis 3–5 días después de la cirugía, disminuyendo a una tableta cada 4–6 horas según sea necesario. Utilízalo según lo prescrito. Para ayudar con el dolor mientras tomas Norco o Percocet, puedes tomar un medicamento antiinflamatorio no esteroideo (AINE) como Advil, Motrin (ibuprofeno) o Aleve (naproxeno). Toma 400–600 mg de ibuprofeno tres veces al día con comida o Aleve dos veces al día con comida. No tomes AINEs si tienes antecedentes de úlceras o enfermedad de reflujo ácido significativo.
- La hidrocodona (Norco) y el Percocet pueden causar estreñimiento. Estos medicamentos pueden provocar estreñimiento, y el mejor tratamiento es dejar de tomar el medicamento lo antes posible. Por favor, bebe mucha agua y toma un ablandador de heces (Colace, Docusato) si es necesario.
- Prevención de coágulos sanguíneos: Es posible que se te recete un anticoagulante como Xarelto (pastillas) o Lovenox (inyección) para reducir el riesgo de trombosis venosa profunda (DVT) (coágulo sanguíneo en la pierna) y embolia pulmonar (coágulo sanguíneo en los pulmones). Las abdominoplastias tienen un mayor riesgo de DVT en comparación con otros procedimientos, por lo que nuestra prioridad es la prevención. Estos medicamentos comenzarán al día siguiente de la cirugía. Por favor, tómalo según lo prescrito. Suspende este medicamento y contacta a tu médico si experimentas cualquier sangrado inusual, exudado de la incisión o mareos al ponerte de pie.
- Dispositivo de Compresión Secuencial (SCDs): Es posible que se te receten SCDs para ayudar a prevenir coágulos sanguíneos. Son mangas inflables que se colocan en las piernas inferiores después de la cirugía en casa para mejorar la función circulatoria. Por favor, úsalas según las indicaciones de tu médico.
- Una ligera elevación de la temperatura durante las primeras 48 horas después de la cirugía es una consecuencia natural de la reacción del cuerpo a la cirugía. El Tylenol que se encuentra en tu medicamento para el dolor debería controlar la fiebre. Si la temperatura supera los 101 grados, la causa la mayoría de las veces es no caminar o respirar profundamente lo suficiente. Llámanos si tu temperatura se mantiene por encima de los 101 grados durante más de 8 horas y no responde a caminar, respirar profundamente o toser.
- Catéter Foley: Los pacientes de abdominoplastia tendrán un catéter colocado y retirado en recuperación después de la cirugía. Esto puede causar irritación o ardor al orinar durante las primeras 24 horas. Esto es normal. Sin embargo, si no puedes orinar dentro de las 8 horas

después de llegar a casa, deberás ir al Departamento de Emergencias más cercano para que te coloquen un catéter. Esto es raro.

Vendajes quirúrgicos

- **STERI-STRIPS:** Pequeñas tiras blancas de material similar a un vendaje. NO retires las steri-strips. Se caerán solas o tu médico puede retirarlas en tu cita de seguimiento. Puedes recortar los bordes si comienzan a deshilacharse. No uses ungüento antibiótico sobre las steri-strips, ya que hace que se caigan demasiado rápido.
- **PUNTOS:** Tu incisión ha sido cerrada con suturas. Tienes Xeroform (gasa amarilla medicada) sobre los puntos. Debes retirar el Xeroform antes de ducharte y desecharlo. Después de secar la incisión, aplica una capa delgada de ungüento Polysporin, Bacitracina o Mupirocina sobre la incisión durante 3 días, y luego vuelve a colocar el vendaje.
- **PEGAMENTO (Dermabond):** Puedes mojar el pegamento en la ducha y lavar sobre él. Una vez que se haya detenido el drenaje, la mayoría de los vendajes no son necesarios porque el pegamento protege la incisión. No apliques ningún ungüento antibiótico sobre el pegamento, ya que provoca que se degrade. El pegamento se caerá por sí solo en 7 a 10 días.
- **ABD/REJILLA:** Tendrás almohadillas absorbentes (ABDs) y una rejilla para mantener los vendajes en su lugar. Puedes desechar las ABDs antes de ducharte y volver a colocar gasa o compresas maxi si es necesario para el drenaje después. La rejilla se puede reutilizar para mantener los vendajes si es necesario.
- **TEGADERM:** Es posible que tengas un vendaje transparente y a prueba de agua (Tegaderm) cubriendo la incisión. Este vendaje se mantendrá en su lugar hasta tu cita de seguimiento con tu médico. Si notas que el agua entra debajo del vendaje, debes retirarlo y dejar la incisión al aire. Es mejor quitar el vendaje que dejarlo mojado.
- **DRENAJES JP:** Son drenajes con forma de granada que deberán vaciarse a diario. Al ducharte, es útil liberar tus manos sujetando los bulbos del drenaje con un clip o un alfiler de seguridad a un cordón o cuerda alrededor de tu cuello. Por favor, consulta la hoja de cuidados del drenaje y sigue esas instrucciones cuidadosamente.

Actividades

- Caminarás ligeramente inclinado hacia adelante y gradualmente regresarás a tu postura normal durante las primeras 2 semanas.
- Duerme con la cabeza ligeramente elevada y almohadas debajo de tus rodillas para reducir la tensión en la incisión abdominal. Algunos pacientes eligen dormir en un sillón reclinable durante las primeras noches.
- No realices ejercicio intenso, levantamiento de pesas, empuje o tracción hasta que hayas visto a tu médico en tu primera cita postoperatoria.
- No levantes más de 20 libras, evita forzar los músculos abdominales y abstente de realizar ejercicios para el core abdominal durante al menos las primeras 8 semanas después de la cirugía.
- El cardio de bajo impacto se puede reanudar después de 72 horas.
- No conduzcas dentro de las 6 horas después de haber tomado medicamento para el dolor.
- Puedes reanudar actividades normales como tareas ligeras y compras según lo toleres, generalmente dentro de los 7-10 días.
- Reanudar el trabajo depende de cómo te sientas y los requisitos de tu trabajo. Habla con tu médico. Puedes reanudar la actividad sexual cuando te sientas cómodo, siempre que no haya peso ni

esfuerzo sobre la incisión abdominal. Esto suele ser entre 1-2 semanas después de la cirugía, pero depende completamente de cada paciente.

Qué esperar

- Puedes comenzar a ducharte 24 horas después de la cirugía. No sumerjas tus incisiones en una bañera, piscina, jacuzzi o lago durante al menos 3 semanas.
- Si te realizaron liposucción en los flancos o la cintura junto con la abdominoplastia, es común experimentar una cantidad considerable de drenaje o líquido teñido de sangre de las incisiones de liposucción. Esto es normal durante las primeras 24-72 horas después de la cirugía. El líquido que drena generalmente es el que se colocó en el tejido graso para facilitar la eliminación de la grasa. Es mejor usar protectores plásticos o almohadillas para cachorros en la cama, sofá o sillón reclinable donde planeas dormir o sentarte.
- La cicatriz se extenderá de un hueso de la cadera al otro (bajo en el abdomen) e incluirá una incisión alrededor del ombligo. Inicialmente, la cicatriz puede aparecer elevada, como un bache. Esta área elevada a lo largo de la línea de la incisión ayuda a prevenir la tensión mientras la cicatriz sana. A medida que la cicatriz se aplanan, quedará una cicatriz delgada en el abdomen. La cicatriz puede ser roja y elevada hasta por seis meses. Después de eso, se desvanecerá y se suavizará. Puede tomar hasta un año completo para que la cicatriz se remodelé completamente.
- Es normal experimentar sensaciones de tirón o pellizco durante semanas y, a veces, meses después de la cirugía.
- Es normal experimentar hinchazón y/o moretones durante 3-4 semanas o más.
- Tu primera cita después de la cirugía será dentro de 5 a 14 días. Si no tienes una cita programada, por favor llama a la oficina de tu médico al 972-470-5000.

Por favor, llama a la oficina inmediatamente o ve a la sala de emergencias si experimentas cualquiera de los siguientes síntomas:

- Si tu condición empeora
- Dolor repentino, fiebre (temperatura oral superior a 101 grados), náuseas, vómitos, sangrado, incapacidad para orinar, mareos, dificultad para respirar, sarpullido, ritmo cardíaco acelerado o respiración rápida.

972-470-5000 (Los médicos están disponibles las 24 horas del día)

972-470-5859 (Centro de cirugía: hay alguien disponible de lunes a Viernes de 7 a 3)

*Para preguntas relacionadas con tus medicamentos postoperatorios/medicación para el dolor, por favor contacta la oficina de tu médico.

Instrucciones proporcionadas por

Paciente/Cuidadores Fecha

Etiqueta del paciente