

Histerectomía Robótica Instrucciones Pre y Postoperatorias

Por favor lea todas las instrucciones con cuidado.
Comuníquese con nuestra oficina si tiene preguntas
antes o después de su procedimiento.

PRE-OPERATORIO

Antes de Su Cirugía

7 DÍAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- Deje de tomar aspirina, ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve) y todos los medicamentos anticoagulantes, a menos que su cirujano le indique lo contrario.
- Suspenda todos los suplementos herbales (aceite de pescado, vitamina E, ajo, ginkgo, hierba de San Juan) — estos pueden aumentar el riesgo de sangrado.
- Surta todas las recetas enviadas a su farmacia con anticipación para que estén listas cuando regrese a casa.
- Organice a un adulto responsable para que lo lleve a casa y permanezca con usted durante las primeras 24 horas después de la cirugía.
- Prepare su área de recuperación en casa: tenga alimentos fáciles de comer, coloque los artículos que necesita con frecuencia al alcance de la mano y acomode almohadas para mayor comodidad.

MEDICAMENTOS GLP-1 Y PARA BAJAR DE PESO — SUSPENDA 2 SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA

• **Los medicamentos GLP-1 e inyecciones para bajar de peso** (p. ej., Ozempic, Wegovy, Mounjaro, Zepbound, Victoza) deben suspenderse **al menos 2 semanas antes de la fecha de cirugía.** Estos medicamentos retrasan el vaciamiento gástrico y aumentan significativamente el riesgo de aspiración durante la anestesia.

• **Ciertos medicamentos para la diabetes** también pueden necesitar suspenderse antes de la cirugía. El momento y los medicamentos específicos dependen de su régimen individual. **Por favor comuníquese con nuestra oficina antes de suspender cualquier medicamento para la diabetes** para que podamos brindarle orientación personalizada.

• Si no está seguro si algún medicamento que toma pertenece a alguna de estas categorías, llame a nuestra oficina y con gusto le ayudaremos.

BOWEL PREPARATION — STARTING 2 DAYS BEFORE SURGERY

• **MiraLAX (polietilenglicol):** Comience a tomar una dosis (17g mezclados en 8 oz de líquido) una vez al día, comenzando 2 días antes de su cirugía. Continúe hasta la mañana antes de la cirugía.

• MiraLAX ayuda a prevenir el estreñimiento, que es un efecto secundario común de la anestesia y los medicamentos narcóticos para el dolor utilizados durante y después del procedimiento.

• Puede mezclar MiraLAX en agua, jugo o cualquier bebida clara. No tiene sabor y se disuelve completamente.

LA NOCHE ANTES DE LA CIRUGÍA

• No coma ni beba nada después de medianoche — incluyendo agua, chicle o mentas — a menos que se le den instrucciones específicas al contrario.

• Báñese con jabón regular, prestando especial atención al área abdominal. No use lociones, perfumes ni talcos después.

• Si se le dio una solución de preparación intestinal o enema, siga esas instrucciones específicas ahora.

• Prepare ropa cómoda y holgada para usar al salir del hospital.

• Quítese el esmalte de uñas de al menos un dedo de la mano y uno del pie para que el equipo de monitoreo pueda usarse correctamente.

• Descanse bien toda la noche si es posible.

EL DÍA DE LA CIRUGÍA

- Llegue a la instalación quirúrgica a la hora programada de registro (generalmente 1-2 horas antes del procedimiento).
- Tome solo los medicamentos que su cirujano le indicó específicamente tomar la mañana de la cirugía, con un pequeño sorbo de agua.
- No use joyas, lentes de contacto ni maquillaje. Deje todas las pertenencias de valor en casa.
- Traiga su identificación con foto, tarjeta de seguro médico y una lista completa de todos sus medicamentos actuales.
- Informe al personal de enfermería sobre cualquier alergia o cambio en su salud desde su última visita.

NOTA IMPORTANTE SOBRE EL TABACO

Fumar aumenta significativamente su riesgo de complicaciones, incluyendo cicatrización deficiente de heridas y problemas respiratorios. Por favor deje de fumar al menos 2 semanas antes de la cirugía. Notifique a su cirujano si no ha podido dejar de fumar.

PRIMERAS 24-48 HORAS

- Descanse en casa. Puede sentirse aturdida o con náuseas por la anestesia — esto es normal y pasará.
- Mantenga los sitios de incisión limpios y secos. Deje los vendajes en su lugar hasta que se le indique retirarlos.
- Comience con líquidos claros y avance a alimentos suaves según lo tolere. Evite comidas pesadas o grasosas.
- Comience a caminar suavemente por la casa tan pronto como se sienta capaz — esto ayuda a prevenir coágulos de sangre.
- Tome su medicamento para el dolor recetado según las indicaciones. No espere a que el dolor sea severo para tomarlo.
- El malestar en el hombro o la parte superior de la espalda por el gas quirúrgico es común — las almohadillas calefactoras y caminar suavemente pueden ayudar.

BOWEL & GAS MANAGEMENT — FIRST WEEK AFTER SURGERY

- **MiraLAX** Continúe tomando una **1** dosis (17g) una vez al **día** durante **1 semana completa** después de la cirugía. Esto ayuda a mantener las deposiciones blandas y previene el esfuerzo, lo cual es importante para su recuperación.
- **Gas-X Extra Strength** Tome 1 cápsula **4** veces al **día** durante 1 semana completa después de la cirugía para aliviar la hinchazón abdominal y el dolor por gases del CO₂ utilizado (simeticona 125 mg): blanda o tableta masticable.
- Ambos medicamentos están disponibles sin receta en cualquier farmacia. Puede comenzar a tomarlos tan pronto como llegue a casa después de la cirugía.
- Si no ha tenido una evacuación intestinal dentro de los 3 días después de la cirugía, comuníquese con nuestra oficina.

PAUTAS DE ACTIVIDAD PARA LAS PRIMERAS 6 SEMANAS

PUEDE

- ✓ Caminar distancias cortas, aumentando gradualmente cada día
- ✓ Subir escaleras lentamente según sea necesario
- ✓ Ducharse después de 24-48 horas (sin baños de tina)
- ✓ Conducir después de 2 semanas si ya no toma medicamentos narcóticos para el dolor
- ✓ Regresar al trabajo de escritorio en 1-2 semanas según lo tolere

NO DEBE

- ✗ Levantar nada que pese más de 10 libras durante 6 semanas
- ✗ Insertar nada por vía vaginal (tampones, duchas) durante 8 semanas
- ✗ Tener relaciones sexuales durante 8 semanas
- ✗ Sumergirse en baños de tina, piscinas o jacuzzis hasta recibir autorización
- ✗ Realizar ejercicio intenso o trabajo doméstico pesado

CUIDADO DE HERIDAS

- Las pequeñas incisiones laparoscópicas (generalmente 3-5 sitios) pueden cerrarse con suturas, grapas o pegamento quirúrgico — siga las instrucciones específicas de cuidado de heridas de su cirujano.
- Mantenga las incisiones limpias y secas. Séquelas suavemente con palmaditas después de ducharse.
- No aplique cremas, ungüentos ni polvos en las incisiones a menos que se le indique específicamente.
- Los moretones leves y la hinchazón alrededor de los sitios de incisión son normales y se resolverán solos.
- Se espera algo de flujo vaginal (rosado o marrón) durante varias semanas mientras el manguito vaginal sana.

MEDICAMENTOS Y SEGUIMIENTO

- Tome todos los medicamentos recetados según las indicaciones, incluyendo ablandadores de heces para prevenir el esfuerzo al evacuar.
- No tome aspirina ni medicamentos antiinflamatorios (Advil, Motrin) durante al menos 1 semana a menos que su cirujano lo apruebe.
- Si se habló con usted sobre la terapia de reemplazo hormonal (TRH), siga las instrucciones específicas proporcionadas.
- Su cita postoperatoria generalmente se programa 2-4 semanas después de la cirugía — confirme la fecha antes de salir de la instalación.

⚠ VAYA A LA SALA DE EMERGENCIAS O LLAME AL 911 DE INMEDIATO SI EXPERIMENTA:

Sangrado vaginal abundante (empapar más de 1 toalla por hora) · Fiebre superior a 101°F (38.3°C) · Dolor abdominal severo o que empeora · Hinchazón, enrojecimiento o dolor en la pierna (posible coágulo de sangre) · Dificultad para respirar o dolor en el pecho · Signos de infección en las incisiones (enrojecimiento creciente, calor, pus u olor fétido) · Incapacidad para orinar o sin evacuación intestinal después de 3 días

RECUPERACIÓN EMOCIONAL

Es completamente normal experimentar una amplia gama de emociones después de una histerectomía — incluyendo tristeza, alivio o cambios de humor. Si le extirparon los ovarios, también puede notar síntomas de menopausia. Por favor hable abiertamente con nuestro equipo sobre cómo se siente. Estamos aquí para usted durante todo su proceso de recuperación.