

## Directrices tras una cirugía general

### Actividad

- Mover el cuerpo ayuda a que se recupere, previene complicaciones y le ayuda a fortalecerse.
- Camine con frecuencia y tan pronto como pueda el día de la cirugía.
  - › Descansa si tienes dificultad para respirar o te sientes mareado. Inténtalo de nuevo, más despacio. Pide ayuda a alguien para caminar, si es necesario.
- **No** levante más de 10 libras, o según las indicaciones, hasta que vea a su cirujano.
- **No** conduzca si está tomando analgésicos o si siente dolor. El dolor puede ralentizar su tiempo de reacción. Hable con su cirujano sobre esto.
- Puede tener relaciones sexuales cuando se sienta cómodo/a. Es posible que tenga que probar diferentes posiciones para no molestar la incisión (corte).
- Escuche a su cuerpo. Reduzca la velocidad o haga menos si no se siente cómodo/a o tiene algún dolor.



### Higiene (ducha o baño)

- A menos que su cirujano le indique lo contrario, puede ducharse 48 horas (2 días) después de la cirugía, o una vez que le hayan quitado el vendaje.
- **No** moje el vendaje.
- Seque la incisión con palmaditas suaves. **No** frote.

### Respiración profunda y tos

- Respire profundamente y tosa varias veces cada hora que esté despierto/a. Esto mantiene los pulmones despejados y ayuda a su recuperación.
- Respire profundamente por la nariz y mantenga la respiración durante un par de segundos. Exhale por la nariz y tosa. Cuando tosa, sostenga una almohada o una manta doblada firmemente contra la incisión. Esto le dará soporte a la incisión y disminuirá el dolor.
- Utilice un espirómetro de incentivo (un pequeño dispositivo en el que se respira para ayudar a que los pulmones se recuperen después de la cirugía), si tiene uno.



## Dolor

- Es normal sentir dolor después de la cirugía. Es importante controlar bien el dolor para recuperarse.
- Tylenol® (acetaminofén) o Advil® (ibuprofeno) suelen ser suficientes para controlar el dolor.
- Si se le han recetado, use los analgésicos según las indicaciones para mantener el dolor bajo control.
  - › Si el dolor le dificulta la actividad, pruebe a tomar los analgésicos 20 minutos antes de empezar.
- El dolor de hombro es común después de una cirugía laparoscópica.
- Pasar tiempo con sus seres queridos, escuchar música o ver su programa de televisión favorito puede ayudarle a distraerse del dolor.
- **No** beba alcohol mientras toma analgésicos.
- **No** tome más analgésicos de los que le hayan recetado.

**Guarde los medicamentos en un lugar seguro. No tire los medicamentos por el inodoro ni los deseche. Lleve los medicamentos sobrantes a una farmacia para que los desechen de forma adecuada. Esto es importante porque el uso indebido de medicamentos recetados puede ser peligroso para usted y sus seres queridos.**

## Nutrición

- Puede que le lleve tiempo recuperar su apetito habitual. Intente comer comidas más pequeñas y bocadillos con más frecuencia.
- Llevar una alimentación equilibrada y saludable le ayudará a fortalecerse.
- **Sigue siempre las instrucciones de tu cirujano o dietista sobre lo que debes comer y beber.**

## ¿Qué debo hacer si estoy estreñado/a (no puedo defecar)?

- Algunos medicamentos recetados pueden causar estreñimiento.
- Beba de 6 a 8 vasos de líquido al día (como agua, leche, zumo, té o café descafeinado).
- Aumente gradualmente el consumo de alimentos ricos en fibra (como panes y cereales integrales, frutas frescas, verduras, guisantes secos, frijoles, lentejas, nueces y semillas).
- Pregunte a su proveedor de atención médica primaria (médico de familia o enfermero practicante) o farmacéutico sobre el uso de ablandadores de heces o laxantes (medicamentos que le ayudan a defecar), si es necesario.

**Recuerde: no es necesario defecar todos los días para estar sano.**

## Cuidado de la herida

- **No** moje el vendaje.
- Puede quitarse el apósito después de 48 horas (2 días), a menos que su cirujano le indique que espere más tiempo.

Si sangra, siéntese o acuéstese. Aplique presión firme sobre la zona durante 20 minutos. **Si el sangrado no se detiene, llame al 911 o acuda inmediatamente al servicio de urgencias más cercano.**

- Las suturas o grapas pueden ser retiradas después de 10 a 14 días por su proveedor de atención médica primaria o en una clínica.
- Si tiene Steri-Strips™ (tiras de cinta adhesiva resistente), déjelas colocadas durante 7 a 10 días.
  - › Puede mojar las Steri-Strips™. Seque la incisión con palmaditas después de ducharse. **No frote.**

### **Cuándo buscar ayuda**

**Si en algún momento le preocupa algo, llame a su cirujano o al 811 para hablar con una enfermera titulada.**

**Si se trata de una emergencia, llame al 911 o acuda inmediatamente al servicio de urgencias más cercano si presenta alguno de los siguientes síntomas:**

- **Náuseas (malestar estomacal) y/o vómitos (regurgitaciones)** que no desaparecen
- **Fiebre** (temperatura superior a 38 °C o 100.4 °F) que no mejora con Tylenol® y dura más de 48 horas
- **Signos de coágulo sanguíneo** en una o ambas piernas, como enrojecimiento, hinchazón, calor o dolor
  - › Usted tiene un mayor riesgo de coágulos sanguíneos después de una cirugía abdominal mayor (área del estómago).
- **Diarrea** (heces blandas y acuosas) que dura más de 24 horas (1 día) o que empeora
  - › Algunas cirugías (como la cirugía de vesícula biliar) pueden causar diarrea al principio.
- **Signos de una infección del tracto urinario (ITU)** (si le colocaron un tubo en la vejiga durante la cirugía) que duran más de 48 horas, como:
  - › Presión, dolor o ardor al orinar
  - › Dificultad para orinar
  - › Fiebre
- **Problemas en la incisión (corte), como:**
  - › Enrojecimiento, hinchazón o calor alrededor de la incisión que empeora, especialmente si tiene fiebre. Es común que haya algo de enrojecimiento alrededor de la incisión y secreción transparente mientras se cura.
  - › Secreción verde o amarillenta (pus).
  - › Los bordes de la incisión se separan

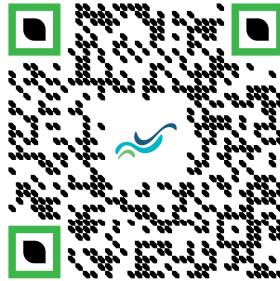
Nombre de mi cirujano: \_\_\_\_\_

Número de teléfono de mi cirujano: \_\_\_\_\_

**Para obtener más recursos educativos para pacientes, visite:**

› [www.nshealth.ca/patient-education-resources](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources)

Escanee el código QR que aparece a continuación en su dispositivo (abra la cámara de su dispositivo, apunte la cámara hacia el código y toque el banner o el borde que aparece).



Este folleto es solamente para propósito de educación. No pretende reemplazar el consejo o juicio de un proveedor del cuidado de salud. La información puede no aplicarse a todas las situaciones. Si tienes alguna pregunta, por favor pregunta a tu proveedor del cuidado de la salud.

Encuentra este folleto y todos los recursos para pacientes en:  
<https://www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=Spanish>

Póngase en contacto con una enfermera titulada en Nueva Escocia en cualquier momento:  
Llame al 811 o visite: <https://811.novascotia.ca>

*Preparado por:* Servicios perioperatorios (quirúrgicos)  
*Diseñado y gestionado por:* Servicio de Bibliotecas de Nova Scotia

SP85-2580 © June 2025 Nova Scotia Health Authority  
To be reviewed June 2028 or sooner, if needed.  
Learn more: <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>