

INSTRUCCIONES DEL CUIDADO EN EL HOGAR LUEGO DE CIRUGÍA DE COLUMNA

Instrucciones Generales:

- 1) Puede reanudar su dieta normal tan pronto como pueda.
- 2) Se recomienda caminar tanto como se tolere. Está bien subir escaleras. Incremente la actividad gradualmente.
- 3) No conduzca durante las primeras dos semanas después de la cirugía o hasta que lo apruebe su médico.
- 4) Llame al consultorio para programar una cita unos 14 días después de su fecha de alta del hospital.
- 5) Tome los medicamentos antiinflamatorios, analgésicos o relajantes musculares que le recetaron según las indicaciones.
- 6) Si el médico le ordenó un collarín o un corsé ortopédico, úselos exactamente como se le indicó. Algunos pacientes los usan todo el tiempo; otros los usan cuando están fuera de la cama. Si le dieron un bastón o un andador, úselos como se le indicó.

Cosas que debe evitar después de la cirugía:

En el período posoperatorio de al menos **seis** semanas, debe evitar lo siguiente:

- 1) Estirarse, inclinarse y doblarse en la zona de la cintura hasta que lo apruebe su médico.
- 2) Levantar o llevar cargas que superen las 10 libras hasta que lo apruebe su médico.
- 3) Sentarse por más de 60 minutos a la vez, o menos si siente dolor, hasta que haya aumentado gradualmente la cantidad de tiempo que puede sentarse cómodamente.
- 4) No se acueste boca abajo.

Nota: Debe evitar doblarse, inclinarse y encorvarse en la zona de la cintura, y levantar y llevar cargas, ya que ejercen una presión adicional sobre el disco en curación y los músculos de la espalda.

Conducir: no conduzca durante al menos las primeras dos semanas después de la cirugía o hasta que lo apruebe su médico. Esto se debe a que sus reflejos pueden haber disminuido y puede tener movimientos repentinos de las piernas o la espalda. Además, muchos pacientes tomarán analgésicos y estos también pueden atenuar significativamente sus reflejos.

Vendaje y atención de la herida: es importante mantener seco el vendaje de la espalda. La mayoría de las veces usamos puntos de sutura que se disolverán para no tener que quitarlos. De vez en cuando, los extremos de los puntos de sutura están fuera de la piel y cubiertos con Steri-Strips. No retire las Steri-Strips; con el tiempo se despegarán por sí solas. En su consulta de seguimiento a las dos semanas, revisaremos la herida, cambiaremos las Steri-Strips y el vendaje si fuese necesario, y sujetaremos los extremos de las "colas" de la sutura si hace falta.

Si el vendaje se humedece, es importante contar con los suministros para reemplazarlo lo antes posible. Reemplácelo por una gasa estéril de 2x2 o 4x4, que puede comprar en su farmacia local. También debe usar cinta adhesiva médica, que puede comprar en el mismo lugar.

En caso de que la herida empiece a molestarlo o si nota algún tipo de líquido nuevo en el vendaje, es prudente revisarla. Para eso, debe acostarse de costado y pedir a un amigo o miembro de su familia que retire

suavemente el vendaje. Si es posible, no altere las Steri-Strips debajo. Una vez retirado el vendaje, se puede inspeccionar la herida. Si existe alguna preocupación con respecto a la herida (es decir, enrojecimiento significativo o cualquier tipo de secreción), debe informarlo al consultorio lo antes posible. No aplique ninguna loción, cremas o ungüentos a la herida.

Ducharse: los primeros tres días después del alta hospitalaria, es preferible que se limpie con una esponja o toallita para baño. Después del tercer día, puede ducharse si coloca cinta adhesiva plástica sobre el vendaje para que no se moje. Si el vendaje se moja, prepárese para cambiarlo de inmediato después de salir de la ducha. Cuando se duche, es importante contar con la ayuda de otra persona. Si el jabón o la botella de champú caen, pida a alguien que lo recojan para evitar inclinarse al recogerlo. No se dé un baño de inmersión ni utilice un "jacuzzi" durante al menos dos semanas.

Caminar: es importante pararse y caminar cada vez más; sin embargo, queremos que evite levantar y llevar cargas, inclinarse y flexionarse. Haga un esfuerzo constante para caminar al menos cuatro veces al día y aumente en intensidad para que pueda caminar hasta una milla por día durante las tres semanas posteriores a la cirugía. No camine más de 20-30 minutos a la vez durante el primer mes, ya que esto puede agravar el dolor de espalda o pierna.

Recetas: se le entregará una receta para un medicamento narcótico ("pastilla para el dolor") que tomará después de la cirugía. Como alternativa a los medicamentos narcóticos a medida que el dolor mejora, puede tomar Tylenol Extra Fuerte, de venta libre, o un medicamento alternativo recetado por nuestro consultorio. En algunos casos puede tomar un relajante muscular. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (Aspirina, Ibuprofeno, Advil, Nuprin, Aleve, etc.) deben evitarse durante las primeras dos semanas después de la cirugía y hasta que los recete su médico.

Citas de seguimiento/regreso al trabajo: después de la cirugía, debe programar una cita para aproximadamente dos semanas a partir del día en que sea dado de alta del hospital. A menudo, esta consulta será con mi asistente médico (PA). En ella, revisaremos la herida y evaluaremos su progreso con respecto a la espalda y las piernas. Por lo general, en esta consulta recibirá el permiso para reanudar actividades como conducir. En la consulta de seguimiento, analizaremos individualmente su regreso al trabajo.

Actividad sexual: no se recomienda la actividad sexual durante las primeras dos semanas después de la cirugía. A partir de la tercera semana, puede reanudar la actividad sexual si no siente dolor. No soporte el peso corporal con los brazos durante las primeras semanas.

RECONOZCO Y ACEPTO LO MENCIONADO ANTERIORMENTE:

FIRMA DEL PACIENTE/PADRE/TUTOR: _____ FECHA: _____

Si la firma corresponde a alguna otra persona que no sea el paciente, indique el vínculo con él: _____

FIRMA DEL ADULTO RESPONSABLE: _____ Vínculo con el paciente: _____