RECOMENDACIONES DESPUES DE CIRUGIA

1. Instrucciones Generales
Usted puede ser dado de alta o permanecer hospitalizado por una noche. Su cirujano le explicara su situación particular.

2.3. Cuidado de la Herida
Puede bañarse normalmente con la curación que tiene. Ella esta diseñada para proteger su herida del agua y otros contaminantes. Usted puede retirarse la curación después del 5 día. Después de esto lávela con agua y jabón de manos y séquela con un paño suave. Use ropa suelta que no le maltrate la herida.

Es normal presentar un leve enrojecimiento justo alrededor de la herida, el cual debe disminuir con el paso del tiempo. **Debe vigilar diariamente:**

1. Aumento del enrojecimiento alrededor de la herida
2. Aumento del dolor
3. Ardor o calor en la herida que aumenta
4. Salida de pus por la herida

Si algunos de estos signos se presentan, consulte con su medico de atención primaria o al servicio de urgencias.

En algunos casos es necesario dejar un tubo de drenaje, el cual se retirará entre cinco y ocho días después de la cirugía. El cuidado de este drenaje, incluye evitar halarlo, contar lo que produce diariamente y registrarlo. La enfermera le explicara el manejo antes del alta.

Se recomienda no aplicar cremas o ungüentos en la herida hasta que no se haya caído la costra y protegerla del sol usando una bufanda.

3. Dieta
Usted no tiene restricción en la dieta. Puede comer de todo. Es común que los primeros días sienta dificultad al tragar o nauseas, lo cual es debido a la cirugía y la anestesia. En ese caso puede comer cosas blandas y pasar a una dieta solida en la medida que la incomodidad mejore.

Con la medicación que se le indica es posible que tenga ardor en el estomago y constipación. Le sugerimos:

1. Tome entre 6 y 8 vasos diarios de líquidos (jugos, agua)
2. Aumente las frutas y verduras en su dieta durante las primeras dos semanas
3. Puede usar suplementos de fibra que ayudan a ablandar la materia fecal
4. Si no tiene deposición después de dos días, puede tomar un laxante suave, preferiblemente de tipo natural.
5. Tome sus medicamentos con las comidas

4. Dolor, disfonía y otros síntomas esperados:
Usted puede tener dolor en el cuello durante los primeros días después de la cirugía. Tome los medicamentos formulados por horario durante los primeros cinco días.

Los primeros días puede tener una sensación leve de hormigueo en la punta de los dedos, que debe mejorar con el tiempo. Si la sensación aumenta o siente calambres o siente que se "tuerce" consulte de inmediato.

Algunas veces es normal sentir la voz diferente después de la cirugía. La mayoría de las veces este síntoma ira despareciendo.

5. Actividad física.
Usted debe salir acompañado del hospital. La primera noche es recomendable que un familiar duerma con usted. No debe manejar durante la primera semana.

Al día siguiente de la cirugía usted puede hablar y caminar, pero no debe hacer esfuerzos. Es recomendable mantenerse activo y evitar quedarse acostado.

Puede mover la cabeza delicadamente y estirarla, pues esto ayudara a mejorar el dolor. Puede sentir cansancio leve a moderado las primeras dos semanas. Se le dará de dos a tres semanas de incapacidad. Si su actividad laboral no implica esfuerzos, al inicio de la segunda semana puede iniciar sus labores (oficina, estudios). En caso contrario solo debe iniciar su trabajo después de terminar la incapacidad. Puede volver a su actividad de ejercicios normales (gimnasio, actividad sexual) , de manera progresiva, después del día 30 de operado.

6. Control. Su control será una o dos semanas después de la cirugía. **Comuníquese con la secretaria de cexca para solicitar su cita.** En ese momento se explicará el tratamiento a seguir.

7. Medicación.
Es necesario iniciar la medicación el mismo día del alta. Los medicamentos buscan disminuir el dolor y evitar una baja de calcio. Puede tomar todos los medicamentos que ya venia usando a menos que se le suspendan por su cirujano.

8. Signos de alarma. Consulte urgentemente si presenta:

1. Dificultad para respirar o pasar saliva
2. Inflamación del cuello
3. Espasmos de las manos o la cara
4. Sangrado por la herida o el drenaje
5. Fiebre
6. Dolor que aumenta en vez de disminuir.

Ante cualquier duda comuníquese al consultorio en el teléfono 266 96 33 -310 447 49 85.