

# Home Care Instructions After Surgery

These are common instructions for your care after surgery. Based on your needs, your doctor may give you other instructions. **Follow the instructions given to you by your nurse or doctor.**

## **If you go home within 24 hours of surgery:**

- You must have an adult drive you home from the hospital and stay with you for 24 hours.
- Rest for the first 24 hours. You may feel dizzy, lightheaded and tired. This is common and should get better by the next day.
- **Do not** drive, operate machinery or make important personal or legal decisions or sign legal forms for 24 hours.

## **Medicines**

- Take your medicines as ordered.
- You may have pain after surgery. Take your pain medicines as ordered. If your pain is not managed, your recovery will take longer. It often helps to take pain medicine before activity or before the pain gets too bad. If your pain gets worse or is not controlled with medicine, call your doctor.
- If you have diabetes, your blood sugar may be higher than normal after surgery. You may need to check your sugar levels more often and report them to your doctor. If your blood sugars are high, check with your doctor to see if you should change any of your diabetes medicines.

# Instrucciones sobre cuidados en el hogar después de la cirugía

Estas son instrucciones comunes para su cuidado después de la cirugía. En base a sus necesidades, su médico puede darle otras instrucciones.

**Siga las instrucciones que le entrega su médico o enfermera.**

## **Si se va a casa dentro de 24 horas después de la cirugía:**

- Un adulto debe llevarlo a casa desde el hospital y quedarse con usted durante 24 horas.
- Descanse las primeras 24 horas. Puede sentirse mareado, aturdido y cansado. Esto es común y debe aliviarse al día siguiente.
- **No** conduzca, opere maquinaria, tome decisiones personales o legales importantes ni firme documentos legales durante 24 horas.

## **Medicamentos**

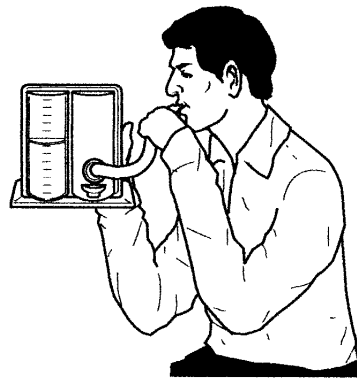
- Tome sus medicamentos según lo indicado.
- Puede sentir dolor después de la cirugía. Tome sus analgésicos según lo indicado. Si no se controla el dolor, su recuperación tomará más tiempo. Generalmente, ayuda tomar el analgésico antes de una actividad o antes de que el dolor sea muy fuerte. Si el dolor empeora o no se controla con medicamentos, llame a su médico.
- Si tiene diabetes, es posible que su nivel de glucosa en la sangre sea más alto que lo normal después de la cirugía. Es posible que deba controlar sus niveles de glucosa con más frecuencia e informarlos a su médico. Si sus niveles de glucosa son altos, consulte a su médico para saber si debe cambiar alguno de sus medicamentos para la diabetes.

## Activity

- You may need assistive equipment such as a walker or cane while you recover. If so, the staff will teach you how to use it.
- Avoid activity that puts stress on your incision for at least 6 weeks.
- If you had abdominal or chest surgery, support your incision with a pillow or blanket when moving or coughing.
- If you were taught how to cough, deep breathe or use an incentive spirometer in the hospital, you can continue to do them at home.



**Coughing**



**Incentive Spirometer**

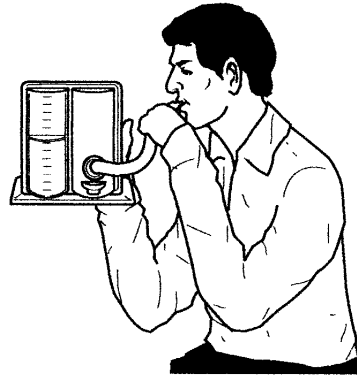
- Do not lift more than 10-15 pounds for the first 2 weeks. When lifting objects, keep your back straight and lift with your legs.
- Walking is encouraged. Gradually build up the length, time and distance you walk each day.

## Actividad

- Es posible que necesite equipo de ayuda como un andador o un bastón mientras se recupera. Si es así, el personal le enseñará cómo usarlo.
- Evite la actividad que someta a esfuerzos la zona de la incisión durante al menos 6 semanas.
- Si tuvo una cirugía abdominal o del tórax, sostenga la incisión con una almohada o cobija cuando se mueva o tosa.
- Si le indicaron cómo toser, respirar profundamente o usar un espirómetro de incentivo en el hospital, puede seguir haciéndolo en casa.



**Toser**



**Espirómetro de incentivo**

- No levante más de 10 a 15 libras durante las primeras 2 semanas. Cuando levante objetos, mantenga la espalda derecha y levante el peso con la fuerza de las piernas.
- Se recomienda caminar. Aumente gradualmente el tiempo y la distancia que camina cada día.

- Staying active and walking help prevent blood clots that can form after surgery. To prevent blood clots, your doctor may also have you do ankle pumps or other exercises, wear special stockings or take injections to thin your blood.
- You may go up and down stairs. Take them slowly and ask for help if needed.
- Do not drive, return to work, resume sexual activity, play sports or do heavy activity until allowed by your doctor.



**Ankle Pumps**

## **Diet and Bowels**

- It is common to have mild nausea or vomiting after surgery. If you have nausea, start with clear liquids and light foods such as toast, rice or noodles. Then you can eat your normal diet when the nausea goes away. Avoid foods that cause you discomfort.
- Do not drink alcoholic beverages for 24 hours after surgery or while you are taking prescription pain medicine.
- To help avoid constipation, eat fruits, vegetables and whole grains and drink 6-8 glasses of water each day. Stool softeners or a mild laxative may be needed if you do not have a bowel movement within 3 days after your surgery. Call your doctor for more instructions.

- Mantenerse activo y caminar ayuda a prevenir coágulos de sangre que pueden formarse después de la cirugía. Para prevenir la aparición de coágulos de sangre, su médico también puede indicarle hacer flexiones de tobillo u otros ejercicios, usar medias especiales o recibir inyecciones para adelgazar la sangre.
- Puede subir y bajar escaleras. Hágalo lentamente y pida ayuda si la necesita.
- No conduzca, regrese al trabajo, reanude la actividad sexual, practique deportes ni realice actividad intensa hasta que su médico lo permita.



**Flexiones de tobillo**

## **Dieta y deposiciones**

- Es común sentir náuseas leves o vomitar después de la cirugía. Si siente náuseas, comience consumiendo líquidos claros y alimentos livianos como tostadas, arroz o fideos. Luego puede retomar su dieta normal cuando las náuseas desaparezcan. Evite los alimentos que le provocan malestar.
- No consuma bebidas alcohólicas durante 24 horas después de la cirugía o mientras esté tomando analgésicos de venta con receta médica.
- Para contribuir a evitar el estreñimiento, coma frutas, verduras y alimentos integrales y beba de 6 a 8 vasos de agua cada día. Es posible que necesite ablandadores de deposiciones o un laxante suave si no tiene deposiciones dentro de 3 días después de la cirugía. Llame a su médico para obtener más instrucciones.

## **Incision Care**

- If you have a dressing or bandage on your incision, you should remove the dressing after \_\_\_\_\_ hours. If you will need to keep a dressing on your incision, you will be taught how to change it.
- If you have stitches or staples on your incision, they will be removed in the doctor's office in about 7-14 days.
- If you have small paper-like strips, called steri-strips, on your incision, they will fall off in 7-10 days. The staff may remove them at your first doctor's follow up visit.
- To prevent an infection in your incision, keep it dry and clean. Each day, wash it with soap and water then gently pat it dry. Do not put lotions or powders on your incision.
- If you go home with a drain, your nurse will teach you how to care for it.
- You can shower but do not take a bath, swim or get in a hot tub until allowed by your doctor.

### **Call your doctor right away if you have:**

- Increased drainage or bleeding
- Nausea or vomiting lasting more than 12 hours
- Sudden, severe pain or pain not relieved by medicine
- A fever over 101 degrees Fahrenheit
- Increased swelling, redness or drainage at the incision

## **Cuidado de la incisión**

- Si tiene un vendaje sobre la incisión, debe quitarlo luego de \_\_\_\_\_ horas. Si será necesario que mantenga un vendaje sobre la incisión, se le enseñará cómo cambiarlo.
- Si tiene puntos o grapas en la incisión, se los extraerán en la consulta del médico en aproximadamente 7 a 14 días.
- Si tiene tiras parecidas al papel, llamadas tiras estériles, en la incisión, se caerán dentro de 7 a 10 días o el personal puede retirarlas en su primera visita de control al médico.
- Para prevenir una infección en la incisión, manténgala limpia y seca. Cada día, lávela con agua y jabón y luego séquela con golpecitos suaves. No coloque lociones ni talcos en la incisión.
- Si va a casa con un drenaje, su enfermera le enseñará cómo cuidar de él.
- Puede ducharse pero no tome un baño, nade ni se sumerja en una tina con agua caliente hasta que su médico lo permita.

## **Llame inmediatamente a su médico si tiene:**

- aumento en la secreción o el sangrado;
- náuseas o vómitos que duran más de 12 horas;
- dolor repentino y agudo o que no se alivia con medicamentos;
- fiebre de más de 101 grados Fahrenheit;
- aumento en la hinchazón, el enrojecimiento o la secreción en la incisión.



**Call 911 right away** if you have:

- Numbness, tingling or color change of a leg or arm
- A hard time breathing
- Chest pain

**If you are not able to contact your doctor or if your symptoms are severe, call 911.**

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

**Llame inmediatamente al 911** si tiene:

- adormecimiento, hormigueo o cambio de color de una pierna o un brazo;
- dificultad para respirar;
- dolor en el pecho.

**Si no puede comunicarse con su médico o si sus síntomas son graves, llame al 911.**

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Home Care Instructions After Surgery. Spanish.