

Cirugía: Qué debo esperar



La mayoría de las mujeres que se someten a una cirugía uroginecológica se sienten mejor y les va muy bien después de ella. Siga las instrucciones de su cirujano con respecto a cuándo es seguro reanudar varias actividades, así como cuándo y cómo comunicarse con el consultorio del médico.

Acerca de la cirugía

Las cirugías uroginecológicas incluyen una serie de operaciones en la zona genital, a menudo diseñadas para reparar el prolapso de los órganos pélvicos o la incontinencia urinaria. Los cirujanos que realizan este tipo de cirugías incluyen uroginecólogos, urólogos, ginecólogos, y especialistas en medicina genital femenina y cirugía reparadora.

A fin de prepararla para el procedimiento, el cirujano le preguntará sobre su salud general y los medicamentos y suplementos recetados y de venta libre que esté tomando. También hablará con usted sobre las operaciones que haya tenido en el pasado. Si ha tenido problemas con la anestesia, asegúrese de que su cirujano lo sepa. También se pueden requerir una serie de pruebas, como análisis de sangre, un electrocardiograma y una radiografía de tórax. Es posible que también necesite hacerse exámenes de vejiga antes de la cirugía.

Someterse a cirugía puede parecer un proceso complicado con muchas incógnitas. La comunicación abierta y honesta con su cirujano es algo crucial para tener una experiencia positiva.

Anote sus preguntas y tome notas durante la cita con su proveedor. Asegúrese de obtener respuestas a todas sus preguntas con antelación y sepa cómo comunicarse con su cirujano si tiene preguntas o problemas después del procedimiento.

El día de la cirugía

Estas cirugías suelen hacerse bajo anestesia general o intradural. Tendrá que acudir a un centro de cirugía ambulatoria o a un hospital para estas operaciones.

No todas las cirugías requieren pasar la noche en el hospital. Dependiendo del tipo de cirugía y de su salud, es posible que pueda regresar a su hogar el mismo día. Pregunte si debe hacer planes para una estancia hospitalaria.

La mañana de la operación, vístase con ropa sencilla y deje todas sus joyas y objetos de valor en casa.

Cuando llegue al hospital:

- Conocerá a muchas personas que tal vez le hagan las mismas preguntas varias veces; por ejemplo, querrán confirmar a qué tipo de cirugía se va a someter. Estas son comprobaciones que se hacen por motivos de seguridad.

Cirugía: Qué debo esperar

- El anesthesiólogo hablará con usted. Algunas mujeres reciben anestesia general, lo que significa que están dormidas durante el procedimiento mientras respiran a través de un tubo colocado en la garganta. O el cirujano podría recomendarle un bloqueo epidural junto con un medicamento intravenoso (IV) para adormecerla.
- Un miembro del personal de enfermería le colocará la vía intravenosa. También se le pueden administrar otros medicamentos para el dolor o la ansiedad.
- Luego será trasladada a un quirófano.

Después de la operación, estará en una sala de recuperación durante un par de horas. Cuando se despierte, tendrá una sonda en la vejiga y es posible que tenga material de gasa en la vagina. La gasa se eliminará y se examinará la vejiga para ver si está lista para vaciarse por sí sola antes de que usted salga del hospital.

Hasta un 50 por ciento de las mujeres tienen dificultad para vaciar la vejiga inmediatamente después de esta cirugía. Estos síntomas suelen ser temporales. Si tiene dificultad para orinar, regresará a su hogar con una sonda para drenar la orina de la vejiga. O es posible que tenga que hacerse un autosondaje. Recibirá instrucciones de su enfermera. Pregúntele al cirujano cuándo puede dejar de usar la sonda.

Recuperación de la cirugía

Es posible que necesite hasta 6 semanas para volver a su nivel de actividad habitual. Justo después de la cirugía, se recomienda caminar para ayudar a que el cuerpo vuelva a la normalidad. A medida que se sienta capaz de hacerlo, camine distancias más largas gradualmente cada día.

La mayoría de las mujeres tienen algo de dolor después de la cirugía. Su proveedor hablará con usted sobre el uso de analgésicos (medicamentos para el dolor) para ayudar a reducir las molestias. Lea atentamente las instrucciones del analgésico. Algunos causan somnolencia. Siga las precauciones incluidas en el material educativo para pacientes proporcionado por la farmacia. Puede ser útil anotar cada vez que tome un analgésico, dado que estos funcionan mejor si se toman a intervalos programados.

Es posible que no tenga mucho apetito los primeros días después de la cirugía. Trate de comer varias comidas pequeñas durante el día. Si tiene náuseas, puede ser útil comer alimentos suaves. El estreñimiento es muy común después de este tipo de cirugía. Hable con el cirujano acerca del uso de un ablandador de heces.

Puede ducharse durante la recuperación. Sin embargo, no tome baños largos hasta que su proveedor le diga que puede volver a bañarse.

Cirugía: Qué debo esperar

LISTA DE PREPARACIÓN PARA LA CIRUGÍA

- Pida una hoja de información sobre la cirugía específica que se le recomendó.**
- Si fuma, trate de dejar de hacerlo o reduzca la cantidad que fuma para que sus pulmones estén en el mejor estado posible para la anestesia. Empiece a hacer esto lo antes que pueda y siga haciéndolo después de la cirugía.**
- Pregunte sobre los riesgos de la cirugía y la anestesia general, tales como:**
 - Sangrado, que posiblemente requiera una transfusión sanguínea.
 - Lesiones en el útero, la vagina, la vejiga, el intestino, los nervios, los vasos sanguíneos o los uréteres (conductos que van del riñón a la vejiga).
 - Reacciones adversas a la anestesia.
 - Necesidad potencial de hacer una incisión más grande.
 - Riesgos de la malla, si su cirugía incluye este material.
- Pregunte si la cirugía requiere una estancia hospitalaria. Si es así, ocúpese de sus asuntos de antemano:**
 - Busque una niñera y/o un cuidador de mascotas.
 - Abastezca los comestibles y haga las tareas domésticas.
 - Encuentre a un miembro de la familia, amigo o vecino para que vaya a buscarla al día siguiente.
- Pregúntele al cirujano cuánto tiempo tiene que quedarse en casa para recuperarse:**
 - Pregunte cuándo puede reanudar sus actividades normales.
 - Averigüe si va a necesitar ayuda en casa y si tendrá que ausentarse del trabajo.
 - Si tiene un trabajo que requiere esfuerzo físico, pregunte si tendrá que tomarse más tiempo libre del trabajo.
 - Ocúpese de los trámites o cualquier otra cosa que su trabajo requiera para ese tiempo de ausencia.
- Hágase las pruebas requeridas (p. ej., análisis de sangre, ecocardiografía, radiografía de tórax, pruebas de funcionamiento de vejiga).**
- Pregunte si necesita una preparación preoperatoria del colon.**
- Siga las instrucciones preoperatorias proporcionadas por el consultorio del cirujano, que pueden incluir:**
 - Consultar a su médico de cabecera para recibir una autorización médica antes de la cirugía.
 - Suspender ciertos medicamentos y suplementos antes del procedimiento que pueden afectar la coagulación de la sangre.
 - Preguntar si tiene que restringir el consumo de alimentos y líquidos la noche anterior a la cirugía.
 - Seguir las instrucciones para tomar sus medicamentos de rutina en la mañana de la cirugía con un sorbo de agua.
- Infórmese si necesita que alguien vaya a buscarla al hospital.**

Cirugía: Qué debo esperar

Durante las primeras seis semanas, es normal tener manchado vaginal ligero o sangrado leve. Puede usar una toalla sanitaria hasta que esto desaparezca, pero no use tampones ni se haga lavados vaginales. Si el sangrado se vuelve intenso o si tiene comezón, mal olor o secreción intensa, llame al consultorio de su cirujano.

Una vez que sienta que sus reflejos han vuelto a la normalidad, puede empezar a manejar. Sin embargo, asegúrese de que está lo suficientemente fuerte como para hacer una parada de emergencia. Hable con su cirujano. Además, no maneje mientras esté tomando analgésicos opioides, ya que pueden causarle somnolencia.

Pregúntele a su cirujano cuándo debe regresar para una consulta posoperatoria. Durante esta consulta, el médico puede decirle cuándo es seguro volver a tener relaciones sexuales. Aún tendrá que tomárselo con calma cuando reciba la aprobación de su médico. Al principio, es posible que tenga molestias durante las relaciones sexuales. La sequedad vaginal puede ser un problema. Muchas mujeres encuentran que un lubricante vaginal es útil para aliviar este síntoma.

Después de la cirugía, llame al consultorio del cirujano si tiene cualquier inquietud, si no se siente un poco mejor cada día, o si tiene la sensación de que algo está mal. Además, haga una lista de preguntas y traiga sus notas a la cita de seguimiento.

CRONOGRAMA POSOPERATORIO

1 o 2 días después de la cirugía:

- Si vuelve a casa con una sonda, siga las instrucciones acerca de cómo usarla y cuidarla.
- Levántese y muévase, pero no haga demasiada actividad. No dude en pedir ayuda.
- Si tiene poco apetito, trate de comer varias comidas pequeñas durante el día.
- Muchas mujeres tienen estreñimiento, así que pregúntele a su cirujano sobre el uso de un ablandador de heces para ayudarla a defecar.

2 a 6 semanas después de la cirugía:

- No se esfuerce. Dese tiempo para sanar.
- Evite levantar cosas más pesadas de las que puede levantar fácilmente con una mano.
- Pregúntele a su cirujano durante cuánto tiempo debe abstenerse de correr, levantar pesas, nadar y hacer otros ejercicios.
- Caminar está bien y ayuda con la recuperación.
- Siga su programa de analgésicos: anote cada vez que tome una dosis.
- No tome baños de inmersión.
- Espere tener manchado vaginal ligero o sangrado leve.
- Reanude la conducción una vez que sienta que sus reflejos han vuelto a la normalidad. No maneje si está tomando analgésicos opioides.

Durante la cita de seguimiento:

- Hable con su médico acerca de reanudar la actividad sexual.
- Pregunte acerca de usar tampones durante su período menstrual.
- Averigüe si puede comenzar a bañarse o nadar.
- Hable con su proveedor sobre el ejercicio.
- Obtenga una nota de vuelta al trabajo, si la necesita.