

Para cuidar su abdomen

Cómo proteger la herida mientras se recupera

Después de una cirugía en la zona del abdomen (vientre o panza) es importante que proteja su herida de la operación. Esto le ayudará a recuperarse más rápido y a prevenir infecciones.

Lineamientos generales:

Por lo menos durante 6 semanas después de su cirugía debe evitar dos cosas:

- **No levante objetos con un peso mayor a 10 libras (4 kilos y medio).** Evite empujar o jalar cosas pesadas. Tenga precaución al ponerse de pie, apoyándose en los brazos.
- **No haga esfuerzos en la zona de la panza.** Al agacharse, sentarse en la cama o al girar el tronco podría poner presión alrededor de la herida. Su terapeuta le enseñará cómo moverse sin lastimarse.

Siga siempre las instrucciones de su médico.

Si tiene preguntas llame a su médico.

Abdominal Precautions

Protecting Your Incision While You Heal

After surgery in your stomach or belly area, you must protect your incision (the surgery wound). This will help you heal faster and prevent infection.

General guidelines:

For at least 6 weeks after your surgery, there are two things you must avoid.

- **Do not lift more than 10 pounds.** Avoid heavy pushing or pulling. Take care when pushing with your arms to stand up.
- **Do not strain your belly area.** When you bend, sit up or twist, you could strain the area around your incision. Your therapist will show you how to move safely.

Always follow your doctor's directions.

If you have questions, call your doctor.

Si usted es sordo o tiene dificultades para oír, por favor avísenos. Tenemos a su disposición servicios gratuitos de intérpretes de lenguaje de señas (ASL y SEE), lectores de labios para inglés, teclados telefónicos, amplificadores telefónicos, materiales para escribir mensajes y materiales impresos.

Movimientos del cuerpo

Cómo moverse en la cama

- Cuando esté recostado/a en la cama, no se enderece para sentarse.
- Si necesita darse la vuelta en la cama, hágalo como si fuera un poste:
 - Al girarse, mantenga las caderas y hombros alineados.
 - No retuerza el cuerpo.
- Al cambiar de postura utilice sus piernas como “puente.”
 - Recuéstese boca arriba y doble las rodillas. Acerque los pies hacia las caderas con los pies apoyados sobre la cama.
 - Utilice la fuerza de las piernas para levantar las caderas de la cama.
 - Muévase así para impulsarse hacia atrás o adelante sobre la cama, y para girar a la derecha o a la izquierda.

Moving your body

Moving in bed

- When lying in bed, do not sit straight up.
- If you need to roll in bed, roll like a log:
 - Keep your hips and shoulders in line as you roll.
 - Do not twist your body.
- To change positions, use your legs to “bridge.”
 - Lie on your back and bend your knees. Bring your feet toward your hips with your feet flat on the bed.
 - Use leg strength to lift your hips up off the bed.
 - Do this to move toward the head or foot of the bed or to shift right or left.

Cómo bajarse de la cama

No se enderece para levantarse ni retuerza el cuerpo.

- Gírese hacia un lado como si fuera un poste. Mueva los talones hacia la orilla de la cama.
- Comience por bajar primero los pies de la cama. Apóyese ligeramente en el codo y levántese hasta quedar sentado/a.

Para acostarse en la cama

- Siéntese a la orilla de la cama, con cuidado recuéstese sobre el costado y luego suba los pies a la cama.
- Gírese como si fuera un poste hasta quedar boca arriba.

Para ponerse de pie

- Con la fuerza de las piernas deslícese hacia la orilla de la cama o silla.
- Coloque los pies sobre el suelo separados al ancho de los hombros.
- Para equilibrarse coloque las manos suavemente sobre las rodillas o en la cama o silla, y utilice la fuerza de las piernas para ponerse de pie.

Getting out of bed

Do not sit straight up or twist.

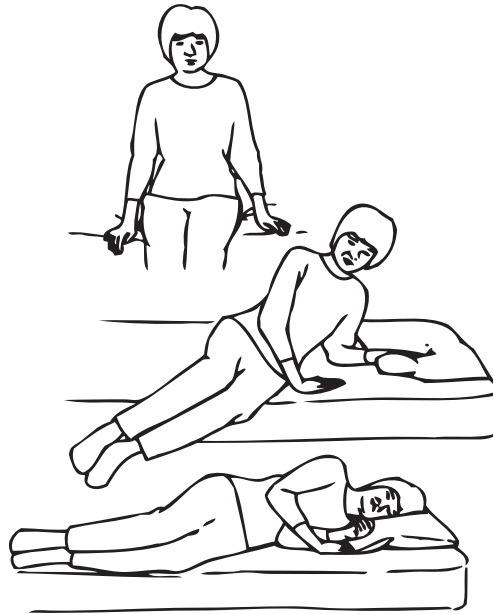
- Log roll to your side. Bring your heels to the edge of the bed.
- Start to move your feet off the bed. Push up lightly with your elbow and move to sitting.

Getting into bed

- Sitting on the edge of the bed, gently lower yourself to your side and bring your feet onto the bed.
- Log roll from your side to your back.

Standing up

- Place your feet shoulder width apart.
- Put your hands lightly on your knees, the bed or chair for balance, and use your leg strength to stand up.



Cuidados personales

Al bañarse

- Siga las instrucciones del médico respecto a bañarse y/o ducharse.
- En general, no tome baños de tina hasta que hayan transcurrido 48 horas desde la extracción de los puntos o grapas.
- Cuando se le permita bañarse de pie, evite que el chorro de agua le caiga directamente sobre la herida. Seque con palmaditas la zona de la herida. No la frote.
- Salir de un baño de tina puede provocar demasiada presión en el abdomen. Para evitarlo, báñese de pie o utilice una silla de baño.
- No haga esfuerzo para lavar la parte baja de las piernas y pies. Una esponja con un mango largo puede serle útil.

Para vestirse

- No use ropa que pueda rozarle la herida. Utilice “pants” deportivos, ropa floja o con elástico en la cintura. Evite jeans o cinturones.
- Intentar tocarse las piernas o pies con las manos podría producir presión sobre el estómago o rozarle la herida.
 - Su terapeuta puede mostrarle diferentes formas de vestirse para evitar la tensión mientras viste la parte inferior del cuerpo.
 - Aparatos especiales como el brazo extensible para alcanzar objetos o el ayudante para calcetines o los calzadores largos para zapatos pueden serle útiles.

Self care

Bathing

- Follow your doctor’s directions for bathing and showering.
- In general, do not take baths until your stitches or staples have been out for 48 hours.
- When you are allowed to shower, avoid direct spray on your incision. Clean the area by patting it. Do not rub.
- Getting out of a tub may strain your stomach. To avoid strain, shower or use a bath chair.
- Do not strain to wash your lower legs and feet. A sponge with a long handle can help.

Dressing

- Do not wear clothes that rub on your incision. Wear sweat pants, clothes with an elastic waist or a loose dress. Avoid jeans or belts.
- Trying to reach your legs or feet can strain your stomach or rub on your incision.
 - Your therapist can show you ways to dress your lower body while avoiding strain.
 - Equipment like a reacher, sock aid or long shoe horn can help.

Actividad

Puede hacer ejercicios ligeros y quehaceres del hogar, siempre y cuando no haga esfuerzo.

- No levante más de 10 libras (4 kilos y medio).
 - Un galón de leche pesa alrededor de 8 libras.
 - Una bolsa del mercado pesa alrededor de 10 a 12 libras.
 - Una canasta llena de ropa para lavar puede pesar hasta 25 libras (unos 11 kilos).
- Suspenda cualquier actividad que implique esfuerzo o que le produzca dolor en la zona de la herida.
- Al principio de su regreso a casa es posible que sienta falta de energía. Descanse con frecuencia y en caso necesario acorte la duración de sus actividades.
- Obedezca las restricciones de peso al tratar con niños o mascotas. Es posible que necesite planear por anticipado la ayuda necesaria. Pida a los niños que sean cuidadosos.
- Modifique sus actividades, por ejemplo:
 - Pida a los niños que se suban ellos a sus piernas en vez de usted levantarlos.
 - Lleve a los niños en carriola en vez de cargarlos.
 - Encuentre la mejor forma de acomodar a los bebés para darles de comer, cambiarles pañales, etc.
- Verifique con su médico antes de volver al trabajo, especialmente si sus labores requieren mucho esfuerzo físico o levantar objetos.

Activity

You may do light exercise and household tasks as long as you avoid strain.

- Do not lift more than 10 pounds.
 - A gallon of milk weighs about 8 pounds.
 - A bag of groceries weighs 10 to 12 pounds.
 - A full laundry basket weighs up to 25 pounds.
- Stop any activities that cause strain or pain in your incision area.
- Your energy level may be low when you first return home. Take rest breaks often and shorten activities if needed.
- When you are with children or pets, stay within lifting restrictions. You may need to plan for help. Let children know that they must be gentle.
- Modify activities, for example:
 - Have children climb into your lap instead of lifting them.
 - Use a stroller instead of carrying a child.
 - Find the best way to position a child for feeding, changing and so on.
- Check with your doctor before you return to work, especially if your job is very physical or requires lifting.

- El regreso a la actividad sexual es variante. Considere cómo van su recuperación, nivel de energía y bienestar. Hable con su médico.

Conducir

Pregunte a su médico cuándo puede conducir. La mayoría de las personas empiezan a hacerlo después de que suspendieron su medicamento para el dolor y al sentirse lo suficientemente fuertes.

- Los pacientes de trasplantes de órganos no pueden conducir durante las dos semanas siguientes a la cirugía.
- Algunos medicamentos pueden afectar la vista. Antes de conducir asegúrese de que puede leer las señales de tránsito y ver en la oscuridad.
- Póngase el cinturón de seguridad a menos que su médico le indique no hacerlo.

- The time to return to sex will vary. Consider how well you are healing, your energy level and comfort. Talk to your doctor.

Driving

Ask your doctor when you may drive. Most people can start driving after they stop their pain medicine and feel strong enough.

- Organ transplant patients cannot drive for two weeks after surgery.
- Some medicines will affect your vision. Make sure you can read traffic signs and see after dark before you drive.
- You should wear a seat belt unless your doctor tells you not to.