DR. MOHAMED J.H. AL-AMOODI
SPINE SURGEON

INSTRUCCIONES PARA EL PACIENTE

Estas son nuestras instrucciones habituales después de una cirugía de columna. Si su cirujano o el equipo quirúrgico le indicó algo distinto, siga siempre lo que ellos le dijeron.

Actividad

- **Camine todo lo que pueda.** Caminar es una de las mejores cosas que puede hacer para su recuperación: empiece con caminatas cortas y frecuentes y avance un poco más cada día.
- **NO se agache, no gire el tronco ni levante más de 15 libras** (más o menos el peso de un galón y medio de leche) hasta que su cirujano le indique lo contrario.
- Evite el ejercicio intenso, los deportes y las tareas pesadas de la casa o del jardín hasta que se le autorice en una visita de control.
- Alterne entre estar sentado y de pie: evite permanecer mucho tiempo en la misma posición.
- **No maneje durante 6 semanas**, y nunca mientras tome analgésicos recetados.
- Actividad sexual: evite doblar o girar la espalda o el cuello. El regreso al trabajo se conversará en su visita de control.
- Si le dieron un corsé o un collarín, úselo exactamente como le enseñó su equipo quirúrgico.

Alimentación

- Coma su dieta habitual según la tolere: empiece con alimentos livianos si siente náuseas y tome abundante líquido.
- Consuma más fibra y más líquidos para prevenir el estreñimiento, sobre todo mientras tome analgésicos.

Cuidado de la incisión y la herida

- **Mantenga la incisión seca: no se duche, no nade, ni use jacuzzi o tina** hasta su control de la herida a las 2 semanas.
- Puede limpiar con suavidad alrededor de la incisión (no directamente sobre ella) con una toallita húmeda.
- **Deje el vendaje en su lugar** hasta su control de la herida a las 2 semanas. Cámbielo solo si está empapado o se cae.
- No aplique lociones, pomadas ni polvos sobre la incisión.
- Una pequeña cantidad de secreción transparente o rosada clara en los primeros días puede ser normal; debe ir disminuyendo, no aumentando.

Medicamentos

- Tome los analgésicos solo como se le recetaron y solo cuando los necesite; trate de reducirlos a medida que pueda y suspéndalos tan pronto como se sienta cómodo.
- Los analgésicos pueden causar somnolencia, estreñimiento y reflejos más lentos: **no maneje, no opere maquinaria ni tome alcohol** mientras los esté tomando.
- Tome un ablandador de heces o un laxante suave (como sen) mientras use analgésicos.
- Reanude sus medicamentos habituales como le indicó su cirujano, salvo que le hayan dicho que suspenda alguno.
- **Si le colocaron una prótesis de disco:** siga tomando celecoxib 200 mg dos veces al día con comida durante 2 semanas después de la cirugía; evita que crezca hueso de más alrededor del disco nuevo.

A menos que su cirujano se los haya recetado, después de este tipo de cirugía no se necesitan antibióticos ni anticoagulantes.

SEÑALES DE ALARMA: vaya a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 de inmediato si presenta alguna de estas:

- Fiebre de 38 °C (100.4 °F) o más, escalofríos o signos de infección (más enrojecimiento, hinchazón, calor o pus en la incisión, o que la incisión se abra)
- Debilidad o adormecimiento nuevos o que empeoran en los brazos o las piernas
- Pérdida nueva del control de la vejiga o del intestino, o adormecimiento en la ingle o la parte interna de los muslos
- Dolor intenso o que empeora rápidamente y que su medicamento no controla
- Dolor de cabeza intenso que empeora mucho al sentarse o ponerse de pie y mejora al acostarse, o salida de líquido transparente por la incisión (posible fuga de líquido cefalorraquídeo)
- Hinchazón o dolor en la pantorrilla, o falta de aire o dolor en el pecho nuevos (posible coágulo de sangre)
- Después de una cirugía de cuello: dificultad para respirar o tragar, o hinchazón importante del cuello

Citas de control

- **Nuestra clínica lo llamará** para programar ambas visitas.
- **2 semanas después de la cirugía:** control de la herida
- **6 semanas después de la cirugía:** visita con su cirujano, con radiografías de pie

Mohamed Al-Amoodi, MD

Cirujano de columna