

## **Cirugía Laparoscópica Esofágica: Después de la Atención Hospitalaria**

Esta información se proporciona para ayudarle en su recuperación después de la cirugía laparoscópica esofágica.

*Si tiene alguna duda o inquietud, por favor pregunte a su médico o enfermero.*

### **Actividad**

Aumente lentamente su actividad cada día. Su nivel de actividad será orientado por cómo se siente su cuerpo. Se recomienda caminar.

Durante 2 semanas:

- No cargue ningún objeto que pese más de 10 libras.
- Evite subir escaleras más de 2 a 3 veces al día.

Evite permanecer sentado durante largos periodos de tiempo ya que esto puede aumentar su riesgo de desarrollar coágulos de sangre. Camine cada 2 horas mientras esté despierto. Cuando esté sentado, eleve sus pies.

Es posible que se canse fácilmente durante una semana aproximadamente. Esto es normal después de la cirugía. Repose si se cansa.

Trate de dormir bien durante la noche. Puede ser de utilidad tomar medicamento para el dolor antes de realizar la actividad o a la hora de dormir.

Su médico le dará indicaciones sobre el regreso al trabajo. La mayoría de los pacientes generalmente regresan a trabajar en 1 ó 2 semanas.

Muchas personas tienen preguntas sobre la reanudación de su vida sexual después de la cirugía. Si usted se siente bien y está bien descansado, la actividad sexual se puede reanudar. Evite posiciones que impliquen esfuerzo en el sitio de la incisión.

### **Conducción**

Usted puede seguir conduciendo cuando ya no tenga dolor en la incisión y cuando sienta que puede reaccionar debidamente en una emergencia. No conduzca mientras esté tomando medicina para el dolor.

## Baño

Usted se puede duchar 24 horas después de la cirugía. No remoje el sitio de la incisión. Evite lociones, cremas o polvos cerca de la herida.

## Cuidado de heridas

Mantenga limpia y seca la incisión. Utilice jabón suave para limpiar sutilmente el sitio de la incisión. Seque tocando suavemente, no frote. Inspeccione diariamente el sitio. Se pueden esperar ciertos moretones o enrojecimiento. La comezón o una pequeña cantidad de supuración también son normales. El exceso de enrojecimiento, inflamación, dolor o supuración de la incisión pueden ser señales de infección. Reporte estas señales a su médico o enfermero.

Las pequeñas incisiones se cerraron con una sutura absorbible y cubiertas con pegamento para la piel (Dermabond®) o con pequeñas tiras (Steri-Strips®). Las Steri-Strips® se comienzan a enrollar en un lapso de 5 a 7 días. Las tiras se pueden retirar si no se han caído por sí solas en 10 días.

## Medications

Asegúrese de seguir las indicaciones de su médico en todos los medicamentos. A menos que se indique lo contrario, los antiácidos y otros medicamentos para el reflujo deben suspenderse. Tome su medicina para el dolor como se le indique. Si tiene molestias leves, puede tomar Tylenol® simple (acetaminofén). Siga las instrucciones de las dosis, pero no tome más de 4,000 mg de acetaminofén en un período de 24 horas, incluyendo otros medicamentos que pueda estar tomando.

- Muchos medicamentos, incluyendo los medicamentos narcóticos para el dolor, contienen acetaminofén. Lea con atención las etiquetas o consulte con su farmacéutico para estar seguro. Es importante que revise su ingesta total de acetaminofén. No debe tomar más de 4,000 mg de acetaminofén en un período de 24 horas.
- Consulte a su médico sobre los límites de 24 horas adecuados para usted. Los pacientes que están en ayuno o mal nutridos, diabéticos, que toman isoniazida o que consumen alcohol frecuentemente pueden necesitar limitar su ingesta de acetaminofén a solo 2,000 o 3,000 mg por día, en dosis divididas. Es posible que su médico le indique que no puede tomar acetaminofén.

No tome ningún otro medicamento que contenga acetaminofén.

Tome el medicamento para el dolor con alimentos para prevenir las náuseas. Para evitar el estreñimiento, beba suficientes líquidos y coma fibra o salvado. Si es necesario, puede tomar un ablandador fecal de venta libre, como Colace®. Tómelo cómo se indique.

| <b>Grupo Alimentario</b>       | <b>Sugerido</b>   | <b>Evitar</b>  |
|--------------------------------|---|--|
| <b>Bebidas</b>                 |   | Bebidas carbonatadas, bebidas heladas.   |
| <b>Leche/productos lácteos</b> | Todo  | Any containing coconut, nuts, seeds or dried fruit.  |
| <b>Carnes y alternativas</b>   | Carne, pescado y pollo tiernos o en trozos con caldo o salsas. Estofados, guisos húmedos, huevos pasados por agua, queso cottage, salsas de queso. Mantequilla de maní suave, legumbres y lentejas. | Carnes secas, duras o fibrosas (por ejemplo, costillas de cerdo); nueces, semillas, mantequilla de maní crujiente; queso cocido hebroso (por ejemplo, mozzarella).   |
| <b>Panes/cereales</b>          | Cereales calientes, cereales fríos remojados, pasta bien cocida.  | Todos los tipos de panes, galletas, pasteles, panecillos, torta de café, donas, pan pita, tortillas, tostadas. Cereales muy duros como el salvado. Cualquier cereal con fruta fresca o seca, coco, semillas o nueces. Pan tostado, galletas. |
| <b>Frutas/vegetales</b>        | Frutas y vegetales en lata/ cocidos; utilizar vegetales en sopas, salsas, guisos. Jugos de frutas y vegetales.  | Toda fruta cruda o seca. Toda verdura cruda, fibrosa o con poca cocción Ensaladas crudas.  |
| <b>Postres y bocadillos</b>    | Pudines, helado, leche congelada, yogurt congelado, sorbete, hielo con frutas, paletas heladas, gelatina hecha con alimentos permitidos.  | Palomitas de maíz, papas fritas, tacos; cualquiera que contenga nueces, semillas o frutas secas.   |
| <b>Grasas y aceites</b>        | Todo  | Ninguno  |

## Dieta

Después de la cirugía esofágica, puede ser difícil tragar ciertos alimentos. Comience una dieta de líquidos claros o blanda durante 1 a 2 semanas después de la cirugía. Cuando le sea más fácil tragar alimentos, siga una dieta “blanda mecánica, sin pan” hasta su visita médica posoperatoria. Coma de 6 a 8 alimentos pequeños por día. Esto ayuda a obtener todos los nutrientes necesarios. Cuando coma, tome pequeñas mordidas y mastique bien los alimentos para ayudar a tragar. Si tiene una “sensación de adherencia” al tragar, relájese y dé una oportunidad a los alimentos para que pasen. Si persiste la adherencia, trate de comer alimentos que sean más líquidos que sólidos, como yogurt o malteadas de proteína.

En la siguiente página se detallan los alimentos que son blandos, húmedos y fáciles de digerir. Evite los alimentos pegajosos, como plátanos y pan, que pueden ser difíciles de tragar. Para satisfacer sus necesidades de nutrientes, es importante elegir artículos de cada uno de los grupos alimentarios enumerados.

## Instrucciones especiales

Call your doctor's office to schedule your follow-up appointment.

## Cuándo llamar al médico

- Temperatura de 101 grados F o más alta.
- Incremento de inflamación, enrojecimiento o resentimiento en el sitio de la herida.
- Secreción de su herida.
- Dolor severo no controlado por el medicamento.
- Náusea o vómito persistentes.

Si tiene alguna otra pregunta o inquietud, llame a su médico.

## Northwestern Medicine – Recursos de Información Médica

Para obtener información, comuníquese con Alberto Culver Health Learning Center (HLC) de Northwestern Memorial Hospital en [hlc@nm.org](mailto:hlc@nm.org), o llame al 312.926.5465. Los profesionales de información médica pueden ayudarle a buscar la información que necesite y proporcionarle ayuda personalizada sin cargo.

Para obtener información adicional sobre Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web en [nm.org](http://nm.org).

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos promoviendo una cultura de inclusión, brindando atención culturalmente competente y acceso a tratamiento y programas sin discriminación y eliminando todas las disparidades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Memorial Hospital al 312.926.3112, TDD/TTY 312.926.6363, o al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Medical Group al 312.695.1100, TDD/TTY 312.926.6363.

Desarrollado por: Surgical Nursing (Enfermería Quirúrgica), Ambulatory Surgery Unit (Unidad de Cirugías Ambulatorias), Department of Surgery (Departamento de Cirugía) con Nutrition Services (Servicios de Nutrición)