

Lesión del hígado

Usted se lesionó el hígado y necesita tiempo para que éste sane. Mientras esto sucede, usted debe descansar y restringir la actividad. Esta hoja informativa le indica lo que usted debe evitar, lo que puede hacer, las señales de alerta a las que debe estar atento y cómo controlar el dolor. Seguir estas pautas ayudará a proteger su hígado para que pueda sanar.

Qué actividades debe hacer y no hacer

La recuperación por lo general toma de 3 a 6 meses.

Siga las normas generales a continuación durante este tiempo a menos que su médico le indique lo contrario.

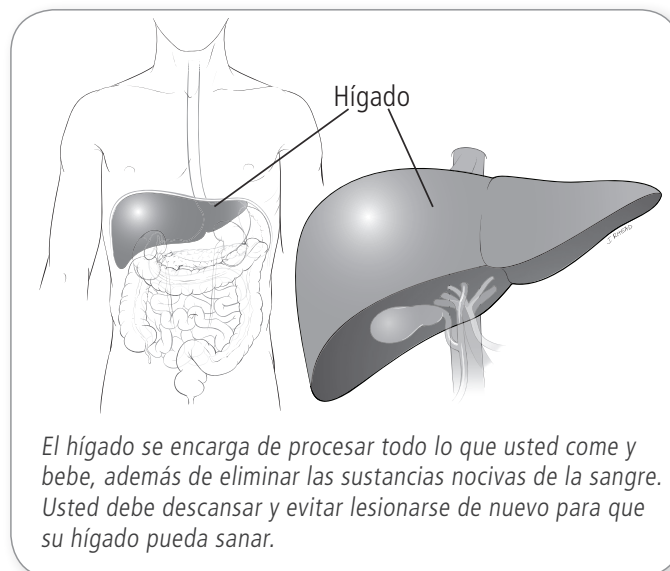
NO haga las siguientes actividades:

- No levante más de 10 libras (4.5 kg). En otras palabras, no levante nada que pese más que un galón de leche.
- No empuje ni jale nada pesado; por ejemplo, no aspire, corte el césped o use una pala.
- No haga actividades que puedan ocasionar lesiones, tales como deportes de contacto o ejercicio de alto impacto. Por ejemplo, evite lo siguiente:
 - Jugar fútbol, baloncesto o practicar lucha libre
 - Hacer deportes que requieran del uso de casco
 - Ir de excursión, andar en bicicleta o correr
 - Hacer ejercicios aeróbicos o abdominales
 - Montar a caballo o usar vehículos todo terreno

Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud cuánto tiempo debe evitar estas actividades. Este tiempo varía según su lesión en particular.

HAGA las siguientes actividades:

- Camine, haga ejercicio de bajo impacto y haga sus actividades normales. (Usted puede reanudar la actividad sexual cuando se sienta listo.) Tenga cuidado de no excederse en estas actividades.
- Asista a su cita de seguimiento con su médico de cabecera o con el Servicio de Traumatología.
- Usted puede volver al trabajo cuando su médico de cabecera lo autorice.



Señales de alerta: cuándo debe pedir ayuda

Llame al Servicio de Traumatología o vaya a la sala de urgencias más cercana si usted tiene alguno de los síntomas a continuación, sobre todo si empeoran:

- Vértigo o mareo
- Latido cardíaco rápido o dificultad para respirar
- Aumento del dolor en el abdomen
- Fiebre de 102°F (38.9°C) o más alta
- Hinchazón en el abdomen o sentirse demasiado lleno
- Color amarillento en los ojos o la piel
- Náuseas o vómito que no mejora
- Dificultad al orinar o evacuar

Sobre los analgésicos

Tome sus analgésicos cuando sea necesario, pero no los tome con más frecuencia de lo recetado. Los analgésicos no aliviarán todo el dolor, pero harán que el dolor sea más tolerable para que usted pueda hacer sus actividades normales. Su necesidad de tomar analgésicos debe disminuir con el tiempo, hasta que usted ya no los necesite.

Consulte la página 2 para obtener información importante de seguridad sobre los analgésicos.

El Servicio de Traumatología y los analgésicos

El equipo del Servicio de Traumatología sólo puede tratar el dolor a corto plazo. Ya que el Servicio de Traumatología no controla el dolor a largo plazo, debe consultar las siguientes normas:

- Cuando salga del hospital, se le recetarán suficientes analgésicos para que le duren hasta su cita de seguimiento, si los toma según las indicaciones. Si es necesario, se le podrá dar una prescripción para relleno durante su cita de seguimiento.
- El Servicio de Traumatología NO surte recetas para analgésicos por teléfono.
- El Servicio de Traumatología NO le dará una nueva receta en caso de pérdida o robo ni surtirá su receta si se queda sin medicamentos antes de tiempo.

Usted tendrá que ver a su médico de cabecera si el dolor continúa por más de 3 ó 4 semanas para seguir controlándolo.

Seguridad con los analgésicos opioides

Los opioides son medicamentos fuertes que afectan la forma en que el cerebro procesa el dolor. Algunos ejemplos son la hidrocodona y oxycodona. Los analgésicos opioides pueden ser peligrosos si no los usa correctamente. Siga estas reglas para su seguridad:

- **No beba alcohol ni consuma drogas recreativas** mientras esté tomando analgésicos opioides. Esto es particularmente importante si usted se lesionó el hígado.
- **No tome pastillas para dormir, medicamentos contra la ansiedad, ni otros calmantes para el dolor** sin la autorización de su médico.
- **No conduzca, opere maquinaria peligrosa, o cuide de otros mientras esté tomando analgésicos.** Los analgésicos opioides pueden afectar el juicio.

- **Nunca comparta sus medicamentos.** No dé ninguna píldora a un amigo ni familiar, incluso si dicha persona tiene dolor. Es ilegal y peligroso compartir analgésicos.
- **Guarde sus analgésicos bajo llave** para que otros no puedan tomarlos. (Algunos analgésicos opioides podrían hacerlo a usted víctima de un robo.)
- **Tome el medicamento sólo mientras lo necesite.** Deje de tomar el medicamento cuando mejore el dolor. Usted puede disminuir la dosis gradualmente por varios días para evitar efectos secundarios que podrían suceder si deja de tomarlo repentinamente.
- **Esté atento a efectos secundarios.**
 - El efecto más común es el estreñimiento. Beba más agua y use laxantes o ablandadores de heces si es necesario.
 - El efecto secundario más grave es la disminución de la respiración (sobre todo mientras duerme), el cual puede ser mortal. Sus familiares o amigos deben conseguir ayuda médica de inmediato si observan que usted tiene este problema.
- **Cuando termine de tomar los analgésicos, deshágase las pastillas llevándolas a un sitio de acopio de drogas.** Para ver una lista de sitios, vaya a: useonlyasdirected.org/safe-disposal-drop-off-locator.

Seguridad con los analgésicos de venta libre

- **No tome más del límite máximo diario de analgésicos de venta libre.** Revise el envase para ver la cantidad de pastillas que usted puede tomar cada día.
- **Tenga cuidado de no tomar demasiado acetaminofén (Tylenol).** No tome más de 3,000 mg en total cada 24 horas. Algunos analgésicos recetados contienen acetaminofén. Pregúntele a su farmacéuta si este es su caso.

Liver Injury