

# Una mejor recuperación con MAPAS

**MAPAS** es una fórmula simple que puede ayudarle a tener una mejor recuperación después de una cirugía. MAPAS significa Medicamentos, Actividad, Precaución con la herida, Alimentación y Síntomas.



## Medicamentos

Su medicamento actúa para mejorar su salud.

Los medicamentos pueden incluir pastillas recetadas, inyecciones (vacunas), parches, inhaladores, suplementos vitamínicos y medicamentos sin receta (como Tylenol o jarabe para la tos). Si estaba tomando medicamentos regularmente antes de la cirugía, pregunte a su médico cuándo sería seguro empezar a tomarlos de nuevo.

### Control del dolor

Es posible que después de la cirugía, se le recete un medicamento opioide (narcótico) para ayudar a controlar el dolor. La meta del control del dolor no es quitar el dolor por completo, sino reducirlo lo suficiente como para que el cuerpo y la mente puedan enfocarse en sanar. A medida que sus proveedores de atención médica controlan su dolor, usted puede esperar:

- **Poder moverse con más facilidad.** Esto le ayudará a recuperar su fuerza más rápido.
- **Tener menos complicaciones.** A medida que puede hacer más ejercicios de terapia, reduce las posibilidades de tener complicaciones como pulmonía y coágulos de sangre.

Los opioides son medicamentos potentes y pueden ser perjudiciales para usted u otras personas si no se usan exactamente como lo indicó su médico, o cuando se combinan con otros medicamentos, incluso medicamentos sin receta. La receta solo se hará por la cantidad que generalmente se necesita para el tipo de cirugía que haya tenido. Puede que le den una segunda receta para tabletas o dosis adicionales si las necesita. **Surta esta segunda receta sólo si su dolor no se controla de otra manera.** Si no surte la segunda receta, destrúyala para que otras personas no puedan darle un mal uso.

Puede que las pastillas anticonceptivas y los implantes no funcionen bien después de la cirugía. Esto se debe a la manera en que se mezclan con la anestesia (medicamentos para el dolor) que se usa durante la cirugía. Para evitar el embarazo, lo ideal es usar un método anticonceptivo de respaldo por 7 días después de la cirugía.

### Para estar seguro mientras toma medicamentos opioides para el dolor:

- Tómelos sólo si los necesita. Si los toma, hágalo exactamente como se lo indique su médico. Si usted no está seguro acerca de qué debe tomar y cuánta cantidad, llame al consultorio de su médico.
- Tómelos siempre con comida.
- No tome otros medicamentos, ni siquiera medicamentos sin receta, sin consultarlo antes con su médico o farmacéutico.
- Nunca tome alcohol ni use drogas ilícitas mientras toma medicamentos para el dolor. Evite fumar, el tabaco y los cigarrillos electrónicos, ya que pueden dificultar el proceso de cicatrización de las heridas.
- No conduzca mientras esté tomando medicamentos para el dolor.
- Tenga mucho cuidado al caminar, usar muletas o subir escaleras. Los medicamentos para el dolor pueden producirle mareos o somnolencia.
- Nunca comparta los medicamentos con ninguna otra persona, incluso si la persona tiene dolor. Los opioides actúan en forma diferente en cada persona. Si alguien toma su medicamento y tiene una reacción, podría morir.
- Si usted cree que no va a usar una gran cantidad o que no tomará el medicamento para el dolor, pida a su médico que recete un número menor de dosis. También le puede pedir al farmacéutico que solo le despache una parte de su receta.
- Guarde bajo llave en un lugar seguro los medicamentos recetados, en especial los opioides. No los deje donde alguna persona que esté de visita pueda encontrarlos. Si le roban o pierde el medicamento para el dolor, es posible que no pueda obtener otra receta.

## Información sobre los medicamentos

Uso y ejemplos	Propósito	Efectos secundarios	Efectos secundarios graves (llame a su proveedor que receta)	Cómo tomarlos
<b>Alivio del dolor</b>				
Acetaminofeno (Tylenol)	Alivia el dolor leve y la fiebre	Erupción (los efectos secundarios son raros)	Los efectos secundarios son raros	Solo tómelos si es necesario para aliviar el dolor y según las indicaciones de su médico.
<b>Antiinflamatorios</b> Ibuprofeno (Motrin, Advil) Naproxeno (Aleve)	Alivian el dolor leve a moderado y reducen la hinchazón	Malestar estomacal, acidez o gases, estreñimiento o diarrea, mareos	Erupción, comezón o ronchas, hinchazón de la cara, los labios o la lengua, dificultad para respirar, dolor estomacal intenso	Solo tómelos si es necesario para aliviar el dolor y según las indicaciones de su médico.
<b>Opioides</b> Tramadol (Ultram) Hidrocodona/paracetamol (Norco o Lortab) Oxicodona/paracetamol (Percocet) Hidromorfona (Dilaudid)	Alivian el dolor moderado a intenso  <b>No tome acetaminofeno (Tylenol) adicional</b>	Mareos, somnolencia, náuseas o vómitos, estreñimiento	<b>Dificultad para respirar o somnolencia extrema</b> Erupción, comezón o ronchas, hinchazón de la cara, los labios o la lengua	Solo tómelos si es necesario para aliviar el dolor y según las indicaciones de su médico. Deseche en forma segura las pastillas que no haya usado.
<b>Náuseas o vómitos</b>				
Prometazina (Phenergan) Ondansetrón (Zofran) Parche de escopolamina (Transderm Scop)	Alivian la náusea y los vómitos	Dolor de cabeza, somnolencia, mareos, confusión, ojos secos o boca seca	Somnolencia excesiva Erupción, comezón	Solo tómelos si es necesario para las náuseas y los vómitos, y según las indicaciones de su médico.
Difenhidramina (Benadryl)	Alivia la comezón Puede aliviar las náuseas	Somnolencia, mareos, ojos secos o boca seca	Imposibilidad de orinar (hacer pis)	Solo tómela si ha sido recetada para las náuseas.
<b>Comezón</b>				
Difenhidramina (Benadryl)	Alivia la comezón Puede aliviar las náuseas	Somnolencia, mareos, ojos secos o boca seca	Imposibilidad de orinar	Solo tómela si es necesario para la comezón, según las indicaciones de su médico.
<b>Infección (antibióticos)</b>				
Cefalexina (Keflex) Ciprofloxacina (Cipro) Clindamicina (Cleocin)	Previenen o tratan las infecciones bacterianas	Diarrea, náuseas o malestar estomacal, dolor de cabeza, sabor metálico en la boca	Erupción, comezón o ronchas, hinchazón de la cara, los labios o la lengua, dificultad para respirar, diarrea intensa	Complete la receta según las indicaciones de su médico.
<b>Inhibición de los opioides</b>				
Naloxona (Narcan)	Trata o revierte la sobredosis de opioides	Agitación, confusión	Los efectos secundarios graves son raros	Llame al 911. Siga las indicaciones que vienen con su kit de naloxona.
<b>Otro</b>				
Relajantes musculares	Alivian el dolor, tratan los espasmos musculares	Somnolencia, confusión, mareos, pérdida de memoria	<b>Dificultad para respirar o somnolencia extrema</b> Erupción, comezón o ronchas, hinchazón de la cara, los labios o la lengua	No los tome si está tomando medicamentos opioides.
Gabapentina (Neurontin)	Alivia el dolor	Somnolencia, boca seca, náuseas	Depresión, desánimo, ataques de pánico, nerviosismo	Tómela junto con los alimentos si le causa malestar estomacal. <b>No lo triture ni lo mastique.</b>

## Controlar el dolor sin opioides

Las opciones de medicamentos no opioides incluyen ibuprofeno (Advil, Motrin), acetaminofeno (Tylenol) y naproxeno (Aleve). Otros medicamentos recetados no opioides podrían incluir relajantes musculares y medicamentos para el dolor neurálgico.

Pregúntele a su proveedor de atención médica cómo usar estos medicamentos para el dolor en forma segura. En la mayoría de los casos el dolor quirúrgico raramente es intenso (lo suficientemente doloroso para que no pueda funcionar) por más de 3 o 4 días.

## Evitar el estreñimiento

El efecto secundario más común de los medicamentos opioides es el estreñimiento (no poder evacuar). Para evitar el estreñimiento:

- Póngase de pie y camine al menos cada 2 horas si puede hacerlo.
- Beba al menos 60 onzas (2000 mililitros) de líquido cada día.
- Trate de tomar menos opioides cada día. En cambio, use otros medicamentos no opioides para aliviar el dolor.
- Use un ablandador de heces para evitar el estreñimiento.
- Use un laxante suave como Miralax o Senna si se empieza a estreñir.

Continúe con estas instrucciones hasta que termine su medicamento opioide, tenga evacuaciones normales sin tratamiento o tenga diarrea.



## Actividad

La actividad física regular fortalece su cuerpo y eleva su estado de ánimo.

Usted debe tener un familiar adulto responsable o un amigo que le ayude durante las primeras 24 horas (un día y una noche) después de regresar a casa.

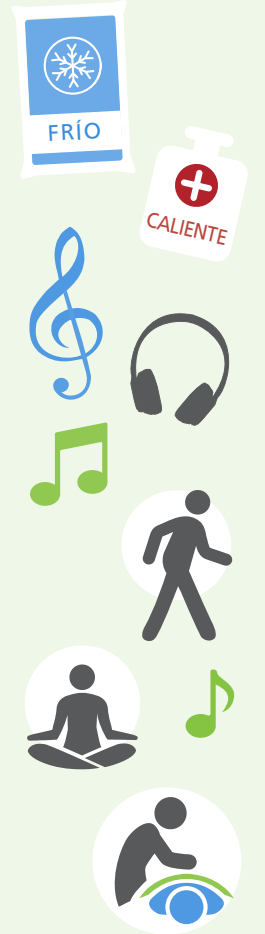
### No:

- Haga ejercicio hasta que su médico lo autorice.
- Intente realizar actividades que requieren estar alerta, tener equilibrio, coordinación o juicio durante las primeras 24 horas posteriores a la cirugía.
- Conduzca ni opere equipos durante al menos 24 horas después de regresar a casa.
- Tome decisiones importantes ni firme documentación legal durante al menos 24 horas después de regresar a casa.

## Controlar el dolor sin medicamentos

Es posible que pueda recibir menos dosis del medicamento para el dolor (u omitirlo por completo si su proveedor de atención médica lo autoriza) si usa una de estas formas para aliviar el dolor. Pregunte a su proveedor de atención médica cuáles podrían funcionar mejor para usted.

- Frío o calor
- Terapia guiada de visualización y música
- Fisioterapia o ejercicio
- Relajación o meditación
- Masajes o acupresión
- Orientación espiritual o emocional
- Aromaterapia



### Debe:

- Aplicar una compresa de hielo sobre el sitio de la cirugía de acuerdo con las instrucciones de su médico. Si le realizaron cirugía en un brazo o una pierna, ponga almohadas debajo para elevar el miembro por encima del nivel de su corazón.
- Bañarse y ducharse sólo en la forma indicada por su proveedor.
- Vigilar de cerca a los niños durante el traslado del hospital a casa. Asegurarse de que respire normalmente. Los niños y los adultos siempre deben viajar con las restricciones apropiadas. Los niños siempre deben viajar en un asiento de seguridad para niños en el asiento trasero, si es posible.



## Precaución con la herida

Lavarse las manos es la mejor forma de evitar una infección.

Lávese las manos antes y después de tocar su herida o las vendas. Mantenga el vendaje limpio y seco, y cámbielo o quítelo solo cuando el médico lo autorice.

Es normal que tenga una pequeña cantidad de secreción sanguinolenta. Si presenta abundante sangrado de color rojo brillante, llame a su médico o vaya a la sala de emergencias.



## Alimentación

Lo que usted come y bebe puede afectar su salud.

Beba abundante agua, jugo u otras bebidas descafeinadas para ayudar a su cuerpo a sanar. No tome ningún tipo de alcohol hasta que el médico le diga que puede hacerlo.

Puede comer alimentos ligeros, como gelatina, sopa, tostadas, compota de manzana, huevos o yogur. Comience a comer pequeñas cantidades de otros alimentos después de unas cuantas horas si no tiene malestar estomacal. Vuelva a una dieta de alimentos ligeros si tiene malestar estomacal o vómitos.

Si tiene estreñimiento, agregue alimentos ricos en fibra a su dieta, como frijoles, guisantes, frutos secos, ciruelas pasas, productos integrales y cereales con alto contenido de fibra.



## Síntomas

Identificar los síntomas de forma temprana puede prevenir complicaciones o una emergencia.

### Llame al 911 si:

- Tiene dolor u opresión en el pecho.
- Siente que no puede recuperar el aliento o tiene mucha dificultad para respirar.
- Si tiene la cara lánguida o debilidad en su brazo o cambios en el habla.
- La persona que lo cuida no lo puede despertar. (Esta persona debe verificar su estado cada 1 o 2 horas durante las primeras 24 horas. Puede que esté cansado o somnoliento, pero debería despertarse fácilmente).

Si recibe uno, responda nuestra encuesta por correo electrónico acerca del uso de su medicamento para el dolor después de la cirugía. Esta información nos permite ayudar a todos los pacientes.

**Deseche en forma segura los opioides sobrantes** en la farmacia comunitaria de Intermountain de su vecindario. Visite [useonlyasdirected.org/throw-out](https://www.useonlyasdirected.org/throw-out)

### Llame a su médico si:

- Tiene dificultad para mantenerse despierto o le es difícil despertarse.
- El brazo o la pierna de la cirugía se pone de color azul, se siente fría al tacto, está entumecida o con hormigueo y a usted no le aplicaron un bloqueo nervioso.
- Su dolor empeora o no mejora.
- Usted cree que está teniendo una reacción a los medicamentos.
- Tiene señales de infección que incluyen aumento del dolor, secreción inusual, enrojecimiento o hinchazón, olor desagradable o fiebre más alta de 101 °F (38.8 °C).
- No puede orinar (hacer pis) 12 horas después de la cirugía.
- Sigue teniendo malestar estomacal y vómitos, y no puede retener los líquidos o tiene señales de deshidratación (boca seca, muy poca orina que es de color oscuro y no tiene lágrimas).

Better Recovery with MAWDS

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.