Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre su cirugía de vejiga con una neovejiga

Esta guía le ayudará a prepararse para su cirugía de la vejiga que se le hará en MSK. También le ayudará a saber qué esperar mientras se recupera.

Use esta guía como fuente de información en los días previos a su cirugía. Tráigala con usted el día de su cirugía. Usted y su equipo de atención la usarán a medida que aprenda más sobre su recuperación.

Información sobre su cirugía de la vejiga

El aparato urinario está compuesto por órganos que producen orina y la sacan del cuerpo (véase la figura 1).

- Los riñones extraen las toxinas de la sangre para limpiarla, y producen orina.
- Los uréteres son conductos que transportan la orina desde los riñones hasta la vejiga.
- La vejiga almacena la orina hasta que la persona siente la necesidad de orinar.
- La uretra es un conducto que transporta la orina en la vejiga fuera del cuerpo al orinar.
    - En las mujeres, la uretra es muy corta. Está ubicada encima de la vagina.
    - En los hombres, el conducto es más largo. Pasa a través de la próstata y el pene.

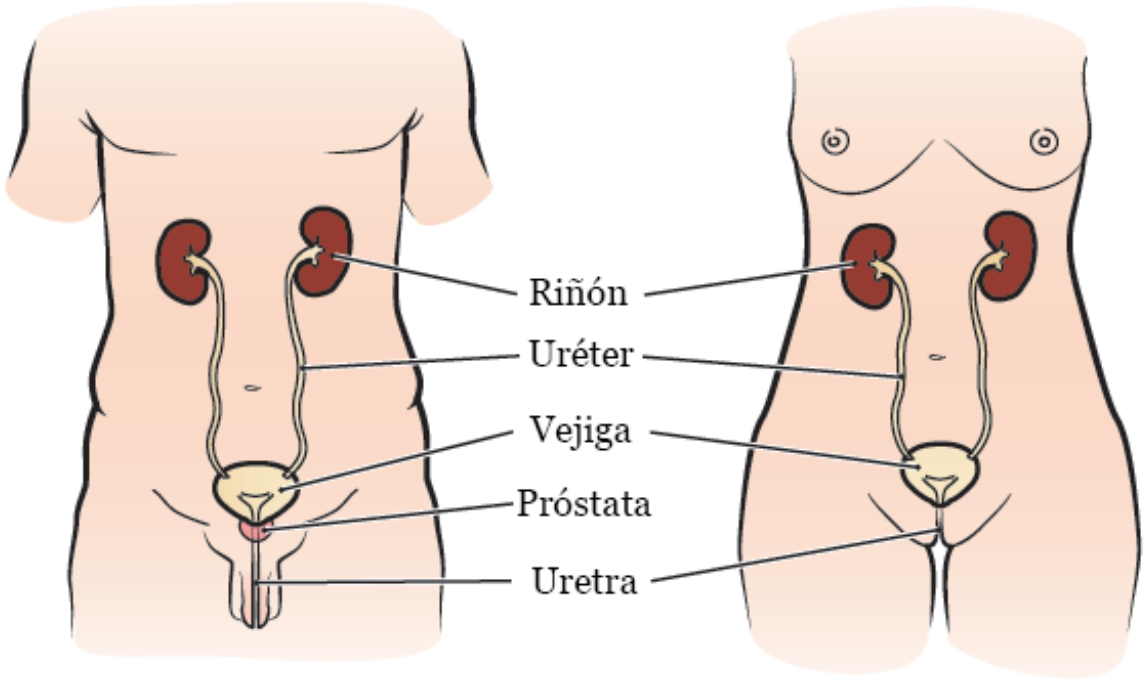

Figura 1. El aparato urinario

La extirpación de la vejiga

La cirugía para extirpar toda la vejiga se llama cistectomía radical.

Durante su cirugía, el médico extirpará la vejiga y una parte de los ganglios linfáticos cercanos a la vejiga. Luego, le reconstruirá el aparato urinario.

Información sobre los ganglios linfáticos

Los ganglios linfáticos son unas glándulas pequeñas en forma de frijol que se encuentran en todo el cuerpo. Son parte del sistema linfático, que a su vez es parte del sistema inmunitario del cuerpo. Los ganglios linfáticos se extirpan durante la cirugía porque es posible que también contengan células cancerosas.

Si ya se realizó una cirugía o si recibió radioterapia en la pelvis en el pasado, el médico podría extirpar menos ganglios linfáticos. Esto se hace para evitar problemas después de la cirugía.

Extirpación de otros órganos cerca de la vejiga

Además de la vejiga y los ganglios linfáticos, es posible que el médico deba extirpar otros órganos cerca de la vejiga. Esto se hace para asegurarse de que se haya quitado todo el cáncer.

En los hombres, podrían extirparse los siguientes órganos:

- Próstata
- Vesículas seminales
- Parte del conducto deferente
- Uretra

En las mujeres, podrían extirparse los siguientes órganos:

- Útero
- Trompas de Falopio
- Ovarios
- Parte de la vagina

Creación de la neovejiga

Después de la extirpación de la vejiga, el médico creará una nueva bolsa para contener la orina. Esto se llama derivación urinaria. El tipo que usted tendrá se llama neovejiga.

Antes de la cirugía, usted y su médico hablarán sobre qué tipo de derivación urinaria es mejor para usted. Sin embargo, el médico tomará la decisión final durante la cirugía. El médico le contará cómo se toma esta decisión y por qué es necesario contar con un plan de respaldo.

El médico usará una pequeña parte del intestino delgado para crear una neovejiga. Un extremo de la neovejiga se conectará a los uréteres. El otro extremo se conectará a la uretra. Después de su cirugía, la orina circulará desde los riñones, a través de los uréteres hasta la neovejiga.

Usted usará los músculos del abdomen para vaciar la neovejiga. Este proceso es diferente de la forma en la que se vacía la vejiga natural. Algunas veces, es posible que sea necesario colocar un catéter en la neovejiga por la uretra para vaciarla por completo. Usted aprenderá cómo hacer estas cosas después de su cirugía.

Esta cirugía generalmente tarda alrededor de 4 a 7 horas. Puede que tarde más tiempo si usted tiene otras enfermedades o si se le han hecho cirugías en el pasado.

Preparación para su cirugía de la vejiga

Esta sección le ayudará a prepararse para su cirugía. Léala cuando se le programe la cirugía. Consúltela a medida que se acerque su cirugía. Contiene información importante sobre lo que debe hacer para prepararse.

Mientras lee esta sección, escriba preguntas para hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

Preparación para su cirugía

Usted y su equipo de atención médica trabajarán juntos para prepararse para la cirugía. Ayúdenos a mantenerle a salvo. Díganos si alguna de estas cosas corresponde a su caso, incluso si no está seguro.

- Tomo un anticoagulante (diluyente de la sangre), como:
  - Aspirin
  - Heparin
  - Warfarin (Jantoven®, Coumadin®)
  - Clopidogrel (Plavix®)
  - Enoxaparin (Lovenox®)
  - Dabigatran (Pradaxa®)
  - Apixaban (Eliquis®)
  - Rivaroxaban (Xarelto®)
- Tomo un inhibidor de SGLT2, como:
  - Canagliflozin (Invokana®)
  - Dapagliflozin (Farxiga®)

Estos son ejemplos de medicamentos. También hay otros.

Es importante que el proveedor de cuidados de la salud esté al tanto de todos los medicamentos que usted tome.

    - Empagliflozin (Jardiance®)
    - Ertugliflozin (Steglatro®)
- Tomo medicamentos que se obtienen con receta, incluso uso parches y cremas. Un medicamento con receta es aquel que solo puede obtener con una receta de su proveedor de cuidados de la salud.
- Uso medicamentos sin receta, incluso parches y cremas. Un medicamento sin receta es aquel que puede obtener sin una receta.
- Tomo suplementos alimenticios, como hierbas, vitaminas, minerales o remedios naturales o caseros.
- Tengo un marcapasos, un desfibrilador cardioversor implantable automático (AICD) u otro aparato para el corazón.
- Tengo apnea del sueño.
- He tenido problemas con la anestesia en el pasado. La anestesia es un medicamento que hace que se duerma durante una cirugía o procedimiento.
- Soy alérgico a ciertos medicamentos o materiales, entre ellos el látex.
- No estoy dispuesto a recibir una transfusión de sangre.
- Tomo bebidas alcohólicas.
- Fumo o uso un dispositivo electrónico, como un vapeador o un cigarrillo electrónico.
- Uso drogas recreativas, como la marihuana.

Acerca del consumo de bebidas alcohólicas

Es importante que hable con su proveedor de cuidados de la salud en cuanto a la cantidad de alcohol que beba. Esto nos ayudará a planificar su atención.

Si usted bebe alcohol de forma regular, podría correr el riesgo de sufrir complicaciones durante y después de su cirugía. Entre ellas se encuentran: hemorragias, infecciones, problemas cardíacos y una hospitalización más prolongada.

Si bebe alcohol con regularidad y deja de hacerlo de forma repentina, esto puede causarle convulsiones, delirio y la muerte. Si sabemos que corre el riesgo de tener estos problemas, podemos recetarle medicamentos para ayudar a prevenirlos.

Estas son algunas cosas que puede hacer antes de su cirugía para evitar problemas.

- Sea franco con el proveedor de cuidados de la salud en cuanto a la cantidad de alcohol que consuma.
- Intente dejar de consumir alcohol en cuanto se planee la cirugía. Informe a su proveedor de cuidados de la salud de inmediato si usted:
  - Siente dolor de cabeza.
  - Siente náuseas (sensación de que va a vomitar).
  - Siente más ansiedad (nerviosismo o preocupación) que de costumbre.
  - No puede dormir.

Todos ellos son los primeros síntomas del síndrome de abstinencia, el cual se puede tratar.

- Si no puede dejar de beber, avísele al proveedor de cuidados de la salud.
- Haga preguntas a su proveedor de cuidados de la salud sobre la bebida y la cirugía. Como siempre, toda su información médica se mantendrá en privado.

Acerca del fumar

Las personas que fuman pueden llegar a sufrir problemas respiratorios si se les practica una cirugía. El hecho de dejar de fumar, aunque sea por unos pocos días antes de la cirugía, podría ser de utilidad.

Si fuma, su proveedor de cuidados de la salud le derivará al Programa de Tratamiento del Tabaquismo. También puede llamar al programa al 212-610-0507.

Acerca de la apnea del sueño

La apnea del sueño es un problema respiratorio común. La persona que tiene apnea del sueño deja de respirar durante breves períodos de tiempo mientras duerme. El tipo más común es la apnea obstructiva del sueño (OSA), Con la OSA, las vías respiratorias se bloquean por completo mientras duerme.

Este tipo de apnea puede causar problemas graves durante y después de la cirugía. Le pedimos que nos informe si tiene o cree que podría tener apnea del sueño. Si utiliza un dispositivo de respiración, como una máquina CPAP, tráigalo el día de su cirugía.

Uso de MyMSK

MyMSK (my.mskcc.org) es el portal para pacientes de MSK. Puede usarla para intercambiar mensajes con su equipo de atención médica, ver los resultados de sus exámenes, ver las fechas y horarios de sus citas y mucho más. También puede invitar a su cuidador a que cree su propia cuenta, para que pueda ver información sobre su atención.

Si no tiene una cuenta de MyMSK, puede crear una en my.mskcc.org. Para obtener un ID de inscripción, puede llamar al 646-227-2593 o al consultorio de su médico.

Mire *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymsk-patient-portal) para obtener más información. También puede comunicarse con el servicio de ayuda de MyMSK en la dirección mymsk @mskcc.org o llamando al 800-248-0593.

Información acerca de la recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS)

ERAS es un programa que le ayuda a recuperarse con más rapidez después de su cirugía. Es importante hacer ciertas cosas antes y después de su cirugía como parte del programa ERAS.

Antes de su cirugía, es importante que se prepare. Para ello, puede hacer lo siguiente:

- **Leer esta guía,** ya que de esa manera sabrá qué esperar antes, durante y después de su cirugía. Si tiene preguntas, escríbalas. Puede hacerle las preguntas a su proveedor de cuidados de la salud en su próxima visita o llamar a su oficina.
- **Hacer ejercicio y seguir una dieta saludable.** Esto ayudará a que el cuerpo esté listo para la cirugía.

Después de su cirugía, puede recuperarse con más rapidez si:

- **Lee su cronograma de recuperación.** Este es un recurso educativo que su proveedor de cuidados de la salud le dará. Contiene metas relacionadas con su recuperación. Le ayudará a saber qué hacer y qué esperar cada día.
- **Empieza a moverse tan pronto como pueda.** Cuanto antes se levante de la cama y camine, más rápido podrá volver a sus actividades habituales.

Dentro de los 30 días previos a su cirugía de la vejiga

Pruebas prequirúrgicas (PST)

Tendrá una consulta prequirúrgica antes de su cirugía. Recibirá un recordatorio del consultorio de su cirujano con la fecha, la hora y el lugar de la cita.

El día de la consulta prequirúrgica puede comer y tomar sus medicamentos habituales.

Es útil llevar lo siguiente a su cita:

- Una lista de todos los medicamentos que tome, incluso los que adquiera con y sin receta, así como parches y cremas que use.
- Los resultados de las pruebas médicas que se haya realizado fuera de MSK el último año, si los tiene. Algunos ejemplos son pruebas de esfuerzo cardíaco, ecocardiogramas o estudios Doppler de la carótida.
- Los nombres y números de teléfono de sus proveedores de cuidados de la

salud.

Se reunirá con un proveedor de práctica avanzada durante su consulta prequirúrgica. Este trabaja de cerca con el personal de anestesiología de MSK. Estos son médicos con formación especializada en el uso de la anestesia durante una cirugía o procedimiento.

Su proveedor de práctica avanzada revisará sus antecedentes médicos y quirúrgicos. Es posible que le hagan pruebas para planificar su atención, como:

- Un electrocardiograma (ECG) para controlar el ritmo de su corazón.
- Una radiografía de tórax.
- Análisis de sangre.

El proveedor de práctica avanzada podría recomendarle que consulte a otros proveedores de cuidados de la salud. También hablará con usted sobre qué medicamentos debe tomar la mañana de su cirugía.

Elija a su cuidador

El cuidador tiene un rol importante en su atención. Antes de su cirugía, sus proveedores de cuidados de la salud les brindarán información sobre su cirugía a usted y a su cuidador. Después de su cirugía, su cuidador le llevará a casa cuando reciba el alta. También le ayudará a cuidarse a usted mismo en casa.

Para los cuidadores

El cuidado de alguien que se encuentra bajo tratamiento contra el cáncer conlleva muchas responsabilidades. Ofrecemos recursos y apoyo para ayudarle a hacerles frente. Para obtener más información, visite www.msk.org/caregivers o lea *Guía para cuidadores* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/guide-caregivers).

Complete un formulario Health Care Proxy

Si todavía no ha completado un formulario Health Care Proxy, le recomendamos que lo haga ahora. Si ya completó uno o si tiene otras directivas anticipadas, tráigalos en su próxima cita.

Un formulario Health Care Proxy es un documento legal. En él, se especifica a la persona que hablará en su representación, si es que usted no está en condiciones para comunicarse. Esta persona recibe el nombre de agente de atención médica.

- Para obtener información sobre el formulario Health Care Proxy y otras directivas anticipadas, lea *Voluntades anticipadas para personas con cáncer y sus seres queridos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).
- Para obtener información sobre cómo ser un agente de atención médica, lea *Cómo ser un agente de atención médica* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

Hable con un integrante de su equipo de atención si tiene preguntas sobre cómo completar un formulario Health Care Proxy.

Reúnase con un enfermero de Heridas, Ostomía y Continencia (WOC), si es necesario

Un enfermero de WOC es un enfermero que se especializa en el cuidado de heridas, estomas y otros problemas de la piel. También pueden ayudarle si tiene problemas con la incontinencia (no poder controlar cuándo orina).

Antes de su cirugía, su enfermero de WOC puede hablarle sobre qué esperar cuando tenga la neovejiga. Además, también es posible que marque un sitio en el abdomen donde quizás se coloque un estoma. El sitio será la mejor ubicación posible, lejos de cicatrices, pliegues, arrugas y, si es posible, en un área que sea fácil de cuidar.

Incluso si su médico no cree que usted necesite un estoma, es posible que le solicite a su enfermero de WOC que marque un sitio de todos modos. Esto se hace en caso de que el plan quirúrgico cambie según lo que se encuentre durante su cirugía.

Haga ejercicios de respirar y toser

Antes de su cirugía, practique el respiro profundo y toser; Su proveedor de cuidados de la salud le dará un espirómetro de incentivo para ayudar a expandir los pulmones. Para obtener más información, lea *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).

Considere nuestros programas de salud sexual

La cirugía de vejiga afectará su salud sexual. Si tiene alguna inquietud sobre cómo le afectará, hable con un miembro de su equipo de atención. Pueden derivarlo a una de nuestras clínicas de salud sexual.

Información para hombres

La cirugía de vejiga puede causar cambios en la función eréctil (su capacidad de tener y mantener una erección). La mayoría de los hombres tienen disfunción eréctil (ED) después de la cirugía. La disfunción eréctil se presenta cuando tiene problemas para tener o mantener una erección.

Su médico le hablará sobre qué esperar en relación con tener erecciones nuevamente después de la cirugía. Existen muchos tipos de tratamiento para la disfunción eréctil, entre los que se encuentran pastillas, inyecciones o una prótesis (implante). Su médico puede hablar de estas opciones con usted.

Dado que se le extirpará la próstata durante la cirugía, no podrá engendrar hijos después de ella. Si desea tener hijos en el futuro, quizás le convenga almacenar su esperma en un banco de esperma antes de la cirugía. Pida a su enfermero información sobre cómo almacenar el esperma en un banco de esperma si desea hacerlo.

Para consultar a un especialista en el Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina, solicite una derivación a un miembro de su equipo de atención o llame al 646-888-6024 para obtener más información.

Información para mujeres

Si se le extirpan los órganos reproductivos, no podrá tener hijos después de su cirugía. Si desea tener hijos en el futuro, quizás le convenga pensar en

opciones para planear una familia (como congelamiento de óvulos) antes de su cirugía. Su médico puede hablar de estas opciones con usted.

También es posible que tenga cambios en la función sexual después de su cirugía. Estos cambios pueden incluir una vagina más corta y menopausia. La menopausia se produce cuando ya no tiene el período menstrual. Su médico hablará con usted sobre qué esperar. También es posible que el médico hable con usted en más detalle acerca de sus opciones de tratamiento.

Para consultar a un especialista del Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer, solicite una derivación a un miembro de su equipo de atención de MSK o llame al 646-888-5076 para obtener más información.

Haga actividad física

Trate de hacer ejercicio aeróbico a diario. Ejemplos de ejercicio aeróbico incluyen caminar por lo menos una milla (1.6 kilómetros), nadar o andar en bicicleta. Si es época de frío, suba y baje las escaleras en casa o vaya a un centro comercial o a un mercado. El ejercicio ayuda a que el cuerpo se encuentre en mejores condiciones para la cirugía y a que se recupere con más rapidez y facilidad. Para obtener más información, lea *Programa general de ejercicio: Nivel 2* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2).

Lleve una dieta sana

Lleve una dieta bien balanceada y saludable antes de su cirugía. Si necesita ayuda con su dieta, hable con el proveedor de cuidados de la salud sobre tener una entrevista con un nutricionista dietista clínico.

Compre un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina (GHC) al 4 %, como por ejemplo Hibiclens®

La solución de gluconato de clorhexidina (CHG) al 4 % es un limpiador dérmico que mata los gérmenes durante 24 horas después de usarlo. Ducharse con este limpiador antes de su cirugía ayudará a reducir el riesgo de infección después de su cirugía. Puede comprar un limpiador dérmico

antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina al 4 % en su farmacia local sin receta.

Compre líquidos

Antes de su cirugía, usted tendrá que llevar una dieta líquida completa. Es útil comprar líquidos con antelación. Lea la sección “Siga una dieta líquida completa” a continuación para obtener una lista de líquidos que puede beber.

Haga ejercicios para el músculo del suelo pélvico (Kegel)

Los ejercicios de Kegel fortalecerán los músculos del suelo pélvico, que estarán debilitados debido a la cirugía. Los músculos del suelo pélvico son los músculos que usa para detener el chorro de orina cuando está orinando. Usted usará los músculos del suelo pélvico cuando vacíe su neovejiga.

Practique los ejercicios de Kegel antes de su cirugía para saber cómo deberían sentirse. Su enfermero le dará información sobre cómo hacer los ejercicios de Kegel.

No haga los ejercicios de Kegel mientras tenga puesto un catéter urinario (Foley).

Siete días antes de su cirugía de la vejiga

Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud cuando tome aspirin

La aspirin puede causar hemorragia. Si toma aspirin o un medicamento que contiene aspirin, es posible que deba cambiar su dosis o dejar de tomarlo 7 días antes de su cirugía. Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud. **No deje de tomar aspirin a menos que su proveedor se lo indique.**

Para obtener más información, lea *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Deje de tomar vitamina E, multivitamínicos, remedios herbales y otros suplementos alimenticios

La vitamina E, los multivitamínicos, los remedios herbales y otros suplementos alimenticios pueden causar sangrado. Deje de tomarlos 7 días antes de su cirugía. Si el proveedor de cuidados de la salud le da instrucciones diferentes, haga lo que él o ella le indique.

Para obtener más información, lea *Los remedios herbales y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

Dos días antes de su cirugía de la vejiga

Deje de tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID)

Los NSAID, como el ibuprofen (Advil® y Motrin®) y el naproxen (Aleve®), pueden causar sangrado. Deje de tomarlos 2 días antes de su cirugía. Si el proveedor de cuidados de la salud le da instrucciones diferentes, haga lo que él o ella le indique.

Para obtener más información, lea *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Un día antes de su cirugía de la vejiga

Siga una dieta líquida completa

El día antes de su cirugía, tendrá que llevar una dieta líquida completa. En la tabla de la “Dieta líquida completa” se ofrecen ejemplos de líquidos que puede tomar. Su proveedor de cuidados de la salud le dirá si necesita comenzar su dieta de líquidos antes o hacer alguna preparación intestinal.

Mientras siga una dieta líquida completa:

- No coma ningún alimento sólido.
- Trate de tomar por lo menos una taza (de 8 onzas, 236 ml) de líquido

cada hora mientras esté despierto.

- Tome líquidos de distintos tipos. No tome solamente agua, café y té. Puede tomar líquidos de cualquier color.
- No tome líquidos sin azúcar, a menos que tenga diabetes y que se lo indique un integrante de su equipo de atención médica.

Cómo seguir una dieta líquida completa si padece diabetes

Pregúntele al proveedor de cuidados de la salud que trata su diabetes:

- Qué hacer mientras sigue una dieta líquida completa.
- Si necesita cambiar su dosis de insulina u otros medicamentos para la diabetes, si los toma.
- Si debe tomar líquidos sin azúcar.

Controle el nivel de azúcar en la sangre con frecuencia mientras siga una dieta líquida completa. Si tiene preguntas, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Dieta líquida completa		
	Puede ingerir	**No ingiera**
Sopas	• Caldo y consomé. • Sopas licuadas y cremosas (como crema de papa, zanahoria y brócoli).	• Sopas que contienen trozos de alimentos enteros.
Los lácteos	• Budín. • Helado suave. • Yogur suave (como de vainilla, limón o café). • Leche, leche Lactaid®, leche de soya, leche de almendra y leche de arroz. • Batidos de leche.	• Productos lácteos con fruta, frutos secos, granola o trozos de alimentos enteros.
Granos	• Cereales calientes ((como sémola, avena colada, sémola de maíz y Wheatena®).	• Granos que contengan fruta, frutos secos, granola o trozos de alimentos enteros.

Suplementos nutricionales	• Suplementos nutricionales líquidos (como Ensure®, Boost® y Carnation Breakfast). Bebidas Essentials®). • Suplementos nutricionales de budín (como budín Boost y Ensure Original Pudding).	• Suplementos que tienen fruta, frutos secos, granola o trozos de alimentos enteros.
Otro	• Mostaza no muy fuerte, salsa de tomate, mayonesa, azúcar, sal o una pizca de pimienta mezcladas en los alimentos y las bebidas anteriores.	• Tés de burbujas. • Bebidas con alcohol.

Anote la hora de su cirugía

Un integrante del personal le llamará después de las 2 p. m. el día antes de su cirugía. Si su cirugía está programada para un lunes, entonces le llamará el viernes anterior. Si para las 7 p. m. no ha recibido una llamada, llame al 212-639-5014.

Un integrante del personal le dirá a qué hora debe llegar al hospital para someterse a su cirugía. También le recordará a dónde ir.

Será en:

> Centro Prequirúrgico (PSC) de Memorial Hospital
> 1275 York Ave. (entre la calle East 67th y la calle East 68th)
> New York, NY 10065
> Tome el ascensor B y diríjase al 6.o piso.

Dúchese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina al 4 %, como Hibiclens

Dúchese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina al 4 % antes de ir a la cama la noche antes de su cirugía.

1. Lávese el cabello con el champú y acondicionador que usa normalmente.

Enjuáguese bien la cabeza.

2. Lávese la cara y la zona genital (ingle) con su jabón habitual. Enjuáguese bien el cuerpo con agua tibia.
3. Abra el frasco de solución de gluconato de clorhexidina al 4 %. Viértase un poco de solución en la mano o en un paño limpio.
4. Apártese de la ducha. Frótese suavemente la solución de gluconato de clorhexidina al 4 % por el cuerpo, desde el cuello hasta los pies. No se la ponga en el rostro ni en la zona genital.
5. Vuelva a ponerse bajo la ducha para enjuagar la solución de gluconato de clorhexidina al 4 %. Use agua tibia.
6. Séquese con una toalla limpia.

No se ponga loción, crema, desodorante, maquillaje, talco, perfume ni colonia después de la ducha.

Instrucciones sobre qué comer y beber: 8 horas antes de la hora de llegada

- **Deje de comer 8 horas antes de la hora de llegada, si aún no lo ha hecho.**
  - Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le diga que deje de comer más temprano. Si lo hace, siga sus instrucciones.
- 8 horas antes de la hora de llegada, no coma ni beba nada, excepto estos líquidos claros:
  - Agua.
  - Refrescos.
  - Jugos claros, como limonada, jugo de manzana y jugo de arándano rojo. No beba jugo de naranja ni jugos con pulpa.
  - Café negro o té (sin ningún tipo de leche o crema).

- Bebidas deportivas, como Gatorade®.
- Gelatina, como Jell-O®.

Puede seguir ingiriendo estos hasta 2 horas antes de su hora de llegada.

El día de su cirugía de la vejiga

Tenga en cuenta que, 8 horas antes de la hora de llegada, no puede comer ni beber nada, excepto lo mencionado anteriormente.

Instrucciones sobre qué beber: 2 horas antes de la hora de llegada

Deje de beber 2 horas antes de la hora de llegada. Ni siquiera agua.

Tome sus medicamentos según le indicó el médico

Un integrante de su equipo de atención médica le dirá qué medicamentos tomar la mañana de su cirugía. Tome solo esos medicamentos con un trago de agua. Según lo que tome habitualmente, pueden ser todos, algunos o ninguno de sus medicamentos matutinos habituales.

Dúchese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina al 4 %, como Hibiclens

Dúchese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina al 4 % antes de salir del hospital. Úselo de la misma forma que la noche anterior.

No se ponga loción, crema, desodorante, maquillaje, talco, perfume ni colonia después de la ducha.

Algunos aspectos para tener en cuenta

- Póngase ropa cómoda que le quede holgada.

- Si usa lentes de contacto, quíteselos y mejor póngase anteojos. Usar lentes de contacto durante la cirugía podría dañarle los ojos.
- No lleve ningún objeto de metal. Quítese todas las joyas, incluso las que tenga en las perforaciones que se haya hecho en el cuerpo. Las herramientas utilizadas durante su cirugía pueden causar quemaduras si tocan metal.
- Quítese el esmalte y las envolturas de uñas.
- Deje en casa los objetos de valor.
- Si está menstruando (tiene su período mensual), use una toalla sanitaria, no un tampón. Recibirá ropa interior desechable y una toalla sanitaria, si es necesario.

Qué debe traer

- Un par de pantalones holgados (por ejemplo, pantalones deportivos).
- Zapatos tenis con cordones. Es posible que tenga hinchazón en los pies. Unos tenis con cordones se pueden adaptar a la hinchazón.
- El respirador para la apnea del sueño (como una máquina CPAP), si tiene uno.
- Su espirómetro de incentivo, si tiene uno.
- Su formulario Health Care Proxy y otras directivas anticipadas, si las ha completado.
- Su teléfono celular y cargador.
- Solo el dinero que posiblemente necesite para gastos mínimos (como comprar un periódico).
- Un estuche para sus objetos personales, si los tiene. Algunos ejemplos de objetos personales son: anteojos, aparatos para sordera, dentadura postiza, prótesis, pelucas y artículos religiosos.
- Esta guía. La usará para saber cómo cuidarse después de la cirugía.

Dónde estacionarse

El estacionamiento de MSK se encuentra en la calle East 66th, entre las avenidas York y 1st. Si tiene preguntas sobre el costo, llame al 212-639-2338.

Para llegar al estacionamiento, gire hacia East 66th Street desde York Avenue. El estacionamiento queda más o menos a un cuarto de cuadra de York Avenue. Está en el lado derecho (norte) de la calle. Hay un túnel por el que puede caminar y que conecta el estacionamiento con el hospital.

Hay otros estacionamientos ubicados en:

- Calle East 69th, entre las avenidas 1st y 2nd.
- Calle East 67th, entre las avenidas York y 1st.
- Calle East 65th, entre las avenidas 1st y 2nd.

Cuando llegue al hospital

Cuando llegue al hospital, tome el ascensor B y vaya al 6° piso. Anúnciese en la recepción de la sala de espera de PSC.

Muchos integrantes del personal le pedirán que diga y deletree su nombre y fecha de nacimiento. Esto se hace por su seguridad. Es posible que personas con el mismo nombre o con un nombre similar se sometan a cirugía el mismo día.

Cuando llegue el momento de cambiarse para la cirugía, le daremos un camisón, una bata de hospital y calcetines antideslizantes.

Para cuidadores, familiares y amigos

Lea *Información para familiares y amigos para el día de la cirugía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery) para saber qué esperar el día de la cirugía de su ser querido.

Reúnase con un enfermero

Se reunirá con un enfermero antes de la cirugía. Dígale la dosis de los medicamentos que haya tomado después de la medianoche (12 a. m.) y la hora en que los tomó. Asegúrese de incluir los medicamentos recetados y sin receta, parches y cremas.

Es posible que el enfermero le ponga una vía intravenosa (IV) en una de las venas, generalmente en el brazo o la mano. Si su enfermero no le coloca la vía IV, el anestesiólogo lo hará en el quirófano.

Marcado del sitio quirúrgico

Además de preguntarle su nombre y fecha de nacimiento, es posible que se le pregunte el nombre de su médico, a qué cirugía se le someterá y de qué lado será la cirugía. Su médico u otro integrante del equipo quirúrgico utilizará un marcador para marcar el sitio del cuerpo donde se realizará la cirugía. Esto se hace por su seguridad. Hacemos esto para asegurarnos de que todos los integrantes del personal quirúrgico comprendan el plan de la cirugía.

Reúnase con un anestesiólogo

Antes de su cirugía también se reunirá con un anestesiólogo. Esa persona se encargará de lo siguiente:

- Examinará su historial clínico con usted.
- Preguntará si en el pasado la anestesia le ha causado algún problema. Esto incluye náuseas (una sensación de que va a vomitar) o dolor.
- Hablará con usted sobre su comodidad y seguridad durante su cirugía.
- Le dirá qué tipo de anestesia recibirá.

- Le responderá las preguntas que usted tenga acerca de la anestesia.

Puede que el médico o el anestesiólogo le digan que se le pondrá un catéter epidural (una sonda delgada y flexible) en la columna (espalda). Un catéter epidural es otra manera de administrarle analgésico después de su cirugía.

Prepárese para la cirugía

Cuando llegue el momento de la cirugía, se quitará los anteojos, los audífonos, las dentaduras postizas, las prótesis, la peluca y los artículos religiosos.

Entrará caminando al quirófano o un integrante del personal le llevará en una camilla. Un integrante de su equipo de atención le ayudará a subirse a una cama. También le pondrá las botas de compresión en la parte inferior de las piernas, las cuales se inflan y desinflan suavemente para ayudar con la circulación de la sangre en las piernas.

Una vez que esté cómodo, el anestesiólogo le pondrá anestesia a través de la vía IV y usted se dormirá. También recibirá líquidos a través de la vía IV durante su cirugía y después de esta.

Durante su cirugía

Una vez que se quede totalmente dormido, su equipo de atención le colocará un tubo por la boca hasta las vías respiratorias. Este le ayudará a respirar. También le colocará un catéter urinario (Foley) en la vejiga, que drenará la orina (pis) durante su cirugía.

Su cirujano cerrará la incisión con grapas o puntos una vez que finalice la cirugía. También es posible que le ponga Steri-Strips™ (trozos pequeños de cinta quirúrgica) o Dermabond® (pegamento quirúrgico) sobre las incisiones. Luego, cubrirá las incisiones con una curita o tirita.

Por lo general, el equipo de atención le quitará el tubo de respiración mientras esté en el quirófano.

Recuperación después de su cirugía de la

vejiga

Esta sección le será de utilidad para saber qué esperar después de su cirugía. Aprenderá cómo recuperarse de manera segura de su cirugía tanto en el hospital como en casa.

Mientras lee esta sección, escriba preguntas para hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

En la Unidad de Cuidados Posteriores a la Anestesia (PACU)

Cuando se despierte después de su cirugía, estará en la PACU. Un enfermero se encargará de realizarle un seguimiento de la temperatura, el pulso, la presión arterial y el nivel de oxígeno. Es posible que reciba oxígeno a través de una sonda colocada debajo de la nariz o una mascarilla que cubre la nariz y la boca. También tendrá puestas las botas de compresión en la parte inferior de las piernas.

Analgésicos

Mientras esté en la Unidad de Cuidados Posteriores a la Anestesia (PACU), se le administrarán analgésicos epidurales o intravenosos.

- Si va a recibir analgésicos epidurales, se colocarán en el espacio epidural a través del catéter epidural. El espacio epidural es el espacio en la columna que está justo afuera de la médula espinal.
- Si va a recibir analgésicos intravenosos, se le administrarán a través de la vía intravenosa (IV).

Podrá controlar los analgésicos con la ayuda de un botón llamado dispositivo de analgesia controlada por el paciente (PCA). Lea *Analgesia controlada por el paciente (PCA)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca) para obtener más información.

Sondas y drenajes

Tendrá varios tipos diferentes de sondas de drenaje en el cuerpo. Su proveedor de cuidados de la salud hablará con usted sobre qué esperar de

estos. También marcarán las casillas junto a los tubos que pueda tener.

- **Drenaje Jackson-Pratt® (JP)**: es un pequeño recipiente con forma de huevo que se conecta a un tubo en la parte inferior del abdomen. Drena el líquido de la pelvis.
- **Stents**: son dos tubos pequeños. Pueden colocarse en una apertura pequeña en el abdomen o pueden conectarse a un catéter Foley dentro del cuerpo. Drenan orina de los riñones.
- **Tubo suprapúbico (SP)**: es un tubo en la parte inferior del abdomen. Drena orina de la neovejiga.
- **Catéter Foley**: es un tubo en la uretra. Drena orina de la neovejiga.

Traslado a su habitación del hospital

Probablemente, usted pasará la noche en la PACU. La duración de su estadía depende del tipo de cirugía que se haga. Después de su estadía en la PACU, un miembro del equipo lo llevará a su habitación.

En su habitación del hospital

El tiempo que permanecerá en el hospital después de su cirugía depende de su recuperación. La mayoría de las personas permanece en el hospital de 3 a 4 días.

En su habitación del hospital, conocerá a uno de los enfermeros que lo cuidará durante su estadía. Poco después de llegar allí, un enfermero le ayudará a salir de la cama para sentarse en la silla.

Su equipo de atención le enseñará cómo cuidarse mientras se recupera de la cirugía. Puede recuperarse con más rapidez si:

- **Lee su cronograma de recuperación.** Si aún no tuviera uno, le darán un cronograma con metas para su recuperación. Eso le ayudará a saber qué hacer y qué esperar cada día durante su recuperación.
- **Empieza a moverse tan pronto como pueda.** Cuanto antes se levante de la cama y camine, más rápido podrá volver a sus actividades habituales.

Cómo hacer frente al dolor

Después de su cirugía tendrá algo de dolor. En un principio, recibirá analgésicos a través del catéter epidural o de la vía IV. Usted podrá controlar el analgésico con la ayuda de un dispositivo de PCA. En cuanto pueda comer, le darán analgésicos orales (medicamentos que se tragan).

Le preguntaremos con frecuencia sobre el dolor que tenga y le daremos medicamentos según sus necesidades. Si el dolor no se alivia, infórmeselo a su proveedor de cuidados de la salud. Es importante controlar su dolor para que pueda usar su espirómetro de incentivo y para que pueda moverse. Controlar su dolor le ayudará a recuperarse más rápido.

Si se realizó una cirugía robótica, es posible que sienta dolor en el hombro. Esto es frecuente y se conoce como dolor referido. Se debe al gas que se colocó en el abdomen durante su cirugía. Si le duele el hombro, infórmeselo a uno de los proveedores de cuidados de la salud. Le traerán una compresa caliente y se la colocarán en el hombro para aliviarle el dolor.

Antes de que salga del hospital, recibirá una receta para un analgésico. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre los posibles efectos secundarios. Pregúntele cuándo puede cambiar a analgésicos sin receta.

Moverse y caminar

Moverse y caminar la ayudarán a disminuir el riesgo de coágulos y neumonía (infección en los pulmones). También le ayudará para que pueda expeler gases y defecar de nuevo. Su enfermero, fisioterapeuta o su terapeuta ocupacional le ayudarán a moverse, si fuere necesario.

Para obtener más información sobre cómo caminar puede ayudarle a recuperarse, lea *Preguntas frecuentes sobre cómo caminar después de la cirugía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery).

Para saber qué puede hacer para mantenerse seguro y evitar caídas mientras está en el hospital, lea *¡Llámenos! ¡No se caiga!* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/call-dont-fall).

Intente seguir los objetivos de moverse y caminar que se mencionan a continuación. Estos objetivos se encuentran también en su cronograma de recuperación.

Objetivos de moverse y caminar	
Día	**Objetivos**
El día de la cirugía	• Cuelgue las piernas sobre el borde de su cama.
1 día después de la cirugía	• Siéntese en su silla durante 2 a 3 horas. • Camine al baño y cepíllese los dientes. • Camine 3 o más vueltas alrededor de la unidad de enfermería.
2 días después de la cirugía	• Siéntese en su silla durante 3 horas o más. • Siéntese en su silla durante sus comidas. • Camine al baño y cepíllese los dientes. • Camine 7 o más vueltas alrededor de la unidad de enfermería.
3 días después de la cirugía	• Siéntese en su silla durante 4 horas o más. • Siéntese en su silla durante sus comidas. • Camine al baño y haga todas las actividades de cuidado personal, como cepillarse los dientes y lavarse la cara. • Camine 10 o más vueltas alrededor de la unidad de enfermería.
4 días después de la cirugía	• Siéntese en su silla durante 5 horas o más. • Siéntese en su silla durante sus comidas. • Camine 14 o más vueltas alrededor de la unidad de enfermería (1 milla).

Ejercicios para los pulmones

Es importante ejercitar sus pulmones para que se expandan completamente. Esto ayuda a prevenir la neumonía.

- Mientras esté despierto, utilice su espirómetro de incentivo 10 veces cada hora. Para obtener más información, lea *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- Haga ejercicios de toser y respirar profundamente. Un integrante de su equipo de atención le enseñará cómo.

Comidas y bebidas

El día después de su procedimiento, puede comenzar a tomar líquidos. Según cómo funcionen los intestinos, comenzará a comer despacio alimentos sólidos nuevamente durante los próximos días.

Mientras se esté recuperando, es posible que su apetito sea menor que antes de la cirugía. Coma varias comidas pequeñas durante todo el día, en lugar de 3 comidas grandes. Comer de esta manera ayudará a su digestión y le dará energía durante todo el día.

Si tiene preguntas sobre su dieta, hable con su nutricionista dietista clínico.

Inflamación y secreciones

Justo después de la cirugía, es posible que tenga inflamación en los genitales y la ingle. Posiblemente también tenga secreciones del pene o la vagina. Esto es normal. La inflamación y las secreciones deberían desaparecer en algunas semanas.

Cómo cuidar de su neovejiga

Mientras esté en el hospital, su enfermero le enseñará a cuidar de su neovejiga. También le enseñará a cuidar de las sondas y los drenajes que tendrá en casa. Si su enfermero le da información por escrito, la puede poner en esta carpeta para revisarla cuando esté en casa.

Es muy útil si su cuidador también aprende cómo cuidar de su neovejiga. Esto hará que sea más fácil ayudarle en casa.

Planificación del alta

Tendrá un administrador de casos que lo ayudará con la planificación del alta (plan de salida del hospital). Le ayudarán a organizar una visita de un enfermero de atención domiciliaria, después de que le den de alta del hospital.

Antes de salir del hospital, su enfermero le dará suficientes materiales para su cuidado en casa durante alrededor de 3 semanas. Además, le van a dar una lista de empresas a las que puede contactar para solicitar más

materiales. El enfermero que trabaja con su médico también le ayudará a solicitar más materiales después de su alta.

Al salir del hospital

Antes de salir del hospital, eche un vistazo a sus incisiones con uno de sus proveedores de cuidados de la salud. Le servirá para saber si más adelante se presentan cambios.

El día de su alta, haga planes para salir del hospital alrededor de las 11:00 a. m. Antes de irse, su proveedor de cuidados de la salud escribirá su orden de alta y sus recetas. También le entregará instrucciones al ser dado de alta. Uno de sus proveedores de cuidados de la salud analizará las instrucciones con usted antes de su alta.

Si el vehículo que le va a llevar a casa no está en el hospital en el momento en que esté listo para salir, puede que tenga que esperar en la sala de pacientes en transición. Un integrante de su equipo de atención médica le dará más información.

En casa

Lea *Qué puede hacer para evitar caerse* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) para conocer lo que puede hacer para evitar caerse mientras esté en casa y durante sus citas en MSK.

Un enfermero de atención domiciliaria le visitará cuando esté en su casa, después de su estadía en el hospital. El enfermero llevará un registro de su recuperación. También le ayudarán a practicar el cuidado de su neovejiga.

El enfermero que trabaja con su médico le llamará de 1 a 4 días después de su alta para ver cómo está. También le dirá cuándo programar su primera cita después de la cirugía.

Productos MedicAlert®

Siempre debe usar un brazalete o un collar MedicAlert que diga que usted fue sometido a una cistectomía con una neovejiga ortotópica. Esto ayudará a

los trabajadores de los servicios de emergencias a cuidarle si alguna vez se enferma o se lastima gravemente y necesita ayuda médica.

Puede comprar un brazalete o collar MedicAlert en la mayoría de las farmacias, o puede solicitarle una aplicación a su enfermero. Para obtener más información, visite el sitio web de MedicAlert en www.medicalert.org.

Cuidado de las sondas y los drenajes

Usted dejará el hospital con 1 o más sondas de drenaje. Las sondas drenarán la orina desde la neovejiga y ayudarán a que la zona se cure.

Su neovejiga está compuesta de una parte del intestino, y el intestino produce mucosidad. Deberá irrigar las sondas en la neovejiga antes y después de dejar el hospital para asegurarse de que las sondas no se obstruyan con la mucosidad. Su enfermero le enseñará a hacer esto, y un enfermero de atención domiciliaria le ayudará cuando le hayan dado de alta. Deberá irrigar las sondas hasta que se las quiten.

Después de que le retiren las sondas, verá mucosidad en la orina. Esto es normal. Con el tiempo, la neovejiga producirá menos mucosidad.

Cómo hacer frente a la pérdida de orina (incontinencia)

Probablemente, tendrá pérdida de orina después de que le quiten el catéter Foley. Necesitará usar almohadillas o calzoncillos para orina (como Depends®) durante los primeros meses después de la cirugía.

La pérdida mejorará con el tiempo a medida que sus músculos pélvicos se vuelvan más fuertes. Las pérdidas durante la noche y bajo condiciones de estrés (como cuando tose, estornuda o tiene tensión) llevarán más tiempo.

Fortalezca los músculos pélvicos

Comience a hacer ejercicios para los músculos pélvicos (Kegel) cuando le quiten el catéter Foley. Los ejercicios de Kegel le ayudarán a fortalecer los músculos pélvicos, lo que le ayudará a controlar cuándo orina. Su enfermero le dirá cómo hacerlos y le dará instrucciones por escrito.

Si realiza los ejercicios de Kegel como se le indicó, comenzará a tener más

control urinario durante el día en alrededor de 2 meses. El control durante la noche vendrá después. Hable con su médico o enfermero si la pérdida de orina no mejora y si le está molestando.

Vaciar la neovejiga

Algunas personas no tienen ninguna sensación cuando necesitan vaciar su neovejiga. Si tiene una sensación, será diferente de lo que sentía cuando necesitaba orinar antes de su cirugía. Usted probablemente sienta:

- Presión
- Una sensación de estar lleno
- Calambres leves en el abdomen

Para vaciar la neovejiga:

1. Siéntese en el inodoro.
2. Relaje los músculos del suelo pélvico.
3. Presione un poco hacia abajo usando los músculos abdominales.

Es similar a lo que hace cuando defeca. Es importante sentarse mientras orina, incluso si es hombre, porque le ayudará a relajar los músculos del suelo pélvico.

Su médico controlará si vacía la neovejiga correctamente. Si no se está vaciando por completo, es posible que necesite cateterizarla usted mismo (poner un catéter a través de la uretra en la neovejiga) para vaciarla. Su enfermero le mostrará cómo hacerlo.

Calendario para orinar

Deberá orinar según un cronograma. Esto le ayudará a evitar llenar de más la neovejiga. A continuación hay un ejemplo de un cronograma para vaciar su neovejiga. Es posible que su médico le diga que siga un cronograma diferente. Siga las instrucciones de su médico.

Calendario para orinar		

	Día	Noche
Semana 1	Cada 2 a 3 horas	Cada 3 a 4 horas
Semana 2	Cada 3 a 4 horas	Cada 4 a 5 horas
Semana 3	Cada 4 a 5 horas	Cada 4 a 5 horas
Semana 4	Cada 4 a 5 horas	Cada 6 horas
Semana 5 y posterior	Cada 4 a 6 horas	Cada 6 horas

- Durante la noche, ponga una alarma para despertarse una vez a mitad de la noche para vaciar su neovejiga.
- Nunca pase más de 6 horas sin vaciar su neovejiga. Esperar más de 6 horas puede hacer que la neovejiga se estire demasiado. Esto puede dañar o reventar la neovejiga o hacer que el cuerpo comience a reabsorber la orina.
- Si tiene pérdidas entre los momentos en que vacía la neovejiga, vuelva al cronograma de la semana anterior. Es posible que la neovejiga no pueda contener la mayor cantidad de orina.
- Si siente presión o sensación de estar lleno entre las horas que tiene programado vaciar la neovejiga, orine antes de la siguiente hora programada.

Cómo hacer frente al dolor

Las personas sienten dolor o molestias durante un tiempo que varía según la persona. Cuando se vaya a casa, es posible que aún sienta dolor y es probable que deba tomar un analgésico. Algunas personas sienten dolor, presión o dolores musculares alrededor de la incisión durante 6 meses o más. Esto no significa que algo esté mal.

Siga estas pautas para controlar el dolor en casa.

- Tome los medicamentos según lo necesite y como se lo hayan indicado.
- Llame a su proveedor de cuidados de la salud si el medicamento que se le recetó no le calma el dolor.

- No maneje ni beba alcohol mientras tome un analgésico de venta con receta. Algunos analgésicos pueden causarle somnolencia (mucho sueño). El alcohol puede empeorar la somnolencia.
- Sentirá menos dolor y necesitará menos analgésicos a medida que cicatrice su incisión. Un analgésico sin receta le aliviará el dolor y las molestias. Algunos ejemplos de analgésicos sin receta son el acetaminophen (Tylenol) y el ibuprofen (Advil® o Motrin).
    - Siga las instrucciones que le dé el proveedor de cuidados de la salud sobre cómo dejar de tomar el analgésico recetado.
    - No tome demasiado de ningún medicamento. Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta o de su proveedor de cuidados de la salud.
    - Lea la etiqueta de todos los medicamentos que tome. Esto es muy importante si toma acetaminophen. El acetaminophen es un ingrediente que se encuentra en muchos medicamentos que se venden con y sin receta médica. Tomar demasiado puede dañar el hígado. No tome más de un medicamento que contenga acetaminophen sin hablar antes con un integrante del equipo de atención médica.
- El analgésico debe ayudarle a retomar sus actividades habituales. Tome lo suficiente como para hacer sus actividades y ejercicios con comodidad. Es posible que tenga un poco más de dolor cuando empiece a ser más activo.
- Mantenga un registro de los momentos en que toma el analgésico. Es más eficaz de 30 a 45 minutos después de tomarlo. Tomarlo cuando el dolor se empiece a sentir es más eficaz que esperar a que el dolor empeore.

Algunos analgésicos recetados, como los opioides, pueden causar estreñimiento. El estreñimiento consiste en defecar (hacer caca) con menos frecuencia de lo normal, hacerlo con más dificultad, o ambas cosas.

Cómo prevenir y hacer frente al estreñimiento

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre la forma de prevenir y controlar el estreñimiento. También puede seguir estas pautas:

- Vaya al baño a la misma hora todos los días. Su cuerpo se acostumbrará a ir a esa hora. Sin embargo, si siente la necesidad de ir al baño, no la postergue.
- Intente usar el baño de 5 a 15 minutos después de las comidas. Después del desayuno es un buen momento para hacerlo. Es en ese momento que los reflejos del colon se encuentran más fuertes.
- Haga ejercicio, si puede. Caminar es un gran tipo de ejercicio que puede ayudar a prevenir y controlar el estreñimiento.
- Beba de 8 a 10 vasos (de 8 onzas, para un total de 2 litros) de líquido al día, si puede. Elija agua, jugos (por ejemplo, jugo de ciruela), sopas y batidos. Limite el consumo de líquidos con cafeína, como el café y los refrescos. La cafeína puede quitarle líquido al cuerpo.
- Aumente lentamente la cantidad de fibra en su dieta de 25 a 35 gramos por día. Las frutas y las verduras sin pelar, los granos integrales y los cereales contienen fibra. Si tiene una ostomía o se sometió a una cirugía intestinal recientemente, consulte con su proveedor de cuidados de la salud antes de cambiar su dieta.
- Tanto los medicamentos con y sin receta sirven para tratar el estreñimiento. Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar cualquier medicamento para el estreñimiento. Esto es muy importante si tiene una ostomía o ha tenido una cirugía intestinal. Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta o de su proveedor de cuidados de la salud. Algunos ejemplos de medicamentos sin receta para el estreñimiento son:
    - Docusato de sodio (Colace®). Es un ablandador de heces (medicamento que hace que la defecación sea más blanda) que causa pocos efectos secundarios. Puede usarlo para prevenir el estreñimiento. No lo tome con aceite mineral.
    - Polietilenglicol (MiraLAX®). Es un laxante (medicamento que provoca

defecaciones) que causa pocos efectos secundarios. Tómelo con 8 onzas (1 taza) de líquido. Solo tómelo si ya tiene estreñimiento.

- Senna (Senokot®). Este es un laxante estimulante que puede provocar calambres. Es mejor tomarlo a la hora de ir a la cama. Solo tómelo si ya tiene estreñimiento.

Si alguno de estos medicamentos le causa diarrea (defecaciones sueltas y aguadas), deje de tomarlos. Puede comenzar a tomarlos nuevamente si es necesario.

Para obtener más información, lea *Estreñimiento* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation). Llame a su proveedor de cuidados de la salud si no expulsa gases o si no defecó en 3 días.

Diarrea y otros cambios en la función intestinal

Cuando se le extirpa una parte del colon, la parte que queda se adapta al cambio. El colon comenzará a adaptarse al poco tiempo después de su cirugía. Durante ese período, es posible que tenga gases, calambres o cambios en los hábitos intestinales (como diarrea o defecaciones frecuentes). Estos cambios pueden tardar semanas a meses en desaparecer.

Si está teniendo problemas con los cambios en la función intestinal, hable con su médico o enfermero. También puede seguir los consejos a continuación.

Sugerencias para hacer frente a los gases

Si tiene gases o se siente hinchado, evite alimentos que puedan causar gases. Los ejemplos incluyen frijoles, brócoli, cebollas, repollo y coliflor.

Sugerencias para hacer frente a la diarrea

Si tiene diarrea es importante que tome al menos de 8 a 10 tazas (8 onzas, 236 ml) de líquido todos los días. Tome agua y bebidas con sal, como caldo y Gatorade®. Esto le ayudará a no deshidratarse y no sentirse débil.

Seguir la dieta BRATY puede también ayudar a controlar la diarrea. La dieta BRATY está compuesta principalmente de:

- Bananas (B)
- Arroz (R)
- Puré de manzana (A)
- Pan tostado (T)
- Yogur (Y)

Si tiene diarrea más de 4 a 5 veces por día, o si huele peor de lo normal, llame al consultorio de su médico.

Sugerencias para hacer frente al dolor

Si tiene dolor alrededor del ano:

- Permanezca en agua tibia 2 a 3 veces por día.
- Aplique pomada de óxido de zinc (como Desitin®) en la piel alrededor del ano. Esto ayuda a prevenir la irritación.
- No use papel higiénico áspero. En su lugar, puede usar una toallita sin alcohol (como toallitas para bebé).
- Tome medicamentos, si su médico se los receta.

Cuidado de su incisión

Tome una ducha todos los días para limpiar su incisión. Siga las instrucciones en la sección “Duchas” a continuación.

Es normal que la piel debajo de la incisión se sienta entumecida. Esto se debe a que durante su cirugía le cortaron algunos nervios. El entumecimiento desaparecerá con el tiempo.

Llame al consultorio de su proveedor de cuidados de la salud si:

- La piel alrededor de la incisión está muy roja o se está poniendo más roja.
- La piel alrededor de la incisión está más caliente de lo habitual.
- La zona alrededor de la incisión comienza a hincharse o se hincha más.

- Observa que el drenaje parece pus (espeso y lechoso).
- Su incisión tiene mal olor.

Si se va a casa con grapas en la incisión, su proveedor de cuidados de la salud se las quitará en su primera cita después de la cirugía. Está bien que se mojen.

Si tiene Steri-Strips o Dermabond, se aflojarán y pueden caerse o desprenderse por sí solos. Si después de 10 días no se han caído, usted puede quitárselas.

Duchas

Dúchese todos los días para limpiar su incisión. Si tiene grapas o puntos en la incisión, está bien que se mojen.

Quítese las curitas antes de la ducha. Use jabón durante la ducha, pero no lo ponga directamente sobre la incisión. No frote la zona alrededor de la incisión.

Después de la ducha, seque la zona dándole palmaditas con una toalla limpia. Si su ropa puede rozar la incisión, cúbrala con una pequeña curita. De lo contrario, déjela al descubierto.

No tome baños de tina durante las primeras 4 semanas después de su cirugía.

Comidas y bebidas

Puede comer todos los alimentos que consumía antes de su cirugía, a menos que su proveedor de cuidados de la salud le dé otras instrucciones. Comer una dieta equilibrada y con un alto contenido de calorías y proteínas le ayudará a sanar después de la cirugía. Trate de comer una buena fuente de proteína (como carne, pescado o huevos) en cada comida. También debería tratar de comer frutas, verduras y granos integrales. Para obtener más información, lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-

during-your-treatment).

También es importante beber mucho líquido. Elija líquidos sin alcohol ni cafeína. Trate de beber de 8 a 10 vasos (de 8 onzas, 240 ml) de líquidos todos los días. Debe tomar lo suficiente para que la orina en su bolsa sea amarilla clara o casi transparente. Si se torna amarilla oscura o naranja, debe beber más.

Si tiene preguntas sobre su dieta, hable con su nutricionista dietista clínico.

Ejercicio y actividad física

Puede que la incisión parezca que se haya curado por fuera cuando deje el hospital, pero no se habrá curado por dentro.

- No levante nada que pese más de 10 libras (4.5 kilogramos) durante las primeras 6 a 8 semanas después de su cirugía.
- No realice ninguna actividad que requiera mucha energía (como trotar y jugar tenis) durante los primeros 3 meses después de la cirugía.
- No practique ningún deporte de contacto (como fútbol) durante los primeros 3 meses después de su cirugía.

Realizar una actividad física, como caminar o subir escaleras, lo ayudará a ganar fuerzas y sentirse mejor. Trate de realizar de 20 a 30 minutos de actividad física, al menos 2 o 3 veces en el día. Por ejemplo, puede caminar al aire libre o en el interior de un centro comercial o mercado. Para obtener más información, lea *Programa general de ejercicio: Nivel 2* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2).

Después de su cirugía, es normal tener menos energía que lo habitual. El tiempo de recuperación es distinto para cada persona. Aumente la cantidad de actividad física diaria tanto como pueda. Mantenga un equilibrio entre los períodos de actividad y de descanso. El descanso es una parte importante de su recuperación.

Manejar

Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud cuándo puede conducir. La

mayoría de las personas pueden comenzar a manejar nuevamente 6 semanas después de la cirugía. No maneje mientras tome analgésicos que puedan causarle somnolencia.

Puede viajar en un auto como pasajero en cualquier momento después de dejar el hospital.

Volver a trabajar

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre su trabajo. Le dirá cuándo puede ser seguro para usted volver a trabajar nuevamente según lo que haga. Si se mueve mucho o levanta objetos pesados, es posible que deba permanecer sin trabajar un poco más. Si se sienta en un escritorio, es posible que pueda volver antes.

Viajes

Podrá viajar. Las siguientes son algunas sugerencias para cuando viaje:

- Lleve materiales extra, en caso de que sea difícil conseguirlos en su lugar de destino.
- Si toma un avión, tren o autobús, lleve los materiales con usted. No los coloque en el equipaje que vaya a despachar. Esto le ayudará a estar preparado si se separa del equipaje.

Sexualidad

La sexualidad incluye muchos aspectos de cuidado y cercanía. No se trata solo de tener relaciones sexuales. Usted y su pareja pueden adoptar otras formas de expresión sexual y emocional. Lo más importante es recordar que su cirugía no cambia lo que sienten el uno por el otro. El asesoramiento sexual para hablar sobre estos temas puede ayudar. Para ver a un asesor en una de nuestras clínicas de salud sexual, solicite una derivación a un miembro de su equipo de atención.

La Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS) ofrece folletos gratuitos sobre el cáncer y la salud sexual llamado *El sexo y los hombres con cáncer* y *El sexo y las mujeres con cáncer*. Puede obtener copias visitando el sitio web de ACS en www.cancer.org o llamando al 800-ACS-2345 (800-227-2345).

Cómo hacer frente a sus sentimientos

Después de una cirugía por una enfermedad grave, es posible que tenga sentimientos nuevos y de desasosiego. Muchas personas dicen que sienten ganas de llorar, tristeza, preocupación, nervios, irritación o enfado en algún momento u otro. Tal vez descubra que no puede controlar algunos de estos sentimientos. Si esto sucede, es buena idea buscar apoyo emocional. Su proveedor de cuidados de la salud puede derivarlo al Centro de Orientación de MSK. También puede comunicarse con el Centro de Orientación llamando al 646-888-0200.

El primer paso para sobrellevar la situación es hablar de cómo se siente. Los familiares y amigos pueden ayudar. Podemos tranquilizarle, apoyarle y guiarle. Siempre es buena idea comunicarnos cómo se sienten usted, sus familiares y amigos desde un punto de vista emocional. Hay muchos recursos disponibles para usted y sus familiares. Estamos aquí para ayudarles a usted y a sus familiares y amigos a hacer frente a los aspectos emocionales de su enfermedad. Podemos ayudarle sin importar si está en el hospital o en casa.

Muchas personas se unen a los grupos de apoyo de MSK en línea para pacientes con cáncer de vejiga. Para obtener más información sobre nuestro grupo de apoyo, lea la sección “Servicios de apoyo”. Para obtener más información sobre otros recursos, como Bladder Cancer Advocacy Network (BCAN), lea la sección “Servicios de apoyo externos”.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene fiebre de 101 °F (38.3 °C) o más.
- Tiene escalofríos.
- Presenta hemorragia. Esto incluye sangrado en el lugar de la incisión, sangre de color rojo brillante en la orina o coágulos de sangre grandes en la orina.

- Tiene dificultad para respirar.
- La piel alrededor de la incisión está muy roja o se está poniendo más roja.
- La piel alrededor de la incisión está más caliente de lo habitual.
- La zona alrededor de la incisión comienza a hincharse o se hincha más.
- Tiene drenaje nuevo o más drenaje de lo habitual en la incisión.
- Ve que el drenaje de la incisión parece pus (espeso y lechoso).
- Su catéter o sondas de drenaje no drenan.
- Su catéter o sondas de drenaje se desprenden o se caen.
- Su incisión tiene mal olor.
- Tiene más dolor.
- Tiene hinchazón o dolor en las piernas.
- Tiene náuseas (sensación de que va a vomitar) o vómitos.
- No expulsa gases o no ha defecado en 3 días.
- Tiene menos producción de orina (la cantidad de pis es inferior a la habitual).
- Tiene cualquier problema que no esperaba.
- Tiene preguntas o inquietudes.

Detalles de contacto

Llame al consultorio de su proveedor de cuidados de la salud de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m.

Después de las 5 p. m., los fines de semana y los feriados, llame al212-639-2000. Pida hablar con la persona que esté de guardia reemplazando a su proveedor de cuidados de la salud.

Servicios de apoyo

Esta sección contiene una lista de los servicios de apoyo, los cuales le

pueden servir para prepararse para su cirugía y recuperarse después de su cirugía.

Mientras lee esta sección, escriba preguntas para hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

Grupo de apoyo para pacientes con cáncer de vejiga

Es un grupo en línea de apoyo y educación para personas que tienen cáncer de vejiga o que han sido tratadas por cáncer de vejiga. Las personas comparten sus experiencias personales y se brindan apoyo práctico y emocional unas a otras. Un trabajador social, un enfermero y un enfermero especializado en WOC pertenecientes a MSK dirigen la conversación.

El grupo se reúne el segundo jueves de cada mes desde el mediodía (12 p. m.) hasta la 1 p. m. Para obtener más información o para registrarse, comuníquese con su trabajador social de MSK. También puede enviar un mensaje a su equipo de atención a través del portal para pacientes de MSK, MyMSK. Ellos pueden ponerlo en contacto con un trabajador social de MSK. Un integrante de su equipo de atención revisará su mensaje y le responderá en un plazo de 2 días hábiles (de lunes a viernes).

Servicios de apoyo de MSK

Oficina de Admisión
212-639-7606
Llame si tiene consultas sobre su internación, como por ejemplo la solicitud de una habitación privada.

Anestesia
212-639-6840
Llame si tiene preguntas sobre la anestesia.

Sala de donantes de sangre
212-639-7643
Llame para obtener más información si le interesa donar sangre o plaquetas.

Bobst International Center
332-699-7968
Recibimos pacientes de todo el mundo y ofrecemos muchos servicios que pueden ayudarle. Si usted es un paciente internacional, llame para que le ayuden a coordinar su atención.

Centro de Orientación
www.msk.org/counseling
646-888-0200
Muchas personas consideran que el asesoramiento les ayuda. Nuestro Centro de Orientación ofrece asesoramiento a personas, parejas, familias y grupos. También podemos recetarle medicamentos para ayudarle si se siente ansioso o deprimido. Para programar una cita, pida una derivación a un integrante de su equipo de atención o llame al número que se proporcionó anteriormente.

Programa de Despensa de Alimentos
646-888-8055
Damos alimentos a personas necesitadas durante su tratamiento contra el cáncer. Hable con un miembro de su equipo de atención médica o llame al número de arriba para obtener más información.

Servicio de Medicina Integral
www.msk.org/integrativemedicine
Nuestro Servicio de Medicina Integral de MSK ofrece muchos servicios para complementar (acompañar) la atención médica tradicional. Por ejemplo, ofrecemos terapia musical, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Llame al 646-449-1010 para programar una cita para estos servicios.

Puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Medicina Integral. El proveedor colaborará con usted para diseñar un plan para crear un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Llame al 646-608-8550 para programar una cita para hacer una consulta.

Biblioteca de MSK
library.mskcc.org
212-639-7439
Puede visitar el sitio web de nuestra biblioteca o llamar por teléfono para hablar con el personal de consultas. Ellos pueden ayudarle a encontrar más información sobre un tipo de cáncer. También puede visitar la Guía educativa para pacientes y consumidores de atención médica de la biblioteca.

Servicios de Nutrición
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
Nuestro Servicio de Nutrición ofrece asesoramiento nutricional con uno de nuestros nutricionistas dietistas clínicos. Su nutricionista dietista clínico hablará con usted sobre sus hábitos alimenticios. También le dará consejos sobre lo que puede comer durante el tratamiento y después de este. Para programar una cita, pida una derivación a un integrante de su equipo de atención o llame al número que se proporcionó anteriormente.

Educación para el paciente y la comunidad
www.msk.org/pe
Visite nuestro sitio web de Educación para el paciente y la comunidad para buscar recursos educativos, videos y programas en línea.

Cobros del Paciente (Patient Billing)
646-227-3378
Llame si tiene preguntas sobre autorizaciones previas de su compañía de seguros. Esto también se conoce como preaprobación.

Oficina de Representación del Paciente (Patient Representative Office)
212-639-7202
Llame si tiene preguntas sobre el formulario Health Care Proxy o si tiene cualquier inquietud sobre su atención.

Enlace con Enfermeros Perioperativos (Perioperative Nurse Liaison)

212-639-5935
Llame si tiene preguntas sobre la divulgación de información por parte de MSK mientras usted está en cirugía.

Acompañantes y enfermeros privados
917-862-6373
Puede solicitar que enfermeros o acompañantes privados le brinden atención en el hospital o en casa. Llame para obtener más información.

Servicios de rehabilitación
www.msk.org/rehabilitation
El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden hacer que su cuerpo se sienta débil, rígido o tenso. Algunos pueden causar linfedema (inflamación). Nuestros fisiatras (médicos de rehabilitación), terapeutas ocupacionales (OT) y fisioterapeutas (PT) pueden ayudarlo a retomar sus actividades habituales.

- **Los médicos de medicina de rehabilitación** diagnostican y tratan problemas que afectan la forma en que se mueve y realiza actividades. Pueden diseñar y ayudar a coordinar su programa de terapia de rehabilitación, ya sea en MSK o en algún lugar más cercano a su hogar. Para obtener más información, llame a Medicina de Rehabilitación (Fisiatría) al 646-888-1929.
- Un **OT** puede ayudar si tiene problemas para realizar las actividades diarias habituales. Por ejemplo, pueden recomendar herramientas para facilitar las tareas diarias. Un **PT** puede enseñarle ejercicios para ayudar a desarrollar fuerza y flexibilidad. Para obtener más información, llame a Terapia de Rehabilitación al 646-888-1900.

Programa de Recursos para la Vida Después del Cáncer (RLAC)
646-888-8106
En MSK, la atención no termina después de su tratamiento. El programa RLAC es para los pacientes que hayan terminado con el tratamiento y para sus familias.

Este programa cuenta con muchos servicios. Ofrecemos seminarios, talleres,

grupos de apoyo y asesoramiento sobre la vida después del tratamiento. También podemos ayudar con problemas de seguros y empleo.

Programas de salud sexual
El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden afectar su salud sexual, su fertilidad o ambas. Los programas de salud sexual de MSK pueden ayudarle antes, durante o después de su tratamiento.

- Nuestro Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer puede ayudar con los problemas de salud sexual, como la menopausia prematura o los problemas de fertilidad. Pida a un miembro de su equipo de atención de MSK que le remita o llame al 646-888-5076 para obtener más información.
- Nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina puede ayudar a hacer frente a problemas de salud sexual, como la disfunción eréctil. Pida una derivación a un miembro de su equipo de atención o llame al 646-888-6024 para obtener más información.

Trabajo social
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
Los trabajadores sociales ayudan a los pacientes, familiares y amigos a hacer frente a los problemas comunes de las personas que tienen cáncer. Brindan asesoramiento personalizado y grupos de apoyo durante su tratamiento. También le pueden ayudar a comunicarse con los niños y otros miembros de la familia.

Nuestros trabajadores sociales también pueden derivarle a agencias y programas comunitarios. Si tiene problemas para pagar sus facturas, también tienen información sobre recursos financieros. Llame al número antes mencionado para obtener más información.

Cuidado Espiritual
212-639-5982
Nuestros capellanes (consejeros espirituales) se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los familiares y rezar. Se pueden comunicar

con grupos religiosos o clero comunitario, o simplemente brindarle consuelo y una presencia espiritual. Cualquier persona puede solicitar apoyo espiritual. No es necesario tener una afiliación religiosa (conexión con una religión).

La capilla interreligiosa de MSK se encuentra cerca del vestíbulo principal de Memorial Hospital. Está abierta las 24 horas del día. Si tiene una emergencia, llame al 212-639-2000. Pregunte por el capellán de guardia.

Programa de Tratamiento del Tabaquismo
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
Si desea dejar de fumar, MSK cuenta con especialistas que pueden ayudarle. Llame para obtener más información.

Programas virtuales
www.msk.org/vp
Ofrecemos educación y apoyo en línea para pacientes y cuidadores. Son sesiones en vivo donde puede hablar o simplemente escuchar. Usted puede enterarse de su diagnóstico, saber qué esperar durante el tratamiento y cómo prepararse para el tratamiento contra el cáncer.

Las sesiones son privadas, gratuitas y dirigidas por expertos. Visite nuestro sitio web para aprender más sobre los Programas Virtuales o para registrarse.

Servicios de apoyo externos

Access-A-Ride
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
En la ciudad de New York, la Autoridad Metropolitana de Transporte (MTA) ofrece un servicio compartido de transporte puerta a puerta para personas con discapacidades que no pueden tomar el metro o el autobús público.

Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
Ofrece transporte a centros de tratamiento.

Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
Ofrece una variedad de información y servicios, incluido Hope Lodge, el cual brinda alojamiento gratuito a pacientes y cuidadores durante el tratamiento contra el cáncer.

Cancer and Careers
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
Un recurso donde encontrará educación, herramientas y eventos para empleados con cáncer.

Cancer*Care*
www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue (entre las calles West 25th y 26th)
Nueva York, NY 10001
Ofrece orientación, grupos de apoyo, talleres de instrucción, publicaciones y asistencia financiera.

Cancer Support Community
www.cancersupportcommunity.org
Ofrece apoyo y educación a personas afectadas por el cáncer.

Caregiver Action Network
www.caregiveraction.org
800-896-3650
Ofrece educación y apoyo a quienes cuidan de seres queridos con una discapacidad o enfermedad crónica.

Corporate Angel Network
www.corpangelnetwork.org

866-328-1313
Ofrece servicio de traslado gratuito en todo el país usando los asientos desocupados de aviones corporativos.

Good Days
www.mygooddays.org
877-968-7233
Ofrece asistencia financiera para pagar los copagos durante el tratamiento. Los pacientes deben tener seguro médico, deben reunir los criterios de ingresos, y se les deben recetar medicamentos que están incluidos en el formulario de Good Days.

HealthWell Foundation
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
Proporciona asistencia financiera para cubrir copagos, primas de atención médica y deducibles de ciertos medicamentos y terapias.

Joe’s House
www.joeshouse.org
877-563-7468
Ofrece una lista de lugares cercanos a los centros de tratamiento donde las personas con cáncer y sus familiares pueden quedarse.

LGBT Cancer Project
www.lgbtcancer.com
Brinda apoyo y defensa a la comunidad LGBT, incluso grupos de apoyo en línea y una base de datos de ensayos clínicos abiertos a la comunidad LGBT.

LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/we-can-help/fertility-services
855-744-7777
Proporciona información reproductiva y apoyo a pacientes y sobrevivientes de cáncer cuyos tratamientos médicos tienen riesgos asociados a la infertilidad.

Programa Luzca bien, siéntase mejor
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
Este programa ofrece talleres para aprender cosas que puede hacer para sentirse mejor con su apariencia. Para obtener más información o para inscribirse en un taller, llame al número de arriba o visite el sitio web del programa.

Instituto Nacional del Cáncer
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

National LGBT Cancer Network
www.cancer-network.org
Ofrece educación, capacitación y defensa para sobrevivientes del cáncer de la comunidad LGBT y para personas en riesgo.

Needy Meds
www.needymeds.org
Brinda listas de programas de asistencia a los pacientes para medicamentos de marca y genéricos.

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
Ofrece beneficios de medicamentos recetados a jubilados de empresas del sector público y empleados que cumplan los requisitos en el estado de Nueva York.

Patient Access Network (PAN) Foundation
www.panfoundation.org
866-316-7263
Brinda ayuda con copagos para pacientes con seguro.

Patient Advocate Foundation
www.patientadvocate.org
800-532-5274
Ofrece acceso a atención, asistencia financiera, asistencia con seguros,

asistencia para conservar el empleo y acceso al directorio nacional de recursos para pacientes con seguro insuficiente.

Professional Prescription Advice
www.pparx.org
888-477-2669
Ayuda a los pacientes que carecen de cobertura de fármacos recetados, y que reúnen los requisitos, a obtener medicamentos gratuitos o a bajo costo.

Red Door Community (conocido anteriormente como Gilda's Club)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
Un lugar donde las personas que viven con cáncer encuentran apoyo social y emocional a través de la creación de nuevos contactos, talleres, conferencias y actividades sociales.

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
Ofrece asistencia para ayudar a las personas a obtener medicamentos que no pueden pagar.

Triage Cancer
www.triagecancer.org
Proporciona información y recursos legales, médicos y financieros para pacientes con cáncer y sus cuidadores.

Servicios de apoyo para pacientes con cáncer de vejiga

Bladder Cancer Advocacy Network
www.bcan.org
Este sitio web ofrece educación y recursos sobre el cáncer de vejiga, como hojas informativas, podcasts y seminarios web. También cuenta con servicios de apoyo para el cáncer de vejiga, como una línea de apoyo gratuita y una lista de grupos de apoyo por estado.

National Association for Continence
www.nafc.org
Este sitio web tiene información y recursos para personas con problemas de continencia, como suministros para la incontinencia que puede comprar. También tiene un directorio que puede derivarlo a médicos en su área que pueden tratar sus problemas de continencia.

Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society
www.wocn.org/learning-center/patient-resources
Visite este sitio web para encontrar un enfermero especializado WOC en su área. Tenga en cuenta que muchos enfermeros especializados en WOC solo pueden atenderle si hay una clínica para pacientes ambulatorios en el hospital para el que ellos trabajan o si a usted le atiende un médico de dicho hospital.

El sitio web también tiene información sobre recursos y grupos de apoyo para personas con heridas, ostomías y problemas de continencia.

Recursos educativos

Esta sección ofrece una lista con los recursos educativos que se mencionan en esta guía. los cuales le servirán para prepararse para su cirugía y recuperarse después de su cirugía.

Mientras lee estos recursos, anote las preguntas que desee hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

- *Guía para cuidadores* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *Información sobre su catéter urinario (Foley): cómo limpiarlo y cuidarlo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/urinary-foley-catheter)
- *Voluntades anticipadas para personas con cáncer y sus seres queridos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *¡Llámenos! ¡No se caiga!* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-

education/call-dont-fall)

- *Estreñimiento* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation)
- *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)
- *Preguntas frecuentes sobre cómo caminar después de la cirugía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Programa general de ejercicio: Nivel 2* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)
- *Los remedios herbales y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *Cómo ser un agente de atención médica* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymsk-patient-portal)
- *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Información para familiares y amigos para el día de la cirugía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)
- *Analgesia controlada por el paciente (PCA)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *Qué puede hacer para evitar caerse* (www.mskcc.org/es/cancer-

care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

About Your Bladder Surgery With a Neobladder - Last updated on March 13, 2024

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center