



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre la cirugía de extracción de la vesícula

Acerca de su cirugía

Esta guía le ayudará a prepararse para la cirugía de extracción de la vesícula (colecistectomía) que se le hará en Memorial Sloan Kettering (MSK). También le ayudará a entender qué puede esperar durante la recuperación. Lea toda esta guía al menos una vez antes de la cirugía y luego úsela como referencia en los días previos a la cirugía. Traiga esta guía con usted cada vez que venga a MSK, incluso el día de la cirugía, de modo que usted y su equipo de atención médica puedan consultarla durante toda su atención.

La vesícula

La vesícula es un órgano pequeño, en forma de gota, que se encuentra debajo del hígado (véase la figura 1). Su principal función es almacenar la bilis. La bilis es una sustancia que se produce en el hígado y que ayuda a que el cuerpo digiera las grasas. La vesícula libera bilis cuando los alimentos, sobre todo los alimentos grasos, ingresan al tubo digestivo. Cuando se extirpa la vesícula, el hígado asume esa función.

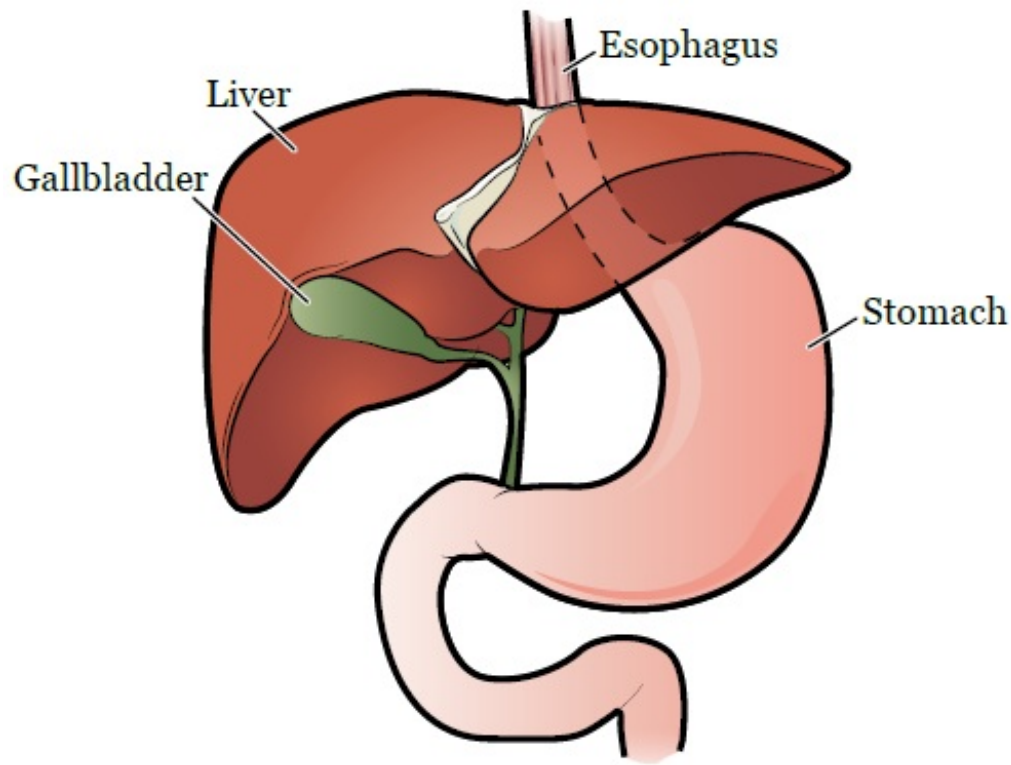


Figura 1. La vesícula

Cirugía de extracción de la vesícula

La colecistectomía es una cirugía que se le practica para extirparle la vesícula. La vesícula se puede extirpar de dos maneras: por laparoscopia o mediante una incisión abierta (corte quirúrgico). El cirujano hablará con usted sobre la opción de cirugía más adecuada para su caso.

Cirugía laparoscópica

En una cirugía laparoscópica de extracción de la vesícula, el cirujano hará 4 incisiones muy pequeñas (véase la figura 2), cada una de aproximadamente media

pulgada de largo (1.3 cm).

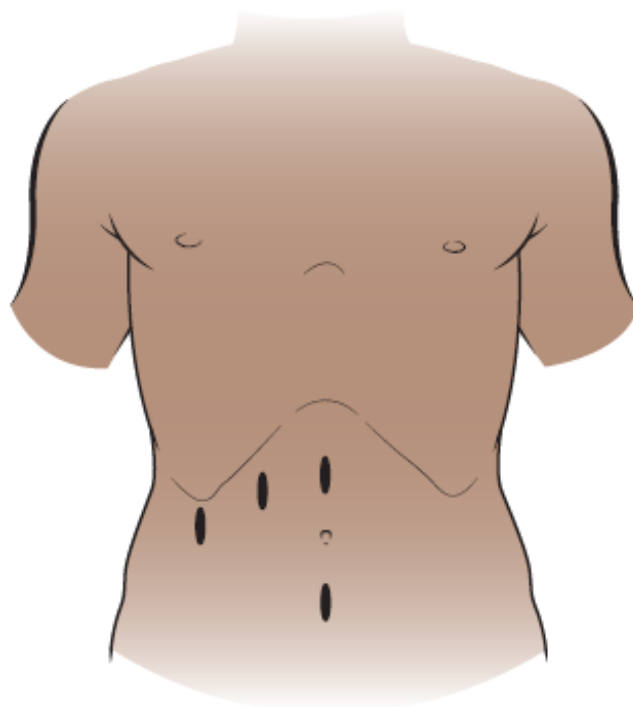


Figura 2. Incisiones de la colecistectomía laparoscópica

Una de las incisiones se hará en el ombligo o cerca del ombligo. El cirujano introducirá un instrumento que se denomina laparoscopio a través de la incisión. El laparoscopio es una sonda delgada con una cámara de video en la punta. Se infla el abdomen (vientre) con gas de dióxido de carbono para que se expanda. Eso le permite al cirujano ver los órganos y tejidos. Se introducirán otros instrumentos a través de las demás incisiones para cortar la vesícula. Luego, se extraerá la vesícula a través de la incisión en el ombligo.

La cirugía laparoscópica de extracción de la vesícula tarda alrededor de 1 a 2 horas. Algunas personas pueden irse a su casa el día de la cirugía.

Cirugía abierta

En alrededor del 10 % de los casos, la vesícula debe extraerse a través de una incisión más grande por el medio del abdomen. Esta cirugía tarda unas 2 horas.

Antes de su cirugía

La información incluida en esta sección le ayudará a prepararse para la cirugía. Lea toda esta sección cuando se le programe la cirugía y consúltela a medida que la fecha de la cirugía se aproxime. Aquí se incluye información importante acerca de lo que debe hacer antes de la cirugía. Escriba las preguntas que tenga y asegúrese de hacérselas al médico o enfermero.

Preparación para la cirugía

Usted y su equipo de atención médica trabajarán juntos a fin de prepararse para la cirugía.

Acerca del consumo de bebidas alcohólicas

La cantidad de alcohol que consume podría tener un efecto en usted durante y después de la cirugía. Es importante que hable con los proveedores de atención médica sobre su consumo de alcohol a fin de que elaboremos un plan para su cuidado.

- Dejar de tomar alcohol de forma repentina puede causar ataques, delirio y la muerte. Si se nos pone al tanto de que usted está en riesgo de sufrir esas complicaciones, podemos recetarle medicamentos que ayudan a prevenirlas.
- Si usted bebe alcohol de forma regular, podría correr el riesgo de sufrir otras complicaciones durante y después de la cirugía. Entre ellas se encuentran: hemorragias, infecciones, problemas cardíacos y una permanencia más larga en el hospital.

Las siguientes son cosas que puede hacer para prevenir problemas antes de la cirugía:

- Sea franco con el proveedor de cuidados de la salud en cuanto a la cantidad de alcohol que consuma.
- Intente dejar de beber alcohol en cuanto se planea la cirugía. Si llega a sufrir dolores de cabeza, náuseas o ansiedad, o no puede dormir después de dejar el alcohol, dígaselo al médico a la brevedad posible. Todos ellos son los primeros síntomas del síndrome de abstinencia, el cual se puede tratar.
- Si no puede dejar de beber, dígaselo a su proveedor de cuidados de la salud.

- Háganos cualquier pregunta que tenga en cuanto al consumo de alcohol y la cirugía que se le hará. Como siempre, toda su información médica se mantendrá de manera confidencial.

Para ayudarnos a mantener su seguridad durante la cirugía, díganos si algo de lo que se indica a continuación corresponde a su caso, incluso si no lo sabe con certeza:

- Tomo un medicamento anticoagulante. Algunos ejemplos son aspirin, heparin, warfarin (Coumadin®), clopidogrel (Plavix®), enoxaparin (Lovenox®), dabigatran (Pradaxa®), apixaban (Eliquis®) y rivaroxaban (Xarelto®). También hay otros, así que es importante que el médico esté al tanto de todos los medicamentos que usted tome.
- Tomo medicamentos que se obtienen con receta, incluso uso parches y cremas.
- Tomo medicamentos que se consiguen sin receta, 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.
- En el pasado he tenido problemas con la anestesia (el medicamento que lo pone a dormir durante la cirugía).
- Soy alérgico a ciertos medicamentos o materiales, entre ellos el látex.
- No estoy dispuesto a recibir una transfusión de sangre.
- Tomo bebidas alcohólicas.
- Fumo.
- Consumo drogas recreativas.

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 algunos días antes de la cirugía, podría ser de utilidad. Si fuma, el enfermero le puede referir 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 trastorno respiratorio bastante común que causa que la persona deje de respirar por ratos mientras duerme. El tipo más común es la apnea obstructiva del sueño (OSA), la cual consiste en que las vías respiratorias se bloquean por completo mientras se duerme. Este tipo de apnea puede causar problemas graves durante y después de la cirugía.

Le rogamos que nos haga saber si tiene apnea del sueño o si cree que podría tenerla. Si utiliza un respirador (como un CPAP) para la apnea del sueño, llévelo con usted el día de la cirugía.

En un plazo de 30 días antes de la cirugía

Pruebas prequirúrgicas

Antes de la cirugía, acudirá a una cita para que se le hagan pruebas prequirúrgicas (PST). La fecha, la hora y el lugar de la cita para las PST se indicarán en el recordatorio que reciba del consultorio del cirujano. El día de la cita para las PST puede comer y tomar sus medicamentos como acostumbre.

Durante la cita, usted hablará con un enfermero especializado (NP), el cual trabaja de cerca con el personal de anestesiología (médicos y enfermeros especializados que le administrarán un medicamento para que se duerma durante la operación). El NP repasará con usted su historial médico y quirúrgico. Se le harán exámenes, entre ellos: electrocardiograma (ECG) para ver su ritmo cardíaco, radiografías de pecho, análisis de sangre y otras pruebas necesarias para planificar la atención que recibirá. El NP también podría recomendarle que vea a otros proveedores de cuidados de la salud.

El NP hablará con usted sobre los medicamentos que deberá tomar la mañana de la cirugía.

Es de mucha utilidad que lleve lo siguiente a su consulta prequirúrgica:

- Una lista de todos los medicamentos que tome, incluso parches y cremas que use.
- Resultados de cualquier prueba que se le haya hecho en otro lado que no sea MSK, tales como pruebas de esfuerzo cardíaco, ecocardiogramas o estudios Doppler carótidos.
- El nombre y número de teléfono de su médico o sus médicos.

Llene un formulario Health Care Proxy

Si aún no ha llenado un formulario Health Care Proxy, le recomendamos que lo haga ahora. Un formulario Health Care Proxy es un documento legal en el que se señala a la persona que hablará en su representación si es que usted no puede comunicarse. A la persona que usted señale se le conoce como su agente de atención médica.

Si le interesa llenar un formulario Health Care Proxy, hable con el enfermero. Si ya ha llenado uno o si desea dar más instrucciones por adelantado, tráigalo a su próxima cita.

Ejercicios de respirar y toser

Antes de su cirugía, practique el respiro profundo y toser. Recibirá un espirómetro de incentivo que le ayudará a expandir los pulmones. Para obtener más información, lea [Cómo utilizar el espirómetro de incentivo](#). Si tiene preguntas, hágaselas a su enfermero o a su terapeuta respiratorio.

Ejercicio

Trate de hacer ejercicio aeróbico a diario, tal como 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.

Siga una dieta saludable

Usted debe llevar una dieta bien balanceada y saludable antes de la cirugía. Si

necesita ayuda con su dieta, hable con el médico o enfermero sobre tener una entrevista con un dietista.

10 días antes de la cirugía

Deje de tomar vitamina E

Si toma vitamina E, deje de tomarla 10 días antes de la cirugía, ya que podría causar hemorragia. Para obtener más información, lea [Medicamentos comunes que contienen aspirina y otros medicamentos antiinflamatorios no esteroideos \(NSAID\)](#).

Compre el limpiador dérmico Hibiclens®

Hibiclens es un limpiador dérmico que mata los gérmenes durante 24 horas después de usarlo. Ducharse con Hibiclens antes de la cirugía ayudará a reducir el riesgo de infección después de la cirugía. Puede conseguir Hibiclens en la farmacia local sin receta.

Compre líquidos claros

Compre líquidos claros para beber el día anterior a la cirugía. Para obtener una lista de los líquidos claros que puede tomar, vea la tabla que aparece en esta sección.

7 días antes de la cirugía

Deje de tomar ciertos medicamentos

Si toma aspirin, pregunte al cirujano si debe seguir tomándola. La aspirina y los medicamentos que la contienen pueden causar hemorragia. Para obtener más información, lea [Medicamentos comunes que contienen aspirin y otros medicamentos antiinflamatorios no esteroideos \(NSAID\)](#).

Deje de tomar remedios herbales y suplementos

Deje de tomar suplementos o remedios herbales 7 días antes de la cirugía. Si toma un producto multivitamínico, hable con el médico o enfermero acerca de si debe seguir tomándolo. Para obtener más información, lea el documento [Los remedios herbales y el tratamiento del cáncer](#).

Haga un recorrido virtual

Este video le dará una idea de qué esperar cuando venga al hospital principal de

Memorial Sloan Kettering el día de su cirugía.

2 días antes de la cirugía

Deje de tomar ciertos medicamentos

Deje de tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), tales como (Advil[®], Motrin[®]) y naproxen (Aleve[®]). Esos medicamentos pueden causar hemorragia. Para obtener más información, lea [*Medicamentos comunes que contienen aspirin y otros medicamentos antiinflamatorios no esteroideos \(NSAID\)*](#)

1 día antes de la cirugía

Anote la hora de su cirugía

Un empleado de la Oficina de Admisión (Admitting Office) le llamará después de las 2:00 PM el día antes de la cirugía. Él le dirá a qué hora debe llegar al hospital para la cirugía. Si la cirugía está programada para un lunes, entonces se le llamará el viernes anterior. Si no recibe una llamada a más tardar a las 7:00 PM, llame al 212-639-5014.

Ambos lugares se encuentran en 1275 York Avenue entre East 67th e East 68th Streets.

- Centro Prequirúrgico (Presurgical Center, PSC) en el 2.º piso
Ascensor M al 2.º piso
- Centro Prequirúrgico (PSC) en el 6.º piso
ascensor B al 6º piso

Solo tome líquidos claros

El día antes de su cirugía, tendrá que llevar una dieta de líquidos claros. Una dieta de líquidos claros consiste en líquidos que sean transparentes. En la tabla a continuación se proporcionan ejemplos.

Mientras siga la dieta:

- No coma ningún alimento sólido.
- Asegúrese de tomar una cantidad suficiente de líquidos aparte de agua, café y té. Trate de tomar por lo menos un vaso (8 onzas) de líquido claro cada hora

mientras esté despierto.

Dieta de líquidos claros

	Tome	No tome
Sopas	<ul style="list-style-type: none">• Caldo transparente• Consomé claro• Caldo claro de verduras, pollo o res envasado	<ul style="list-style-type: none">• Productos con partículas de alimentos o condimentos secos
Dulces y postres	<ul style="list-style-type: none">• Gelatina, como Jell-O®• Hielo de sabores• Caramelos solubles, como Lifesavers®	<ul style="list-style-type: none">• Todos los demás
Bebidas	<ul style="list-style-type: none">• Jugos de frutas claros como de arándano, uva o manzana• Refrescos con gas, como 7-Up®, Sprite®, ginger ale o seltzer• Gatorade®• Café negro• Té• Agua	<ul style="list-style-type: none">• Jugos con pulpa• Néctares• Leche o crema• Bebidas alcohólicas

Use Hibiclens en la ducha

La noche anterior a la cirugía, dúchese con Hibiclens. Para usar Hibiclens, abra el frasco y póngase un poco de solución en la mano o póngala en un paño. Apártese de la ducha para evitar que el Hibiclens se enjuague demasiado pronto. Frótese suavemente el cuerpo con el producto, desde el cuello hasta la cintura, y enjuáguese.

No permita que la solución se vaya a los ojos, los oídos, la boca ni la zona genital. No use ningún otro jabón. Séquese con una toalla limpia después de la ducha.

Sueño

Acuéstese temprano y duerma toda la noche.

Instrucciones sobre lo que se debe comer y beber antes de la cirugía

- No coma nada después de la medianoche de la noche antes de la cirugía; ni siquiera caramelos solubles ni goma de mascar.
- Entre la medianoche y hasta 2 horas antes del momento en que debe presentarse en el hospital, puede tomar 12 onzas (355 ml) de agua en total (véase la figura).
- A partir de las 2 horas previas al momento en que debe presentarse en el hospital, no coma ni beba nada, ni siquiera agua.



La mañana de su cirugía

Ducha con Hibiclens

Dúchese con Hibiclens inmediatamente antes de salir para el hospital. Use el Hibiclens de la misma forma que la noche anterior.

No use ningún otro jabón. No se ponga ninguna loción, crema, talco, desodorante, maquillaje ni perfume después de la ducha.

Tome sus medicamentos

Si el médico o NP le indicó tomar ciertos medicamentos la mañana de la cirugía, tome solo esos medicamentos con un trago de agua. Según los medicamentos que tome y la cirugía que se le practique, es posible que estos sean todos, algunos o ninguno de los medicamentos que habitualmente tome por la mañana.

Para tener en cuenta

- No se ponga ninguna loción, crema, desodorante, maquillaje, talco ni perfume.
- No lleve ningún objeto de metal. Quítese toda la joyería, incluso si tiene joyas en perforaciones que se haya hecho en el cuerpo. El equipo que se utiliza

durante la cirugía puede causar quemaduras si toca elementos metálicos.

- Deje en casa los objetos de valor, como tarjetas de crédito, joyas o chequera.
- Antes de que le lleven al quirófano, deberá quitarse los aparatos para sordera, la dentadura postiza, las prótesis, la peluca y los artículos religiosos.
- Póngase ropa cómoda que le quede holgada.
- Si usa lentes de contacto, quíteselos y mejor póngase anteojos.



What to Bring

- Zapatos tenis con cordones. Es posible que tenga hinchazón en los pies. Unos tenis con cordones se pueden adaptar a la hinchazón.
- Solo el dinero que posiblemente necesite para: periódico, autobús, taxi o estacionamiento.
- El respirador para la apnea del sueño (como el CPAP), si tiene.
- Un reproductor de música portátil, si quiere. Sin embargo, alguien deberá quedarse con ese artículo cuando usted vaya a cirugía.
- Su espirómetro de incentivo, si tiene uno.
- El formulario Health Care Proxy, si lo llenó.
- Su teléfono celular y cargador.
- Un estuche para sus artículos personales, como anteojos, aparatos para sordera, dentaduras postizas, prótesis, peluca y artículos religiosos, si tiene.
- Esta guía. El equipo de atención médica utilizará esta guía para enseñarle a cuidarse después de la cirugía.

Estacionamiento al llegar

El estacionamiento de MSK se encuentra en East 66th Street entre York y First Avenues. Si tiene preguntas sobre el costo, llame al 212-639-2338.

Para llegar al estacionamiento, de York Avenue tome East 66th Street. El estacionamiento se encuentra como a un cuarto de cuadra de la York Avenue a mano derecha (norte) de la calle. Hay un túnel para peatones por el que puede caminar y que conecta el estacionamiento con el hospital.



También hay otros estacionamientos en East 69th Street entre First y Second Avenues, East 67th Street entre York y First Avenues, y en East 65th Street entre First y Second Avenues.

Cuando llegue al hospital

Se le pedirá varias veces 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.

Cámbiese de ropa para la cirugía

Cuando sea el momento de cambiarse para la cirugía, le darán un camisón, una bata de hospital y calcetines antideslizantes para ponerse.

Reúnase con su enfermero

Usted se reunirá con el enfermero antes de la cirugía. Dígale al enfermero la dosis de los medicamentos (incluso parches y cremas) que haya tomado después de la medianoche y la hora a la que los tomó.

Reúnase con su anestesiólogo

El anestesiólogo hará lo siguiente:

- Examinará su historial clínico con usted.

- Hablará con usted acerca de su comodidad y seguridad durante la cirugía.
- Hablará con usted acerca del tipo de anestesia que recibirá.
- Responderá las preguntas que usted tenga acerca de la anestesia.

Prepárese para su cirugía

Una vez que el enfermero le haya visto, 1 o 2 visitantes pueden hacerle compañía mientras espera que comience la cirugía. Cuando llegue la hora de la cirugía, se les pedirá a los visitantes que se retiren al área de espera. Los visitantes deben leer [*Información para familiares y amigos para el día de la cirugía \(Information for Family and Friends for the Day of Surgery\)*](#).

Irá al quirófano caminando o le llevarán en una camilla. Un miembro del equipo del quirófano le ayudará a subirse a la cama. Se le colocarán botas de compresión en las piernas, las cuales se inflan y desinflan para ayudar a la circulación.

El anestesiólogo le colocará una vía intravenosa (IV) en la vena, generalmente del brazo o de la mano. Por el tubo de la IV se le administrarán fluidos y anestesia (medicamento que lo pondrá a dormir) durante la cirugía.

Después de que se quede totalmente dormido, se le colocará un tubo por la boca hasta la tráquea, el cual le ayudará a respirar. También se le pondrá un catéter urinario (Foley®) para drenarle orina de la vejiga.

En cuanto se termine la cirugía, se le cerrarán las incisiones con grapas o con suturas. Se le colocarán Steri-Strips™ (trozos delgados de cinta) directamente sobre la incisión y se tapanán con un vendaje. En general, el tubo de respiración se quita mientras usted todavía está en el quirófano.

Después de su cirugía

La información de esta sección le indicará qué puede esperar después de la cirugía, tanto durante su permanencia en el hospital como después de que se vaya. Aprenderá cómo recuperarse de la cirugía de forma segura. Escriba las preguntas que tenga y asegúrese de hacérselas al médico o enfermero.

Qué esperar

Cuando se despierte después de su cirugía, estará en la Unidad de Cuidados Posteriores a la Anestesia (PACU).

Recibirá oxígeno a través de una sonda delgada que se apoya debajo de la nariz, la cual se conoce como cánula. Un enfermero se encargará de monitorearle la temperatura, el pulso, la presión arterial y el nivel de oxígeno.

Es posible que tenga un catéter urinario en la vejiga para monitorearle la cantidad de orina que produzca. También tendrá botas de compresión en las piernas para ayudar con la circulación.

También puede que tenga una bomba para el dolor conocida como analgesia controlada por el paciente (PCA). Para obtener más información, lea [Analgesia controlada por el paciente \(PCA\)](#). Le administrarán analgésicos a través de una vía IV.

Sus visitas le podrán ver brevemente en la PACU, normalmente dentro de un plazo de 90 minutos después de que usted llegue a esa unidad. Un miembro del personal de enfermería les explicará las pautas.

Después de su permanencia en la PACU, se le llevará a su cuarto del hospital. Al poco tiempo de que llegue a su cuarto, le ayudarán a pasar de la cama a una silla.

Su enfermero le indicará cómo recuperarse de su cirugía. Los siguientes son ejemplos de maneras en las que puede colaborar para recuperarse de forma segura.

- Se le recomendará caminar con la ayuda del enfermero o del fisioterapeuta. Le daremos medicamentos para aliviar el dolor. Caminar le ayudará a disminuir el riesgo de coágulos y neumonía. También ayuda a estimular los intestinos para que puedan comenzar a funcionar de nuevo.
- Use el espirómetro de incentivo. Eso le ayudará a expandir los pulmones, lo cual previene la neumonía. Mientras esté despierto, haga los ejercicios de respirar y toser de cada 1 a 2 horas. El enfermero le enseñará cómo sostener la incisión. Esto reducirá el movimiento de los músculos del estómago y

disminuirá el dolor mientras hace los ejercicios de toser. Para obtener más información, lea [Cómo utilizar el espirómetro de incentivo](#).

Preguntas frecuentes: Durante su permanencia en el hospital

¿Voy a tener dolor después de mi cirugía?

Su médico y su enfermero le preguntarán con frecuencia sobre el dolor que tenga y le darán el medicamento que sea necesario. Si el dolor no se le quita, dígaselo al médico o al enfermero. Antes de que salga del hospital, recibirá una receta para un analgésico.

Es posible que el analgésico cause estreñimiento (menor defecación que la normal en su caso).

¿Por qué es importante caminar?

Caminar sirve para evitar que se formen coágulos de sangre en las piernas. También reduce el riesgo de sufrir otras complicaciones, como la neumonía.

¿Podré comer?

Su médico le dirá en qué momento podrá comenzar a comer y beber. Eso dependerá de la hora de la cirugía y de cómo se sienta usted después de la cirugía. Algunas personas pueden tomar pequeñas cantidades de líquido la noche de la cirugía. La mayoría de las personas pueden comenzar a comer el día después de la cirugía. Cuando pueda comer, debe comenzar poco a poco y avanzar hacia su dieta regular según la tolere.

Comer una dieta equilibrada y con un alto contenido de proteína le ayudará a sanar después de la cirugía. La dieta debe incluir una fuente proteica saludable en cada comida, así como frutas, verduras y granos integrales. Para obtener más sugerencias sobre cómo aumentar la cantidad de calorías y proteínas en su dieta, pídale a su enfermero el recurso [La alimentación apropiada durante y después de su tratamiento contra el cáncer](#). Si tiene preguntas acerca de la dieta, pida una consulta con un dietista.

¿Cuánto tiempo estaré en el hospital?

Si se le realizó una cirugía laparoscópica de extracción de la vesícula, probablemente se vaya a casa en un plazo de 24 horas. Si se le realizó una cirugía abierta de extracción de la vesícula, permanecerá en el hospital de 2 a 3 días.

Preguntas frecuentes: Después de irse a casa

¿Sentiré dolor cuando esté en casa?

La cantidad de tiempo que cada persona tiene dolor o molestias varía. Cuando se vaya a casa, es posible que aún sienta dolor y probablemente tendrá que tomar un analgésico. Siga las pautas a continuación:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones y necesidades.
- Llame al médico si el analgésico que se le recetó no le alivia el dolor.
- No maneje ni beba alcohol mientras tome un analgésico de venta con receta.
- A medida que la incisión cicatrice, sentirá menos dolor y necesitará menos analgésico. Un analgésico suave, como acetaminophen (Tylenol®) o ibuprofen (Advil®) aliviará los dolores y la molestia. Sin embargo, el acetaminophen en grandes cantidades es perjudicial para el hígado. No tome más acetaminophen de la cantidad que se indique en el envase o lo que el médico o el enfermero le hayan indicado.
- El analgésico debe ayudarle a reanudar sus actividades normales. Tome una cantidad suficiente de medicamento para hacer sus ejercicios con comodidad. El analgésico es más eficaz de 30 a 45 minutos después de tomarlo.
- Mantenga un registro de los momentos en que toma el analgésico. Tomarlo cuando el dolor recién comenzó es más eficaz que esperar a que el dolor empeore.

¿Puedo ducharme?

Sí. Tomar una ducha tibia es relajante y puede ayudar a reducir los dolores musculares. Use jabón cuando se duche y lave suavemente la incisión. Séquese los sitios dándoles palmaditas con una toalla después de ducharse y déjese la incisión descubierta, a menos que le drene. Llame al médico si observa enrojecimiento o supuración de la incisión.

No se bañe en la bañera hasta que hable del tema con el médico en la primera cita que tenga después de la cirugía.

¿Es normal no sentir hambre después de la cirugía?

Sí, después de su cirugía es común no sentir hambre, lo que también se conoce como disminución del apetito. Trate de hacer varias comidas más pequeñas que contengan cada uno de los grupos de alimentos (frutas y verduras, carne, pollo y pescado, panes y granos, productos lácteos). Eso le ayudará a sanar con más rapidez.

¿Cómo puedo evitar el estreñimiento?

- Vaya al baño a la misma hora todos los días. Su cuerpo se acostumbrará a ir a esa hora.
- Si siente la necesidad de ir al baño, no lo postergue. Intente usar el baño de 5 a 15 minutos después de las comidas.
- Después del desayuno es un buen momento para defecar. Los reflejos del colon son los más fuertes en ese momento.
- Haga ejercicio, si puede. Caminar es una excelente forma de ejercicio.
- Beba 8 vasos (8 onzas o 2 litros) de líquido al día, si puede. Beba agua, jugos, sopas, batidos de helado y otras bebidas que no tengan cafeína. Las bebidas con cafeína, como el café y los refrescos, le quitan líquido al cuerpo.
- Aumente lentamente la cantidad de fibra en su dieta de 25 a 35 gramos por día. Las frutas, las verduras, los granos integrales y los cereales contienen fibra. Si tiene una ostomía o se le sometió recientemente a una cirugía intestinal, consulte al médico o enfermero antes de hacer cambios en su dieta.
- Hay medicamentos de venta libre y de venta con receta para tratar el estreñimiento. Primero, comience con 1 de los siguientes medicamentos de venta libre:
 - Docusato de sodio (Colace®) 100 mg. Tome _____ cápsulas _____ veces al día. Se trata de un laxante emoliente que causa pocos efectos secundarios. No lo tome con aceite mineral.

- Polietilenglicol (MiraLAX®), 17 gramos al día.
- Senna (Senokot®), 2 tabletas a la hora de ir a la cama. Este es un laxante estimulante que puede provocar calambres.
- Si no ha defecado en 2 días, llame a su médico o su enfermero.

¿Puedo beber alcohol después de la cirugía?

No beba alcohol mientras esté tomando analgésicos.

¿Cómo cuida de mi incisión?

El lugar donde tenga la incisión dependerá del tipo de cirugía que se le haya hecho. Es normal que la piel debajo de la incisión se sienta entumecida, porque se cortaron algunos de los nervios. El entumecimiento desaparecerá con el tiempo.

- Para cuando le llegue el momento de salir del hospital, la incisión quirúrgica habrá comenzado a cicatrizar.
- Antes de salir del hospital, usted y su cuidador deben echar un vistazo a la incisión con su enfermero para que puedan ver la apariencia que tenga.
- Si la incisión le drena, debe anotar la cantidad y el color del líquido. Llame al consultorio de su médico y hable con el enfermero sobre la supuración de la incisión.

Cámbiese las vendas al menos una vez al día, o con mayor frecuencia si se mojan con el drenaje. Cuando la incisión ya no le drene más, puede dejarse destapada.

Si va a casa con Steri-Strips en la incisión, se aflojarán y se caerán solas. Si no se han caído en 10 días, puede quitárselas.

Si va a casa con adhesivo sobre las suturas (puntos), también se aflojará y se caerá, de forma similar a las Steri-Strips.

¿Es normal sentir cansancio después de la cirugía?

Sí, sentir cansancio (fatiga) es un efecto secundario esperado. Normalmente toma 3 semanas hasta que su nivel de energía vuelva a la normalidad.

¿Puedo volver a mis actividades?

Es importante que después de la cirugía retome sus actividades. Distribúyalas a lo largo del día. Puede hacer quehaceres livianos en casa. Trate de lavar platos, preparar comidas ligeras y hacer otras actividades según pueda.

Es posible que pueda volver a su actividad sexual habitual en cuanto las incisiones hayan cicatrizado y pueda realizarla sin dolor ni cansancio.

El cuerpo es un excelente guía que nos indica en qué momento ya hemos hecho demasiado. A medida que aumente su nivel de actividad, fíjese en la reacción del cuerpo. Puede que note que tiene más energía por la mañana o por la tarde. Planifique hacer sus actividades en horas del día en las que tenga más energía.

¿Cuándo es seguro para mí conducir?

Puede volver a conducir en 3 semanas después de la cirugía, siempre y cuando no esté tomando analgésicos que le puedan producir somnolencia.

¿En qué momento puedo volver a trabajar?

El tiempo que toma volver a trabajar depende del tipo de trabajo que realice, del tipo de cirugía que se le hizo y de la rapidez con la que el cuerpo se recupere. La mayoría de las personas pueden comenzar a trabajar de 1 a 2 semanas después de una cirugía laparoscópica, y entre 3 y 4 semanas después de una cirugía abierta.

¿Qué ejercicios puedo hacer?

El ejercicio le ayudará a adquirir fuerzas y sentirse mejor. Caminar y subir escaleras son excelentes formas de ejercicio. Aumente gradualmente la distancia que camina. Suba escaleras con lentitud, descanse y deténgase según lo necesite. Consulte al médico o enfermero antes de iniciar ejercicios más vigorosos.

¿En qué momento puedo levantar objetos pesados?

Antes de levantar objetos pesados, consulte con su médico. Normalmente, no debería levantar nada que pese más de 5 libras (2.3 kilogramos) durante al menos 6 semanas. Pregunte a su médico durante cuánto tiempo debe evitar levantar cosas pesadas.

¿Cómo puedo lidiar con mis 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. Es posible que observe que no puede controlar algunos de esos sentimientos. Si esto sucede, es buena idea buscar apoyo emocional.

El primer paso para sobrellevar la situación es hablar de cómo se siente. Los familiares y amigos pueden ayudar. El médico, enfermero y trabajador social pueden tranquilizarle, apoyarle y guiarle. Siempre es buena idea comunicarle a esos profesionales cómo se sienten usted, sus familiares y amigos desde el punto de vista emocional. Los pacientes y sus familiares disponen de muchos recursos. Ya sea que usted se encuentre en el hospital o en casa, los enfermeros, médicos y trabajadores sociales estamos para ayudarles a usted y a sus familiares y amigos a hacer frente a los aspectos emocionales de su enfermedad.

¿Cuándo será mi primera cita después de la cirugía?

Su primera cita después de la cirugía la tendrá en 1 a 3 semanas después de que salga del hospital. Su enfermero le dará instrucciones sobre la forma de programar esa cita, incluso el número al que debe llamar. Durante la cita, su médico le explicará con detalles los resultados de patología.

¿Qué sucede si tengo otras preguntas?

Si tiene preguntas o inquietudes, hable con el médico o enfermero. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes, de 9:00 AM a 5:00 PM.

Después de las 5:00 PM, los fines de semana y los feriados, llame al 212-639-2000 y pida hablar con el médico que esté de guardia en lugar de su médico.



Call your doctor or nurse if you have:

- Temperatura de 101 °F (38.3 °C) o superior
- Dolor que no se quita con los medicamentos
- Drenaje de la incisión que huele mal o parece pus

- Aumento del enrojecimiento alrededor de la incisión
- Aparición o aumento de la hinchazón alrededor de la incisión
- Cualquier nuevo síntoma o cambio físico
- Cualquier pregunta o inquietud

Recursos

Esta sección contiene una lista de los servicios de apoyo de MSK, así como los recursos que se mencionaron en esta guía. Estos recursos le servirán para prepararse para su cirugía y recuperarse de forma segura. Escriba las preguntas que tenga y asegúrese de hacérselas al médico o enfermero.

Recursos de MSK

Anestesia

212-639-6840

Llame si tiene preguntas sobre la anestesia.

Sala para donantes de sangre

212-639-7643

Llame para obtener más información si está interesado en donar sangre o plaquetas.

Bobst International Center

888-675-7722

MSK recibe pacientes de alrededor del mundo. Si usted es un paciente internacional, llame a fin de recibir ayuda para coordinar su atención.

Servicios de Capellanía (Chaplaincy Service)

212-639-5982

En MSK, nuestros capellanes se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los familiares, rezar, comunicarse con grupos religiosos o clero comunitario, o simplemente brindarle consuelo y una presencia espiritual.

Cualquier persona puede solicitar apoyo espiritual, independientemente de su afiliación religiosa formal. La capilla interreligiosa se encuentra cerca del vestíbulo principal de Memorial Hospital y está abierta las 24 horas del día. Si tiene una emergencia, llame a la operadora del hospital y pregunte por el capellán que esté de guardia.

Centro de Orientación (Counseling Center)

646-888-0200

Muchas personas encuentran que la orientación les ayuda. Ofrecemos orientación a personas, parejas, familias y grupos, así como medicamentos para la ansiedad y la depresión.

Servicio de Medicina Integral (Integrative Medicine Service)

646-888-0800

El Servicio de Medicina Integral ofrece a los pacientes muchos servicios que complementan la atención médica tradicional, incluso terapia musical, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto.

Programa Véase bien y siéntase mejor

800-227-2345

Aprenda técnicas que le ayudarán a sentirse mejor en cuanto a su aspecto asistiendo a un taller o visitando el programa en línea en

www.lookgoodfeelbetter.org

Programa de Apoyo de Paciente a Paciente (Patient-to-Patient Support Program)

212-639-5007

Quizás le reconforte hablar con un cuidador o sobreviviente del cáncer que haya pasado por un tratamiento similar. A través de nuestro Programa de Apoyo de Paciente a Paciente, podemos ofrecerle la oportunidad de hablar con expacientes y cuidadores.

Cobros del Paciente (Patient Billing)

646-227-3378

Llame a la oficina de Cobros del Paciente si tiene preguntas acerca de 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 inquietudes en cuanto a su atención.

Enfermero Clínico Perioperatorio Especialista (Perioperative Clinical Nurse Specialist)

212-639-5935

Llame si tiene preguntas acerca de la divulgación de información por parte de MSK mientras usted está en cirugía.

Opciones de enfermería privada

212-639-6892

Puede solicitar acompañantes o enfermeros privados. Llame para obtener más información.

Programa de Recursos para la Vida Después del Cáncer (Resources For Life After Cancer, RLAC)

646-888-8106

En MSK, la atención no termina después del tratamiento activo. El programa RLAC es para los pacientes que hayan terminado con el tratamiento y para sus familias. El programa ofrece muchos servicios, entre ellos seminarios, talleres, grupos de apoyo, orientación sobre cómo vivir después del tratamiento y ayuda con cuestiones de seguros y empleo.

Trabajo Social (Social Work)

212-639-7020

Los trabajadores sociales ayudan a los pacientes, sus familiares y sus amigos a lidiar con aspectos que son comunes para los pacientes de cáncer. Ofrecen orientación individual y grupos de apoyo durante todo el ciclo de tratamiento, y pueden ayudar en la comunicación con los niños y otros familiares. Nuestros trabajadores sociales también pueden remitirle a agencias y programas comunitarios, así como a recursos financieros si usted reúne los requisitos necesarios.

Programa de Tratamiento del Tabaquismo

212-610-0507

Si desea dejar de fumar, MSK tiene especialistas que pueden ayudarle. Llame para obtener más información.

Para obtener más información en Internet, visite LIBGUIDES en el sitio web de la biblioteca de MSK en library.msccc.org. También puede comunicarse con el personal de consulta de la biblioteca llamando al 212-639-7439 para pedir ayuda.

Recursos externos

Access-A-Ride

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm

877-337-2017

En la ciudad de Nueva 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 del cáncer.

El cáncer y las profesiones

www.cancerandcareers.org

Recurso integral de instrucción, herramientas y eventos para empleados con cáncer.

CancerCare

www.cancercare.org

800-813-4673

275 Seventh Avenue (entre West 25th y West 26th Streets), Nueva York, NY 10001

Ofrece orientación, grupos de apoyo, talleres de instrucción, publicaciones y asistencia financiera.

Cancer Support Community

<http://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

Viaje gratuito hasta los lugares de tratamiento en todo el país en los asientos libres de aviones corporativos.

Gilda's Club

www.gildasclubnyc.org

212-647-9700

Centro donde hombres, mujeres y niños que tienen cáncer encuentran apoyo social y emocional a través del establecimiento de contactos, talleres, conferencias y actividades sociales.

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 estén incluidos en el formulario de Good Days.

Healthwell Foundation

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

Ofrece asistencia financiera que cubre copagos, primas de atención médica y deducibles para determinados 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

<http://lgbtcancer.com>

Ofrece apoyo y defensa a la comunidad de lesbianas, homosexuales, bisexuales y transexuales (LGBT), lo cual incluye grupos de apoyo en línea y una base de datos de ensayos clínicos donde se acoge a personas LGBT.

National Cancer Institute

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

National Cancer Legal Services Network

www.nclsn.org

Programa gratuito de defensa legal para pacientes con cáncer.

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.com

Brinda listas de programas de asistencia para pacientes por medicamentos de marca y genéricos.

NYRx

www.nyrxplan.com

Ofrece beneficios de medicamentos recetados a empleados y jubilados de empresas del sector público que cumplan los requisitos en el Estado de Nueva York.

Partnership for Prescription Assistance

www.pparx.org

888-477-2669

Ayuda a los pacientes que carecen de cobertura de medicamentos recetados y que reúnen los requisitos a obtener medicamentos gratuitos o de bajo costo.

Patient Access Network Foundation

www.panfoundation.org

866-316-7263

Ofrece ayuda con los copagos a 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.

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

Ofrece asistencia para ayudar a las personas a obtener medicamentos que no pueden pagar.

Otros recursos

- *Medicamentos comunes que contienen aspirin y otros fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINE)*
- *Los remedios herbales y el tratamiento del cáncer*
- *Información para familiares y amigos para el día de la cirugía*
- *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo*
- *Analgesia controlada por el paciente (PCA)*
- *Cómo evitar las caídas: Cosas que usted puede hacer*

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

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

About Your Gallbladder Removal Surgery - Last updated on April 17, 2019

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