EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre su cirugía de vulva

Esta guía le ayudará a prepararse para la cirugía de vulva a la que se someterá 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 vulva

Información sobre la vulva

El término vulva es otro nombre para los órganos sexuales externos (genitales) (véase la figura 1). La vulva está compuesta por:

- Los labios internos y externos de la vulva.
- El clítoris.
- La apertura de la vagina.
- El perineo (la parte entre la vulva y el ano).

El cáncer de vulva es el cáncer que se presenta en alguno de los órganos que forman la vulva.

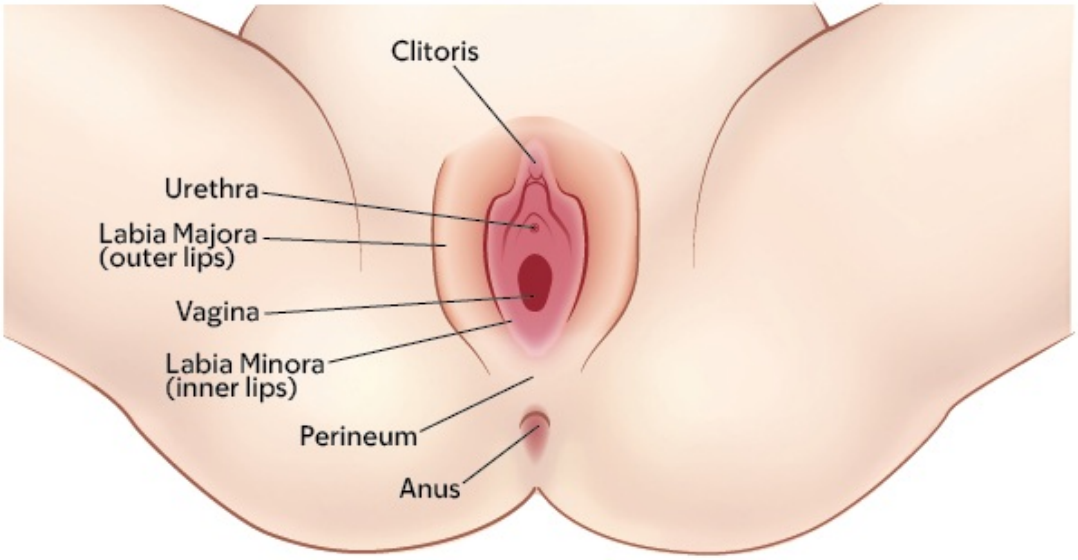


Figura 1. La vulva

Tipos de cirugías de vulva

Es posible que le realicen la cirugía de vulva para tratar el cáncer de vulva o para extirpar tejido que puede convertirse en cáncer de vulva. La cirugía para extirpar toda o parte de la vulva se denomina vulvectomía.

Hay varios tipos de vulvectomías. El tipo de vulvectomía que le realicen dependerá del tamaño de su tumor y si se ha diseminado a los ganglios linfáticos cercanos. Los tipos de vulvectomías son las siguientes:

- **Vulvectomía simple parcial**. Con este tipo, se extirpa una parte de la vulva y las capas superiores de tejido cercano.
- **Vulvectomía radical parcial**. Con este tipo, se extirpa una parte de la vulva y las capas profundas de tejido cercano (véase la figura 2).

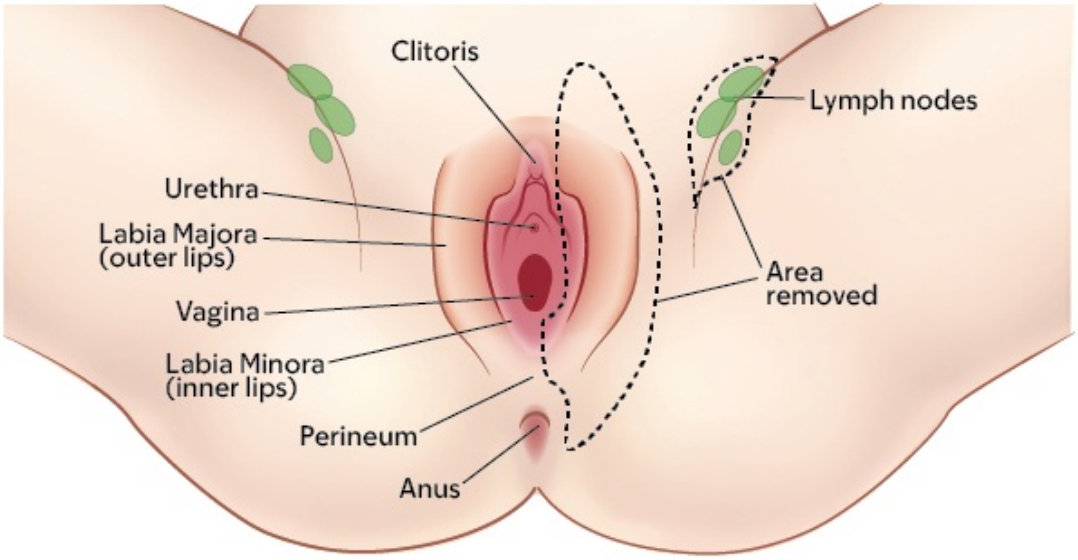


Figura 2. Un ejemplo de vulvectomía parcial radical

- **Vulvectomía simple completa**. Con este tipo, se extirpa toda la vulva. A veces esto se conoce como vulvectomía simple.
- **Vulvectomía radical completa**. Con este tipo, se extirpan toda la vulva, el tejido profundo a su alrededor y los ganglios linfáticos circundantes (véase la figura 3).

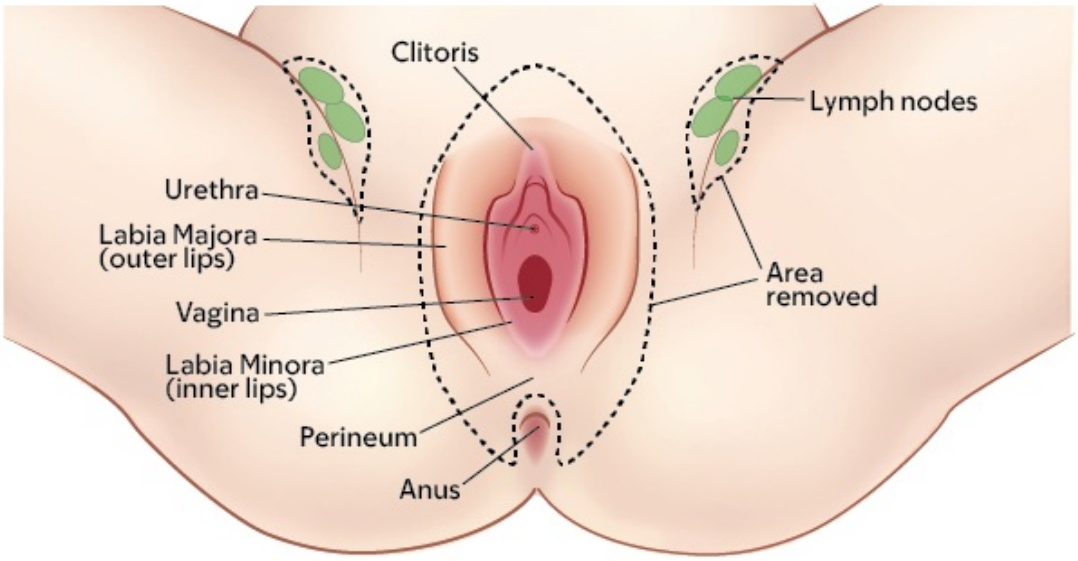


Figura 3. Un ejemplo de una vulvectomía radical completa

Su proveedor de cuidados de la salud hablará con usted sobre la vulvectomía a la que se someterá.

Algunas personas deciden someterse a una reconstrucción como parte de su cirugía. Si le realizan la reconstrucción, un cirujano plástico puede ayudar con esa parte de la cirugía.

La mayoría de las personas pueden reanudar sus actividades sexuales habituales después de que cicatricen las incisiones (cortes quirúrgicos). Esto depende del alcance de su cirugía y de las zonas de la vulva que se extirpen. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre sus inquietudes acerca de la actividad sexual después de su cirugía.

Información sobre el sistema linfático

El sistema linfático es parte del sistema inmunitario (véase la figura 4). Está compuesto por:

- **Ganglios linfáticos**. Son estructuras pequeñas en forma de frijol ubicadas en los vasos linfáticos. Los ganglios linfáticos filtran y extraen las bacterias, los virus, las células cancerosas y otros productos de desecho.
- **Vasos linfáticos**. Son pequeños tubos (como los vasos sanguíneos) que transportan líquido linfático hacia y desde los ganglios linfáticos.
- **Líquido linfático**. Este es el líquido transparente que se desplaza por el sistema linfático. Transporta células que ayudan a combatir infecciones y otras enfermedades.

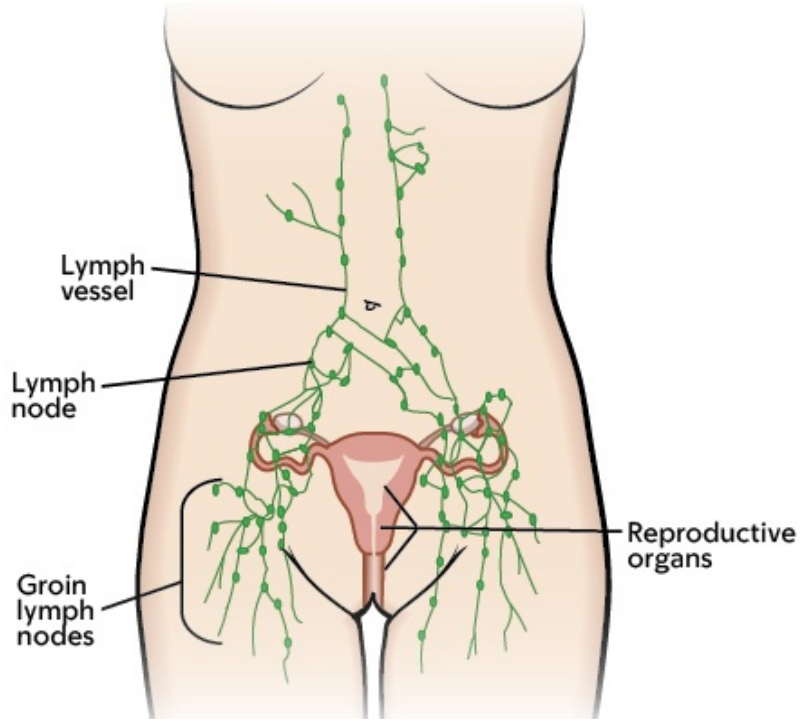


Figura 4. El sistema linfático

En ocasiones, las células cancerosas pueden ingresar a los vasos linfáticos y transportarse a los ganglios linfáticos cercanos y a otras partes del cuerpo. Un ganglio linfático centinela es el primer ganglio linfático o grupo de ganglios donde las células cancerosas tienen más probabilidades de diseminarse. Un ganglio linfático centinela también se llama ganglio centinela.

Es posible que su proveedor de cuidados de la salud quiera hacer una biopsia de ganglios linfáticos centinela durante su cirugía para verificar si el cáncer se ha diseminado. Si lo hace, tendrá un mapeo linfático la mañana de su cirugía.

Mapeo linfático

El mapeo linfático es un tipo de exploración de imagenología. Antes de la exploración, recibirá una inyección de un líquido radioactivo. Las imágenes tomadas durante la exploración mostrarán el flujo del líquido radioactivo y qué ganglios linfáticos

lo absorben. Su cirujano usará esto como un mapa para ver la ubicación de los ganglios centinela.

A dónde ir

Su procedimiento de mapeo linfático se realizará en el Servicio de Imagen y Terapia Molecular (MITS) en el Memorial Hospital (el hospital principal de MSK). A veces, al MITS se le llama servicio de medicina nuclear. La mejor entrada es la de 1250 First Avenue, entre las calles East 67th y East 68th.

El integrante del personal en la recepción le indicará el camino para llegar al MITS. Regístrese en la recepción del Departamento de Radiología (Radiology Department) junto a los ascensores.

Si su cirugía es en el Josie Robertson Surgery Center (JRSC), es mejor estacionar allí y trasladarse al Memorial Hospital para su mapeo linfático. Hay un servicio de transporte que lo llevará al Memorial Hospital y de regreso al JRSC después de su mapeo.

Qué esperar

Primero, recibirá una inyección de una pequeña cantidad de un líquido radioactivo cerca del sitio del cáncer. La inyección puede picar o arder. El líquido radioactivo se desplazará hacia los ganglios centinela para que puedan verse más tarde durante la exploración. Después de recibir la inyección, puede permanecer en el hospital o irse por un rato. Es importante que sea puntual para su escaneo. Asegúrese de anotar la hora en que debe regresar.

Cuando llegue el momento, un integrante del personal le llevará a la sala de exploración. Se acostará en una mesa estrecha mientras toman una serie de imágenes. Cada imagen tarda 5 minutos.

Es importante permanecer muy quieto durante cada imagen. Es posible que se sienta incómoda permaneciendo en cualquier posición durante 5 minutos. Si le sirve de ayuda, puede pedir a un miembro del personal que mantenga un registro de cuánto tiempo le queda. La exploración demorará de 10 a 15 minutos en total.

Después de su mapeo linfático

Si se va a someter a una cirugía en el Memorial Hospital, un integrante del personal le llevará al Centro Prequirúrgico en el 6.o piso. Si se va a someter a una cirugía en el JRSC, puede tomar el transporte de regreso al JRSC.

Biopsia de nódulos centinela

Su biopsia de ganglios linfáticos centinela se realizará durante su cirugía. Su cirujano inyectará una pequeña cantidad de tinte azul cerca del sitio del cáncer. El tinte se desplazará en el líquido linfático hacia los ganglios centinela y los manchará de azul.

Su cirujano también usará un pequeño dispositivo que mide la radioactividad del líquido inyectado durante su mapeo linfático. Una vez que encuentre los ganglios centinelas, su cirujano hará una pequeña incisión. Los ganglios centinela estarán de color azul debido al tinte, lo que permitirá que el cirujano los vea. El cirujano extirpará los ganglios centinela y el Departamento de Anatomía Patológica (Pathology Department) los examinará para ver si tienen células cancerosas.

La piel, la orina y las defecaciones pueden tener color verde azulado debido al tinte azul. Por lo general, esto dura de 1 a 2 días después de la cirugía.

Disección de los ganglios linfáticos de la ingle

En una disección de ganglios linfáticos de la ingle se extirpan la mayoría o todos los ganglios linfáticos inguinales. La cantidad de ganglios varía de persona a persona. Se puede hacer en 1 o en ambos lados del perineo.

Si se encuentran células cancerosas en los ganglios linfáticos centinela, es posible que se realice una disección de los ganglios linfáticos de la ingle durante su cirugía de vulva. A veces, usted y su médico pueden decidir realizar una disección de los ganglios linfáticos de la ingle sin realizar una biopsia de ganglios linfáticos centinela. Esto puede suceder si una exploración de imagenología u otra prueba mostró cáncer en los ganglios linfáticos. Su médico hablará con usted para decidir qué es lo mejor para usted.

Antes de su cirugía de vulva

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 la 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 medicamento recetado. Un medicamento con receta es aquel que solo puede obtener presentando una receta de un

proveedor de cuidados de la salud. Algunos ejemplos son:

  - Medicamentos que se tragan.
  - Medicamentos que se inyectan (pinchazo).
  - Medicamentos que se inhalan (se toman por la nariz).
  - Medicamentos que se aplican sobre la piel en forma de parches o cremas.
- Tomo 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.
- 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.

Asegúrese siempre de que sus proveedores de cuidados de la salud conozcan todos los medicamentos y suplementos que está tomando.

Es posible que tenga que seguir instrucciones especiales antes de la cirugía según los medicamentos y suplementos que tome. Si no sigue esas instrucciones, su cirugía puede retrasarse o cancelarse.

- Uso drogas recreativas, como la marihuana.

Medicinas GLP-1 para la pérdida de peso

Es importante informar a su proveedor de cuidados de la salud si toma una medicina GLP-1. Debe seguir instrucciones específicas sobre qué comer y beber antes de su cirugía o procedimiento. **Es muy importante que siga estas instrucciones si tomó una medicina GLP-1 en algún momento durante los últimos 30 días. Si no las sigue, es posible que su cirugía o procedimiento se retrase o cancele.**

- **Comience una dieta de líquidos claros a las 6 a. m. del día antes de su cirugía o procedimiento.** No coma ningún alimento sólido. Lea *Dieta de líquidos claros* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet) para obtener más información.
- **Deje de beber 8 horas antes de la hora de llegada.** No coma ni tome nada después de esa hora, ni siquiera líquidos claros. Puede tomar pequeños tragos de agua con sus medicinas.

Para obtener más información, lea *Qué comer y beber antes de su cirugía o procedimiento si toma medicinas GLP-1* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

Estos son algunos ejemplos de medicinas GLP-1. Existen otras, así que asegúrese de que el equipo de atención esté al tanto de todas las medicinas que usted toma. A veces, se recetan para ayudar a controlar la diabetes y otras enfermedades. Otras veces, se recetan para bajar de peso.

• Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • Dulaglutide (Trulicity®)	• Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®) • Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)

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 o que utilizan un dispositivo electrónico para fumar pueden llegar a sufrir problemas respiratorios si se someten a una cirugía. Los vaporizadores y los cigarrillos electrónicos son ejemplos de dispositivos electrónicos para fumar. Dejar de fumar incluso unos días antes de la cirugía puede ayudar a prevenir problemas respiratorios durante y después de la cirugía.

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.

MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.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 MSK MyChart, puede registrarse en mskmychart.mskcc.org. También puede pedir a un miembro de su equipo de atención que le envíe una invitación.

Si necesita ayuda con su cuenta, llame al servicio de ayuda de MSK MyChart al 646-227-2593. El servicio está disponible de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m. (hora del este).

Dentro de los 30 días previos a su cirugía

Pruebas prequirúrgicas (PST)

Tendrá una consulta prequirúrgica antes de su cirugía. Su cita puede ser en persona o una video consulta. Recibirá un recordatorio del consultorio de su cirujano con la fecha, la hora y el lugar de la cita. Visite www.msk.org/parking para obtener información sobre dónde estacionar y cómo llegar a todos los centros de MSK.

El día de la cita, puede comer y tomar sus medicinas habituales.

Es útil llevar lo siguiente a su cita:

- Una lista de todas las medicinas que toma, incluso las que adquiere con y sin receta, así como de los parches y cremas que usa.
- 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 (APP) durante su consulta prequirúrgica. Este trabaja de cerca en colaboración 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. Además:

- Hablará con usted sobre qué medicinas debe tomar la mañana de su cirugía.

- Le dará instrucciones sobre comer y beber antes de su cirugía.

Puede encontrar las instrucciones para las horas previas al procedimiento (como información sobre las medicinas y qué comer y beber) en su cuenta de MSK MyChart:

1. Inicie sesión en su cuenta de MSK MyChart. En la página de inicio, seleccione “Visitas.”
2. Vaya a la sección “Pasadas” o “Visitas pasadas” y encuentre su consulta prequirúrgica. Seleccione “Ver resumen de visita.”
3. Lea la sección “Instrucciones previas al procedimiento” en su resumen de visita.

Es muy importante que siga estas instrucciones para las horas previas al procedimiento. Si no las sigue, es posible que su cirugía se retrase o se cancele.

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.

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).

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 chlorhexidine gluconate (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 chlorhexidine gluconate al 4 % en su farmacia local sin receta.

Si no le van a realizar una biopsia de ganglios linfáticos centinela o una disección de ganglios linfáticos de la ingle, no necesita comprar un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de CHG al 4 %.

7 días antes de su cirugía

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).

2 días antes de su cirugía

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

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 7:00 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.

La cirugía se llevará a cabo en uno de los siguientes lugares:

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.

Josie Robertson Surgery Center
1133 York Avenue (entre la calle East 61st y la calle East 62nd)
New York, NY 10065

Visite www.msk.org/parking para obtener información sobre dónde estacionar y cómo llegar a todos los centros de MSK.

Dúchese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de CHG al 4 % (como Hibiclens), si es necesario

Si le van a realizar una biopsia de ganglios linfáticos centinela o una disección de ganglios linfáticos de la ingle, dúchese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de CHG al 4 %.

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.

Si no le van a realizar una biopsia de ganglios linfáticos centinela o una disección de ganglios linfáticos de la ingle, puede ducharse como siempre.

Instrucciones sobre lo que debe comer

Importante: si toma un medicamento GLP-1, no siga estas instrucciones. En su lugar, siga las instrucciones en *Qué comer y beber antes de su cirugía o procedimiento si toma medicinas GLP-1* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).



Deje de comer a medianoche (12 a. m.) la noche antes de su cirugía o procedimiento. Esto incluye caramelos y chicles.

Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le haya dado instrucciones diferentes sobre cuándo debe dejar de comer. Si es así, siga sus instrucciones. Algunas personas necesitan ayunar (no comer) durante más tiempo antes de su cirugía o procedimiento.

La mañana de su cirugía

Recuerde, no coma nada después de la medianoche (12 am) antes de su cirugía.

Instrucciones sobre lo que debe beber

Importante: si toma un medicamento GLP-1, no siga estas instrucciones. En su lugar, siga las instrucciones en *Qué comer y beber antes de su cirugía o procedimiento si toma medicinas GLP-1* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

Entre la medianoche (12 a. m.) y 2 horas antes de la hora de su llegada, beba únicamente los líquidos de la siguiente lista. No coma ni beba nada más. Deje de beber 2 horas antes de la hora de llegada.

- Agua.
- Jugo de manzana claro, jugo de uva claro o jugo de arándanos claro.

- Gatorade o Powerade.
- Café negro o té. Se puede añadir azúcar. No añada nada más.
  - No añada ninguna cantidad de ningún tipo de leche o crema. Esto incluye las leches y cremas vegetales.
  - No añada jarabe aromatizado.

Si tiene diabetes, preste atención a la cantidad de azúcar que contienen las bebidas que toma. Será más fácil controlar sus niveles de azúcar en la sangre si incluye versiones de estas bebidas sin azúcar, bajas en azúcar o sin azúcares añadidos.

Es útil mantenerse hidratado antes de las cirugías y los procedimientos, así que beba líquido si tiene sed. No beba más de lo necesario. Recibirá líquidos por vía intravenosa (VI) durante su cirugía o procedimiento.



Deje de beber 2 horas antes de la hora de llegada. Esto incluye agua.

Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le haya dado instrucciones diferentes sobre cuándo debe dejar de beber. Si es así, siga sus instrucciones.

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
Si le van a realizar una biopsia de ganglios linfáticos centinela o una disección de ganglios linfáticos de la ingle, deberá ducharse con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de CHG al 4 % antes de ir al 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.

Si no le van a realizar una biopsia de ganglios linfáticos centinela o una disección de ganglios linfáticos de la ingle, puede ducharse como siempre. 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.
- 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

- El respirador para la apnea del sueño (como una máquina CPAP),

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.

Cuando llegue al hospital

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.

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 (12:00 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.

Reúnase con un anestesiólogo

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

- Examinará su historia clínica 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.

Prepárese para la cirugía

Cuando llegue el momento de la cirugía, se quitará los anteojos, los aparatos para sordera, 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 miembro del equipo del quirófano le ayudará a subirse a la cama. También le pondrá las botas de compresión en la parte inferior de las piernas, Estas se inflan y se 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 y después de su cirugía.

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. Este drenará la orina (pis) durante su cirugía.

Durante su cirugía, su cirujano hará 1 o más incisiones (cortes quirúrgicos) en la zona de la vulva. Luego, su cirujano extirpará el tumor y toda o parte de la vulva. También puede extirpar algunos de los ganglios linfáticos de la ingle.

Si se va a someter a una reconstrucción como parte de su cirugía, es probable que su cirujano trabaje con un cirujano plástico para esa parte de su cirugía.

Recibirá una inyección de lidocaína de acción prolongada para aliviar el dolor.

El equipo de atención cerrará las incisiones de la vulva con un vendaje de malla o con suturas (puntos) que pueden aflojarse con el tiempo. Una pequeña cantidad de drenaje rojizo es normal. Cerrarán las incisiones de la ingle con un vendaje de malla, grapas o suturas.

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

Después de su cirugía de vulva

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 le realizará 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 es posible que tenga puestas las botas de compresión en la parte inferior de las piernas.

Debido a su cirugía, sentarse puede ser incómodo o podría dañar las incisiones. No se siente hasta que el enfermero le diga que puede hacerlo. Una vez que sepa que puede sentarse, asegúrese de usar una almohada suave o un almohadón “tipo dona” (un anillo de plástico inflable y suave) para proteger las incisiones.

Analgésicos

Sentirá dolor o molestias en los sitios donde se realizaron las incisiones. Su proveedor de cuidados de la salud le preguntará con frecuencia sobre el dolor que tenga y le dará medicinas según sus necesidades. Si el dolor no desaparece, infórmeselo a su proveedor de cuidados de la salud. Es importante controlarle el dolor para que pueda toser, respirar profundamente, utilizar el espirómetro de incentivo y levantarse de la cama para caminar.

Sondas y drenajes

Tendrá sondas, tubos de drenaje y curitas sobre la zona de la vulva

y alrededor de esta. Estos pueden ser:

- Un catéter o sonda de drenaje para drenar orina de la vejiga.
- Un drenaje Jackson-Pratt, si le extirparon alguno de los ganglios linfáticos. Esto ayudará a drenar el fluido de la zona de la ingle y a controlar el linfedema (inflamación).

También puede que:

- Una vía IV por la que se le administrarán líquidos.
- Una bomba para el dolor conocida como dispositivo de analgesia controlada por el paciente (PCA). Si tiene un dispositivo PCA, lea el recurso *Analgesia controlada por el paciente (PCA)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca) para obtener más información. Puede encontrarlo en línea en www.mskcc.org/pe/pca, o solicitar una copia impresa.
- Botas de compresión en las pantorrillas para ayudar con la circulación de la sangre. Deberá usarlas siempre que estén en cama hasta que le den de alta.

Las grapas permanecerán en su lugar hasta que su cirujano le vea alrededor de 2 a 4 semanas después de la cirugía.

Traslado a su habitación del hospital

Es posible que permanezca en la PACU por algunas horas o que pase la noche allí. 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 1 a 3 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.

Sus proveedores de cuidados de la salud le enseñarán cómo cuidarse mientras se recupera de su cirugía. Su enfermero también le enseñará cómo cuidar las incisiones en casa. Le darán una botella perineal y le mostrarán cómo usarla. Esta es una pequeña botella plástica con una punta atomizadora. Se utiliza para limpiar las incisiones vulvares alrededor de la vulva y el perineo.

Recibirá una receta de analgésicos para tomar cuando esté en casa. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre los posibles efectos secundarios. Pregúntele cuándo puede cambiar a analgésicos sin receta.

Cómo hacer frente al dolor

Le preguntaremos con frecuencia sobre el dolor que siente y le daremos medicina 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.

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 (hacer caca) 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).

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

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.

También es importante beber mucho líquido. Elija líquidos sin alcohol ni cafeína. Trate de tomar de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o unos 240 ml) de líquidos todos los días.

Para obtener más consejos sobre qué comer y beber después de su cirugía, lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). Si tiene preguntas sobre su dieta, hable con su nutricionista dietista clínico.

Cuidado de las sondas y los drenajes

Le cerrarán las incisiones en la vulva con suturas que pueden aflojarse con el tiempo. Una pequeña cantidad de drenaje rojizo es normal. Le cerrarán las incisiones en la ingle con grapas o suturas. Permanecerán en su lugar hasta que su cirujano la vea alrededor de 2 a 4 semanas después de la cirugía.

También es posible que le den de alta y siga con los drenajes puestos. Si es así, su enfermero le enseñará a cuidar de eso antes de que salga del hospital.

Antes de salir del hospital, eche un vistazo a las incisiones con su enfermero. Esto le servirá para ver cómo están para que pueda percibir cualquier cambio.

Su enfermero también le enseñará cómo cuidar de las incisiones en casa utilizando su botella perineal.

Duchas

Hable con su equipo de atención sobre cuándo es seguro

ducharse. No sumerja el catéter en agua, en lugares como una tina, una piscina o en el mar.

Planificación del alta

Un enfermero la puede visitar en su hogar, si es necesario. Le ayudarán a cuidar el drenaje, le cambiarán el vendaje y le administrarán analgésicos. Antes de dejar el hospital, pídale más información a su proveedor de cuidados de la salud sobre cómo organizar la visita de un enfermero.

Al salir del hospital

Antes de retirarse, 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 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 aquí cuando esté listo para irse, 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.

Usted necesitará tiempo para sanar y recuperarse. Algunas personas necesitan más tiempo para sanar que otras. Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud sobre lo que deba esperar que suceda. Le podrán dar más información según la cirugía a la que se sometió y la cantidad de tejido que le extirparon.

Durante las primeras 3 a 4 semanas, solo se podrá sentar con la ayuda de una almohada blanda o una almohada tipo donut. Puede comprar una almohada tipo dona en una tienda de artículos quirúrgicos, o la puede pedir en internet.

Podrá acostarse o estar de pie. Si se sometió a una cirugía de grandes proporciones o reconstructiva, es posible que no pueda sentarse por hasta 8 semanas. Su enfermero hablará con usted para diseñar un plan de cuidados que se concentre en encontrar posiciones que sean más cómodas para usted.

Cómo completar su Recovery Tracker

Queremos saber cómo se siente después de salir del hospital. Para poder cuidarle mejor, le enviaremos preguntas a su cuenta de MSK MyChart. Las enviaremos todos los días durante 10 días después de que le den de alta. Estas preguntas se conocen como su Recovery Tracker.

Complete su Recovery Tracker todos los días antes de la medianoche (12 a. m.). Solo le tomará de 2 a 3 minutos completarlo. Sus respuestas a estas preguntas nos ayudarán a entender cómo se siente y qué necesita.

Según sus respuestas, es posible que nos comuniquemos con usted para obtener más información. A veces, podemos pedirle que

llame al consultorio de su cirujano. Si tiene preguntas, siempre puede comunicarse con el consultorio de su cirujano.

Para obtener más información, lea *Preguntas comunes sobre el Recovery Tracker de MSK* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

Cómo hacer frente al dolor

El grado de dolor o malestar puede variar. Cuando se vaya a casa, es posible que aún sienta dolor y probablemente tendrá que 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 al día. Las frutas y las verduras sin pelar, los granos integrales y los cereales tienen 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 las medicinas con y sin receta sirven para tratar el estreñimiento. Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar cualquier medicina 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 medicinas sin receta para el estreñimiento son:
    - Docusato de sodio (Colace®). Es un ablandador de heces (medicina 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 (medicina 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 alguna de estas medicinas le causa diarrea (defecaciones sueltas y aguadas), deje de tomarlas. Puede comenzar a tomarlos nuevamente si es necesario.

Cuidado de las incisiones

La cicatrización después de una cirugía de vulva tiene sus propios desafíos según la ubicación de las incisiones. La humedad y el roce que ocurre con las actividades cotidianas afecta la cicatrización de las heridas de la vulva. Orinar puede ser doloroso.

Para mantener las incisiones limpias:

- Puede utilizar su botella perineal para lavar las zonas de la vulva y el ano con agua tibia. Hágalo cada vez que orine o defeque.
- Utilice un baño de asiento o una ducha manual al menos 2 veces al día.
- Dúchese todos los días, con agua y jabón.

Para secar las incisiones, séquelas dando palmaditas con una toalla limpia o use la configuración fría del secador de pelo. **No frote las incisiones.**

A continuación le brindamos algunas sugerencias para que esté más cómoda mientras se curan las incisiones:

- Aplique compresas frías a la zona afectada como se le indique.
- Póngase ropa holgada. Lleve ropa interior que sea un talle más grande o calzoncillos tipo bóxer.
- Deje la zona descubierta por la noche.

Verá a su cirujano entre 2 y 4 semanas después de la cirugía. Revisarán las incisiones y le quitarán las grapas, suturas o drenajes.

Duchas

Tome una ducha todos los días para limpiar las incisiones. Si tiene grapas o puntos en las incisiones, está bien que se mojen.

Si tiene un vendaje de malla sobre el sitio quirúrgico, déjeselo puesto cuando se duche. Si tiene vendajes de tela blanca, quíteselos antes de ducharse.

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.

También es importante beber mucho líquido. Elija líquidos sin alcohol ni cafeína. Trate de tomar de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o unos 240 ml) de líquidos todos los días.

Para obtener más consejos sobre qué comer y beber después de su cirugía, lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). Si tiene preguntas sobre su dieta, hable con su nutricionista dietista clínico.

Información sobre el linfedema

El linfedema es la hinchazón que normalmente se presenta en los brazos, las piernas o en ambos. Generalmente es causada por la extirpación de los ganglios linfáticos. Si se sometió a una disección de ganglios linfáticos de la ingle, es posible que tenga linfedema en la pierna del lado en el que le extirparon los ganglios.

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a prevenir y controlar el linfedema. Para obtener más información al respecto, lea *Cómo reducir el riesgo de linfedema en las piernas* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/reducing-risk-lymphedema).

También puede ver *About Lymphedema of the Legs* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/about-

lymphedema-legs) y *Treatment for Lymphedema of the Legs* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/treatments-lymphedema-legs).

Ejercicio y actividad física

Puede que parezca que las incisiones se hayan curado por fuera cuando deje el hospital, pero no se habrán curado por dentro. Antes de la consulta posoperatoria:

- No levante nada que pese más de 10 libras (4.5 kilogramos).
- No realice actividades vigorosas como trotar y jugar al tenis.
- No practique deportes de contacto como fútbol americano.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud durante su visita postoperatoria sobre cuando es seguro retomar estas actividades.

Realizar una actividad física, como caminar o subir escaleras, le ayudará a ganar fuerza 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.

Después de su cirugía, es normal tener menos energía que lo habitual. El tiempo de recuperación no es igual 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.

Manejo

Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud cuándo puede conducir. La mayoría de las personas pueden comenzar a manejar nuevamente 1 semana 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.

Vuelta al trabajo

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

Evite viajar hasta después de la visita postoperatoria. Hable con su proveedor de cuidados de la salud durante su visita postoperatoria sobre en qué momento es seguro viajar.

Cómo hacer frente a sus sentimientos

Después de una cirugía por una enfermedad grave, es posible que tenga sentimientos nuevos y desasosiego. Muchas personas dicen que sienten ganas de llorar, tristeza, preocupación, nervios, irritación o enfado de vez en cuando.

Es posible que observe que le es difícil controlar algunos de esos 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.

Siempre es buena idea comunicarnos cómo se sienten usted, sus familiares y amigos desde un punto de vista emocional. Podemos tranquilizarle, apoyarle y guiarle. Tenemos muchos recursos que están disponibles para usted y su familia para ayudarle a manejar los aspectos emocionales de su enfermedad. Podemos ayudarle así esté en el hospital o en casa.

Apoyo emocional

Esta cirugía cambiará su cuerpo. Es probable que le lleve un tiempo adaptarse a esos cambios. Es posible que tenga preguntas o miedos sobre cómo esta cirugía afectará su sexualidad y su actividad sexual. Estos sentimientos son normales y la mayoría de las personas se sienten así.

Algunas personas tardan unos pocos meses en adaptarse al cambio de imagen corporal, mientras que otras tardan más. Con el paso del tiempo, se sentirá más fuerte tanto física como emocionalmente. Se sentirá más cómoda con su apariencia. Su apetito y energía mejorarán. Pronto podrá realizar la mayoría de sus actividades normales.

Tenemos muchos recursos que le ayudarán. Sus proveedores de cuidados de la salud pueden responder sus preguntas. Pero también tenemos trabajadores sociales, psicólogos y psiquiatras con experiencia en ayudar a las personas a superar este cambio. Puede tener asesoramiento individual o puede unirse a alguno de nuestros grupos de apoyo en persona o en línea. También hay un clérigo disponible para brindar apoyo espiritual.

También puede reunirse con otra persona que se haya sometido a esta cirugía. Pueden hablar con usted y responder sus preguntas.

Hable con su enfermero si está interesada en hacer esto.

La sexualidad después de la cirugía

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre en qué momento es seguro empezar con la actividad sexual. Esto suele ocurrir después de que las incisiones cicatricen por completo.

La mayoría de las personas que se someten a una vulvectomía parcial o simple pueden realizar actividades sexuales una vez cicatrizadas las incisiones.

Es posible que tenga tensión vaginal si tuvo:

- Una vulvectomía radical completa.
- Radioterapia antes de su cirugía.
- Una gran reconstrucción alrededor de la abertura vaginal.

Esto puede dificultar las relaciones sexuales, pero el uso de lubricantes puede ayudar.

Para obtener ayuda con problemas de salud sexual e intimidad, pida ver a alguien de nuestro Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer. Para obtener más información o para programar una cita, llame al 646-888-5076.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene fiebre de 100.5 °F (38 °C) o más.
- Tiene escalofríos.
- La piel alrededor de la incisión comienza a hincharse.

- La hinchazón alrededor de la incisión empeora.
- Tiene más incomodidad en la zona de sus incisiones.
- Tiene drenaje o un olor desagradable (mal olor) proveniente de sus incisiones.
- Tiene sangrado en sus incisiones.
- Tiene problemas para orinar (hacer pis).
- Tiene cualquier problema que no esperaba.
- Tiene preguntas o inquietudes.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un miembro de su equipo de atención responderá de lunes a viernes de 9:00 a. m. a 5:00 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 332-699-7260.

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.

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
www.msk.org/international
888-675-7722
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 Bienestar y Medicina Integral
www.msk.org/integrativemedicine
Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral 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.

También puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Bienestar y 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.

MSK Library
library.mskcc.org
Puede visitar el sitio web de nuestra biblioteca o escribir un correo electrónico a asklibrarian@mskcc.org para hablar con el personal de consultas de la biblioteca. Ellos pueden ayudarle a encontrar más información sobre un tipo de cáncer. También puede visitar la Guía de recursos educativos para pacientes de nuestra 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 alimentarios. 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
646-357-9272
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, puede recomendarle 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/fertility
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 Council on Aging (NCOA)
www.benefitscheckup.org
Brinda información y recursos para adultos mayores. Ofrece BenefitsCheckUp®, una herramienta gratuita en línea que le conecta con programas de asistencia para recetas médicas, incluido el programa de Ayuda adicional de Medicare.

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.

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.

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)
- *About Lymphedema of the Legs* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/about-lymphedema-legs)
- *Preguntas comunes sobre el Recovery Tracker de MSK* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *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)
- *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)
- *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)
- *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)
- *Cómo reducir el riesgo de linfedema en las piernas* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/reducing-risk-lymphedema)
- *Treatment for Lymphedema of the Legs* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/treatments-lymphedema-legs)
- *Qué puede hacer para evitar caerse* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

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

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