



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# **Cómo controlar el dolor después de una cirugía abdominal robótica o laparoscópica**

En esta información se explican maneras de controlar el dolor después de la cirugía abdominal robótica o laparoscópica. Puede seguir estas recomendaciones junto con la toma de analgésicos o en lugar de los analgésicos.

## **Información sobre cirugía abdominal robótica o laparoscópica**

Durante su cirugía abdominal robótica o laparoscópica, su médico le introducirá gas en el abdomen (estómago). Esto deja espacio para que el cirujano vea el interior del abdomen.

El gas ejerce presión en el interior del abdomen. También puede trasladarse a otras áreas del cuerpo. Esto puede hacer que se sienta hinchado o que sienta dolor en diferentes zonas del cuerpo, especialmente en los hombros. El gas saldrá de su cuerpo a través de eructos, flatulencias (gases) o al defecar (evacuar).

Después de su cirugía, puede tener diferentes tipos de dolor. Es normal sentir dolor cerca de las incisiones (cortes quirúrgicos). Esto puede durar una cantidad de tiempo diferente para cada persona.

## **Cómo controlar el dolor después de una cirugía abdominal robótica o laparoscópica**

Su equipo de atención le administrará analgésicos después de su cirugía. Si no controla su dolor, infórmese a su proveedor de cuidados de la salud. También puede hacer lo siguiente:

### **Escuchar música con auriculares**

Si tiene un par de auriculares que le gustan, llévelos al hospital. Allí también recibirá un par.

### **Mover las piernas**

Mientras esté en la cama:

- Flexione y estire las piernas.
- Doble las rodillas y ponga los pies planos sobre la cama. Manteniendo las piernas juntas, mueva suavemente las rodillas de un lado al otro.

### **Mientras esté en el hospital**

Intente caminar dentro de 4 horas después de la cirugía. Mientras esté en el hospital, si puede, camine cada 1 o 2

horas mientras se encuentre despierto. Un integrante del personal le ayudará.

### **En casa**

Después de salir del hospital, siga caminando en casa si puede. Si necesita ayuda, pídasela a su cuidador.

### **Beber té con menta o jengibre**

Beber té puede ayudar a eliminar los gases que causan dolor o malestar después de su cirugía.

### **Utilizar una bolsa fría o caliente**

Si tiene dolor en el hombro o en el abdomen, pídale a un enfermero una bolsa fría o caliente. Una bolsa caliente mejora el flujo sanguíneo al área y puede relajar y calmar los músculos. Una bolsa fría puede reducir la hinchazón y entumecer el dolor.

No coloque la bolsa fría o caliente directamente sobre su piel. Envuélvala en una toalla o paño y colóquela en el área dolorida. Deje la bolsa en el área por hasta 20 minutos y luego quítela durante al menos una hora.

### **Descansar y dormir**

Descansar durante el día y dormir durante la noche puede ayudar a aliviar el dolor después de la cirugía. Si puede, pase un rato tranquilo a solas en su habitación.

## Meditar

Estos videos de meditación que se encuentran a continuación pueden servirle de ayuda. Puede verlos en línea o en la televisión de su habitación del hospital:

- *Managing Pain with Meditation: A Guided Visualization* (Robin Hardbattle) ([www.mskcc.org/videos/managing-pain-meditation](http://www.mskcc.org/videos/managing-pain-meditation))
- *Mindful Breathing Meditation* (Emily Herzin) ([www.mskcc.org/videos/mindful-breathing-meditation](http://www.mskcc.org/videos/mindful-breathing-meditation))
- *Day at the Beach: A Guided Visualization* (Robin Hardbattle) ([www.mskcc.org/videos/guided-imagery-meditation-day-beach](http://www.mskcc.org/videos/guided-imagery-meditation-day-beach))
- *Grassy Meadow: A Guided Visualization* (Robin Hardbattle) ([www.mskcc.org/videos/guided-imagery-meditation-grassy-meadow](http://www.mskcc.org/videos/guided-imagery-meditation-grassy-meadow))

## Aplicar acupresión

La acupresión es cuando se usan los dedos para aplicar presión en lugares específicos del cuerpo. Vea *Acupresión para los dolores de cuerpo y de cabeza*

([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupressure-pain-and-headaches](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupressure-pain-and-headaches)) en línea o por televisión en su habitación del hospital para obtener

más información.

## **Preguntar por terapia de tacto**

Hable con un enfermero antes de pedirle a su cuidador que le realice una terapia de tacto (masaje). Este podrá decirle si debe evitar masajear alguna zona del cuerpo. Vea *Touch Therapy for Caregivers* ([www.mskcc.org/videos/touch-therapy-caregivers](http://www.mskcc.org/videos/touch-therapy-caregivers)) en línea o por televisión en su habitación del hospital para obtener más información.

## **Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud**

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si aún siente dolor después de probar estas cosas y los analgésicos no ayudan.

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](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

How to Manage Pain After Your Robotic or Laparoscopic Abdominal Surgery - Last updated on September 21, 2023

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