



Manual para el cuidado de oncología ginecológica

Su equipo

- Equipo del Centro Ginecológico (GYN)
- Cómo contactarnos

Su cirugía

- Tipos de histerectomías

Camino a la recuperación

- Programa ERAS de recuperación mejorada después de la cirugía
- Preparándose para la cirugía: Ejercicios de respiración y para las piernas
- El día antes de la cirugía: Prepararse, bañarse
- El día de la cirugía: En casa y en el hospital
- El alta: Cuidándose en casa
- Prevención de infecciones
- Cuidado de heridas
- Visitas de seguimiento

Medicamentos

- Manejo del dolor después de la cirugía – política de bajo consumo de opioides
- Ibuprofeno
- Acetaminofén (Tylenol®)
- Ablandadores de heces
- Enoxaparina

Recursos y apoyo

- Recursos y apoyo para pacientes de ginecología y sus familias



El equipo de su centro ginecológico (GYN)

Bienvenida al centro de ginecología

El equipo de oncología ginecológica

El equipo de oncología ginecológica incluye profesionales de la salud con diferentes especialidades para cubrir sus necesidades y las de su familia:

- **Médicos responsables** realizan la cirugía y gestionan todos los aspectos de su atención.
- **Los becarios de oncología ginecológica** son médicos que han completado un programa de residencia de cuatro años en obstetricia y ginecología y se están capacitando para convertirse en oncólogos ginecológicos. Los becarios le ayudan con su tratamiento y le atenderán durante su hospitalización. Un becario está de guardia después de las horas de oficina, así como los fines de semana y los días festivos para manejar las emergencias y para responder a las preguntas.
- **Enfermeras profesionales (NP por sus siglas en inglés) y ayudantes de médico (PA por sus siglas en inglés)** ayudan a programar su cirugía y ayudar con su atención posterior a la cirugía.
- **Una enfermera titulada (RN por sus siglas en inglés)** le atenderá durante su hospitalización y visitas a la clínica y también actuará como enlace entre todas las disciplinas de Roswell Park.
- Un **Coordinador de Enfermería Oncológica** está disponible para ayudarle a navegar por su atención antes y después de la cirugía. Se enfoca especialmente en la educación de los pacientes y en proporcionar un proceso fluido desde la visita inicial hasta la recuperación.
- Los médicos **residentes** son médicos que han terminado la carrera de medicina y están recibiendo capacitación avanzada en obstetricia y ginecología.
- Un **trabajador social** está disponible para reunirse con usted y su familia para discutir temas como el apoyo social y psicológico.
- Un **administrador de casos** se comunicará con su compañía de seguros mientras esté hospitalizada y coordinará los servicios de atención domiciliaria, si son necesarios.
- Si necesita quimioterapia después de la cirugía, una **enfermera de quimioterapia** se reunirá con usted para discutir el tipo de

medicamentos que recibirá y lo que debe esperar.

- **Los farmacéuticos clínicos** están autorizados por el estado para preparar y dispensar medicamentos recetados. Están altamente capacitados en la composición, acción, interacciones y efectos secundarios de los fármacos y son el mejor recurso para cualquier pregunta que pueda tener sobre sus medicamentos. Están disponibles en las unidades de hospitalización y en los centros ambulatorios.



Cómo contactarnos

Contactándose con nosotros

El Centro GYN (ginecológico) está abierto entre **las 8 a.m. y las 5 p.m. de lunes a viernes.**

- Para preguntas médicas, problemas, prescripciones y citas, llame al Centro GYN durante horas hábiles al **716-845-5855.**
- Fuera del horario, llame a Roswell Park al **716-845-2300** y nuestro personal del Centro de Llamadas le ayudará. Si se determina que necesita ser atendida, se le pedirá que acuda a nuestro Centro de Evaluación y Tratamiento (ATC por sus siglas en inglés), que está abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Debe ser aal ATC por su proveedor o por el médico de guardia; no es una clínica ambulatoria.
- Para la administración de casos (si necesita ayuda con su atención domiciliaria), llame al **716-845-5735.**
- Si tiene preguntas sobre problemas de facturación o registros médicos, llame al **716-845-5760.**

Para preguntas sobre formularios de discapacidad:

- Apellidos que comienzan con **A-M 716-845-1623.**
- Apellidos que comienzan con **N-Z 716-845-5969.**
- Fax del Departamento de Discapacidad **716-845-3896.**

Que hacer en una emergencia

Estas son algunas pautas generales sobre cuándo llamar al médico y cuándo acudir a la sala de emergencias.

Llame a su médico si:

- su temperatura es de **38°C (100,4°F)** o superior, o tiene escalofríos
- vomita más de 4 veces en 24 horas
- tiene un nuevo dolor o su dolor existente empeora
- tiene hinchazón o dolor en las piernas

Vaya a la sala de emergencias o llame al 911 si:

- tiene problemas para respirar o comienza a tener dolor en el pecho
- desarrolla un dolor intenso en el abdomen o en el pecho
- tiene un cambio en la visión o en el nivel de conciencia (como volverse menos alerta o más confundida)

Histerectomía

Introducción

La histerectomía es la extirpación quirúrgica del útero. Durante la intervención también es posible que el médico extirpe los ovarios, las trompas de Falopio y/o los ganglios linfáticos. La histerectomía suele utilizarse en mujeres con cánceres ginecológicos en fase inicial - cervical uterino y de ovarios. Las opciones de tratamiento dependen del tipo específico de cáncer y de la etapa. La histerectomía es la segunda intervención quirúrgica más frecuente en las mujeres de Estados Unidos. También se calcula que un tercio de las mujeres de Estados Unidos se someterá a una histerectomía para los 60 años de edad

Tipos de histerectomías

- **Histerectomía vaginal**
En una histerectomía vaginal, el útero se extirpa a través de la vagina. La incisión se realiza dentro de la vagina en lugar de a través del abdomen. Los beneficios pueden incluir una recuperación más rápida, menos dolor y una estancia más corta en el hospital. Es una forma segura de extirpar el útero y tiene menos complicaciones que las otras cirugías. Hay algunas mujeres que no pueden someterse a este tipo de cirugía debido a la forma de su útero y/o a cirugías anteriores.
- **Histerectomía abdominal**
En una histerectomía abdominal, se realiza una incisión vertical u horizontal a través de la piel y el tejido de la zona abdominal inferior. De este modo, el cirujano tiene una buena visión del útero y de los demás órganos durante la cirugía. Esta cirugía suele requerir un mayor tiempo de recuperación y una mayor estancia en el hospital.
- **Histerectomía laparoscópica**
La laparoscopia es una operación que se realiza en el abdomen y/o la pelvis a través de unas incisiones muy pequeñas. Se utiliza una cámara iluminada (laparoscopia) conectada a una fuente de vídeo para ver el útero y los órganos circundantes. La cavidad abdominal se llena de dióxido de carbono (CO₂) para ayudar a separar los órganos y proporcionar un espacio para realizar la operación. El útero (junto con las trompas de Falopio y los ovarios, si fuera aplicable) se extrae a través de la vagina. El CO₂ se retira de la cavidad abdominal una vez finalizado el procedimiento.

Beneficios de la histerectomía laparoscópica.

- Incisiones más pequeñas y menos cicatrices
- Menos dolor
- Estancia más corta en el hospital
- Menor riesgo de Infección
- Menos pérdida de sangre
- Reanudar las actividades normales más temprano

Aunque este tipo de enfoque tiene muchas ventajas, no todos los pacientes son candidatos a una laparoscopia.

Hay 2 tipos de histerectomías laparoscópicas que se ofrecen en Roswell Park.

- **Histerectomía vaginal asistida por laparoscopia (LAVH por sus siglas en inglés):** Esto es cuando se utiliza la asistencia laparoscópica durante una histerectomía vaginal. El útero se libera por laparoscopia a través de las incisiones abdominales. La parte restante de la cirugía se describe en la parte "Histerectomía vaginal" de esta sección.
- **Histerectomía vaginal asistida por robot:** El Sistema quirúrgico robótico se basa en el enfoque laparoscópico. Tiene un sistema de lentes tridimensionales (3-D) y ofrece una mayor ampliación del campo quirúrgico. Todos los movimientos quirúrgicos de los brazos robóticos se realizan mediante la entrada directa del cirujano a través de controles manuales y pedales. Los brazos robóticos **no pueden** pre programarse y el sistema **no puede** tomar sus propias decisiones de movimiento. Para más información sobre este procedimiento, consulte nuestro sitio web en <http://www.roswellpark.org/robotics>.

Después de la
cirugía

Permanecerá en el hospital después de la histerectomía. La duración de su estancia dependerá del tipo de histerectomía que se le practique.

Espere algo de dolor durante unos días - podemos darle medicamento.

Espere un ligero sangrado o flujo vaginal durante varias semanas. Utilice almohadillas/toallas sanitarias, no tampones.

Siga estas instrucciones importantes de su proveedor de atención médica:

- descansar bastante
- no levante objetos pesados a menos que lo apruebe su médico
- no introduzca nada en la vagina durante las primeras 6 semanas. Por ejemplo, no se haga duchas vaginales, ni use tampones, ni tenga relaciones sexuales
- siga visitando a su médico para los exámenes rutinarios incluso después de recuperarse



Programa (ERAS) de Recuperación mejorada después de la Cirugía

El programa de **Recuperación Mejorada Después de la Cirugía** (ERAS por sus siglas en inglés) de Roswell Park ofrece una recuperación mejor y más rápida y la oportunidad de volver a ser normal lo antes posible después de la cirugía.

El objetivo general del programa ERAS es acortar su recuperación después de la cirugía mediante:

- reducir la duración de su estancia en el hospital
- evitar o minimizar el uso de medicamentos (como los narcóticos) que puedan retrasar su recuperación
- reducir el riesgo de complicaciones después de la cirugía

El éxito de la ERAS comienza *antes* de la operación con medicamentos y otras terapias destinadas a darle una ventaja en su recuperación.

Acción	Beneficio
Beber el jugo proporcionado por su médico/enfermera, en momentos específicos antes de su operación ...	ayuda a que sus intestinos se recuperen después de la cirugía y proporciona la nutrición que necesita para sanar
Tomar laxantes poco después de la cirugía ...	previene el estreñimiento
Empezar a tomar analgésicos* antes de su cirugía ... (*Se toma por vía oral en lugar de por vía intravenosa/a través de una vena)	proporciona una ventaja en el control del dolor posoperatorio, y le permite levantarse y moverse poco después de la cirugía
Levantarse de la cama poco después de la cirugía ... Y Caminar el día 1 después de la cirugía ...	ayuda a prevenir la pulmonía y los coágulos de sangre (llamados trombosis venosas profundas o DVT por sus siglas en inglés)
Comenzar una dieta normal el día 1 después de la cirugía ...	le da la nutrición necesaria para sanar más rápido

Preparación para la cirugía: Ejercicios de respiración y uso del espirómetro de incentivo

Introducción

Los ejercicios de tos y respiración profunda la ayudarán a despejar y expandir sus pulmones y ayudarán a prevenir la pulmonía. También la ayudarán a recuperarse de la cirugía más rápidamente. Por favor, practíquelos antes de ir a la cirugía.

Espirómetro de incentivo: Ejercicio de respiración profunda



Coloque la boquilla en su boca.

1. Aspire aire como si estuviera bebiendo líquido a través de una pajilla.
2. Haga esto 10 veces cada hora mientras esté despierta.
3. Trate de tomar respiraciones lentas y profundas para sostener el pistón el mayor tiempo posible.

Tos y respiración profunda

1. Respire hondo por la nariz para filtrar, calentar y humedecer el aire.
2. Aguante la respiración durante un corto tiempo.
3. Exhale lenta y suavemente a través de los labios fruncidos (como si estuviera soplando una vela).
4. Haga esto durante 3 respiraciones. En la tercera respiración, tosa en lugar de exhalar.
5. Repita esta respiración profunda 2 veces más.

Preparación para la cirugía: Ejercicios para las piernas

Introducción

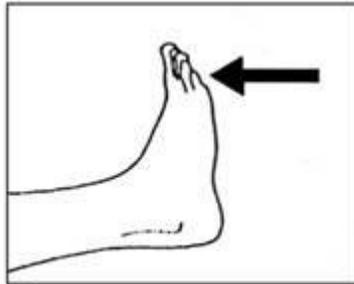
Los ejercicios para las piernas son importantes para ayudar a prevenir la formación de coágulos de sangre en las piernas después de la cirugía.

Estos ejercicios le ayudarán a recuperarse más rápidamente de la cirugía. Por favor, practíquelos antes de ir a la cirugía.

1.)

Con las piernas estiradas, primero apunte los dedos de los pies hacia abajo. Luego apunte los dedos de los pies hacia su cabeza.

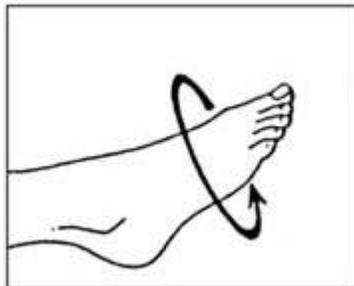
Haga estos ejercicios 10 veces cada hora con un pie y luego con el otro pie.



2.)

Con las piernas estiradas, gire los tobillos uno a la vez como si estuviera dibujando pequeños círculos con los dedos de los pies.

Haga este ejercicio 10 veces cada hora con un pie y luego con el otro pie.



El Día antes de la cirugía: Preparándose

Hora de llegada

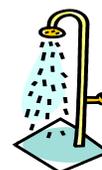
El día anterior a su cirugía, el Centro de Cirugía Ambulatoria (ASC por sus siglas en inglés)/3 West le llamará entre las **1 p.m. y las 3 p.m.** para comunicarle su hora de llegada para el día siguiente. Si no recibe una llamada para las 3 p.m. del día anterior a su procedimiento, por favor llame al **716-845-8476** para saber su hora de llegada.

Comida y bebida

- Comidas completas: coma en cualquier momento antes de la medianoche del día anterior a la cirugía. Si su comida es a primeras horas de la noche, le recomendamos que tome un bocadillo antes de acostarse.
- **No coma ni beba después de medianoche la noche anterior a la cirugía.**
- Si tiene ciertas condiciones médicas, puede tener instrucciones diferentes. Esto se discutirá durante su cita en el Centro de Evaluación Perioperatoria de Anestesia (APEC por sus siglas en inglés).

Bañarse

- Usted puede desempeñar un papel importante en su salud. El uso de los paños jabonosos antisépticos que le proporcionamos reduce en gran medida los gérmenes de la piel y disminuye el riesgo de infecciones en la zona quirúrgica. Estos paños contienen gluconato de clorhexidina (CHG por sus siglas en inglés), que elimina los gérmenes y combate las infecciones.
- Por favor, lea todas estas instrucciones y sígalas al pie de la letra.
- **No los utilice** si es alérgico a la CHG (gluconato de clorhexidina).
- Si se produce una erupción, enrojecimiento, comezón u otros síntomas, deje de utilizar los paños inmediatamente. Si los síntomas persisten, llame a su médico.

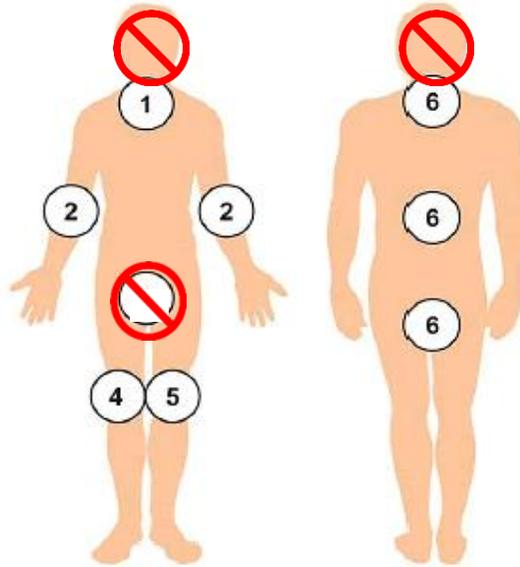


- **DEBE ducharse la noche anterior a la cirugía.**
- **NO se duche la mañana de su cirugía.**

Cuando se duche

1. Lávese el cabello como siempre lo hace, usando su champú habitual. Seguidamente, enjuáguese el cabello y el cuerpo muy bien para eliminar todo residuo de champú.
2. Lávese la cara y todo el cuerpo con un limpiador que no se seque.
3. Enjuague bien su cuerpo con agua tibia.
4. Séquese con una toalla limpia.

5. No aplique talcos, desodorantes, lociones, cremas, productos para el cabello ni maquillaje.
6. Después de que su cuerpo se haya secado durante 60 minutos, limpie todo el cuerpo (**excepto la cara y el área genital**) con paños CHG. Consulte la parte posterior para obtener instrucciones



Como usar los paños CHG

SÓLO USAR PAÑOS CHG POR DEBAJO DE LA LÍNEA DE LA MANDÍBULA.

- Use 1 paño para cada una de las áreas numeradas en el diagrama:
 - Área 1: Cuello, tórax y abdomen. NO use paños con CHG en la cara, o sobre/alrededor de su pene/vagina.
 - o Área 2: Brazos
 - o Área 4 y 5: Piernas
 - o Área 6: parte posterior del torso
- Deseche cada paño después de usarlo. NO los tire por el inodoro.
- Su piel puede sentirse pegajosa hasta que el aloe vera se seque (alrededor de 10 minutos o menos). NO lo limpie.
- Deje secar al aire. La piel tarda más en secarse en los pliegues y pliegues de la piel.
- Vístase con ropa recién lavada



El día de la cirugía: En casa

Comida y bebida

- Jugo: **Beba el jugo incluido en su kit una hora y media antes de su llegada.** (El equipo de cirugía le dio una hora de llegada al llamarla el día anterior.)
- **¡Deje de beber una vez que haya tomado el jugo o su cirugía podría retrasarse!**
- Si tiene ciertas condiciones médicas, puede tener instrucciones diferentes. Esto se discutirá durante su cita en el Centro de Evaluación Perioperatoria de Anestesia (APEC por sus siglas en inglés).

Cuidado de la boca

Puede cepillarse los dientes y enjuagarse con enjuague bucal, sólo asegúrese de evitar tragar agua o enjuague bucal.



El día de la cirugía: En el hospital

Cuándo llegar, a dónde ir

Asegúrese de llegar al hospital puntualmente a la hora que se le ha asignado. Una vez que haya llegado, diríjase al Ambulatory Surgical Center (Centro Quirúrgico Ambulatorio/3 West en la tercera planta y regístrese en el mostrador.

Medicamentos

Tome cualquier medicamento aprobado por su anestesista con una cantidad muy pequeña de agua.

Cuando se registre en el Ambulatory Surgical Center (ASC por sus siglas en inglés), una enfermera le dará 3 medicamentos de acción prolongada para el dolor. Estos medicamentos **no** son opioides (narcóticos). Tomarlos antes de la cirugía le ayudará a aliviar el dolor después de la operación. También puede ayudar a reducir o eliminar la necesidad de tomar medicamentos opioides.

Los medicamentos son:

- acetaminofén (Tylenol®)
- celecoxib (Celebrex®)
- gabapentina (Neurontin®)

Si tiene una condición médica o una alergia que haga que alguno de estos medicamentos no sea seguro para usted, no lo recibirá.

En el centro
quirúrgico

Personal del Ambulatory Surgical Center (ASC)/3 West

- Un miembro del personal del ASC le colocará un brazalete de identificación en el brazo y le dará una bata de hospital para que se la ponga. Estas son **las únicas cosas** que puede llevar al quirófano.
- Asegúrese de no llevar nada que pueda desprenderse durante la cirugía, como prótesis dentales o placas parciales, gafas o lentes de contacto, joyas, pelucas o una prótesis extraíble, como un ojo o una pierna artificial.
- Una enfermera la ayudará a subirse a una camilla, tomará sus signos vitales (pulso, respiración, presión arterial y temperatura) y revisará su historial médico.
- Dígale a su enfermera si tiene alguna alergia, particularmente a **la cinta adhesiva, a los mariscos o al yodo** (el limpiador de piel que se usa antes de la cirugía contiene yodo).
- Se le colocará una vía (tubo intravenoso) con solución salina en una vena del brazo.

En el quirófano

Sala de operaciones

- Mientras usted está en el quirófano, sus familiares puede esperar en una de nuestras salas de espera quirúrgicas. Su médico hablará con ellos cuando termine la cirugía.
- El personal del quirófano vestirá uniformes, mascarillas y gorros para protegerla de las infecciones.
- Se le administrarán medicamentos por vía intravenosa para hacerle dormir.
- Mientras duerme, se le colocará un tubo en la garganta para ayudarlo a respirar.
- Se le colocará un manguito de presión arterial en el brazo.
- Una máquina de electrocardiograma monitoreará su ritmo cardíaco.
- Se le lavará y secará el abdomen. Se le aplicará una preparación especial de la piel para la cirugía, que está teñida de color y permanecerá en su piel durante unos días después de la cirugía.
- Se insertará una sonda de Foley. La preparación de la piel para esto se llama Betadine® y se lavará después de la cirugía.

Su cirugía puede durar de 2 a 6 horas, seguidas de 1 a 2 horas en la sala de recuperación, también conocida como Unidad de Cuidados Post-Anestesia (PACU por sus siglas en inglés). Se le vigilará de cerca y se le cuidará hasta que los efectos de la anestesia hayan desaparecido.

El alta: Cuidarse en casa

Acerca de su alta

Su médico determinará cuándo puede irse a casa. Una enfermera u otro miembro de su equipo de atención médica le dará:

- **instrucciones de alta por escrito:** No dude en pedir ayuda o información adicional a su médico, residente, becario, enfermera o cualquier otra persona de su equipo de atención médica
- **receta para medicamentos:** Recibirá pastillas para el dolor, un medicamento para ablandar las heces y medicamento contra las náuseas
- **una cita para su primera visita de seguimiento:** Recibirá instrucciones sobre cuándo llamar a su médico para programar esa cita

Instrucciones generales

Cada día que pase después de la cirugía, debería sentirse mejor. A continuación le ofrecemos una guía con algunas instrucciones generales para ayudarlo en su recuperación.

Consejos para prevenir infecciones después de la cirugía

Lavarse o desinfectar las manos es lo más importante que puede hacer para evitar la propagación de gérmenes. Hay otras medidas importantes que puede tomar para prevenir una infección de un sitio quirúrgico.

- Es posible que se le coloquen suturas (puntos) para mantener la incisión cerrada para una correcta cicatrización. Las suturas se disolverán por sí solas.
- Si tiene steri-strips (tiritas esterilizadas), déjelas en su lugar hasta que comiencen a caerse solas, luego puede lavarlas suavemente. No tire de ellas antes porque podría tirar de la incisión. No se rasque ni pique la incisión.
- Cambie los vendajes según las instrucciones del personal del hospital. Es importante mantener la incisión limpia y seca. Es importante lavarse/desinfectarse las manos antes de tocar los vendajes.
- Se le indicará cuándo puede ducharse. Al ducharse, es importante lavar suavemente la incisión con agua y jabón y secar la zona a palmaditas. Manténgala limpia y seca entre lavados. El autocuidado diario es importante. Cambie las toallas a diario y no las comparta.
- No sumerje la incisión bajo el agua durante un periodo de tiempo prolongado (no nadar, bañarse o sentarse en un baño caliente) hasta

que lo apruebe su equipo de atención médica.

- Evite los irritantes cerca de la incisión - perfume, polvo o lociones.
- Si tiene diabetes: Mantener sus niveles de glucosa (azúcar en la sangre) bajo control antes, durante y después de la cirugía le ayudará a resistir las infecciones.
- Comer de forma saludable es importante para la cicatrización de las heridas. Asegúrese de que su dieta sea rica en frutas y verduras. Cuanto más rápido se cicatrice una herida, menos probable será que se desarrolle una infección.
- Debe ser tan activa como se lo permita su médico. Incluso un lento paseo por la habitación puede favorecer la cicatrización de la herida.

Por favor, llame a su médico inmediatamente si desarrolla:

- una fiebre de **100.4°F (38 °C)** o más alto
- escalofríos
- aumento del enrojecimiento, dolor, hinchazón en el sitio quirúrgico o secreción turbia, amarilla, con mal olor o que contiene pus.
- sangrado que no se detiene con una presión firme, continúa durante más de 10 minutos o aumenta la cantidad de sangre
- Aumente su actividad cada día. Puede caminar al aire libre y utilizar las escaleras.
- Cuando esté sentada, apoye sus pies en un banquillo o siéntese en un sillón reclinable para mantener los pies elevados y evitar la hinchazón en la parte inferior de las piernas. Si se hincha, acuéstese en la cama y eleve los pies sobre almohadas más altas que la cabeza.
- No vuelva a conducir hasta que su médico le diga que puede hacerlo.
- No levante nada que pese más de 8 libras (por ejemplo, un galón de leche), hasta que su médico le diga que puede hacerlo.
- Continúe realizando sus ejercicios respiratorios con el espirómetro de incentivo cada hora mientras este despierta.

Actividad

Dieta

Vuelva a su dieta habitual (a menos que se le indique lo contrario). Coma alimentos ricos en fibra, como pan y cereales integrales, fruta cruda y verduras con cáscara para evitar el estreñimiento. Aumente la ingesta de proteínas con alimentos como la carne magra o los lácteos bajos en grasa. Para controlar el estreñimiento, beba al menos 8 tazas (2 litros) de líquido al día para ayudar a mantener las heces blandas. El agua, el jugo de ciruelas, el jugo caliente, el té descafeinado, el caldo tibio y la limonada tibia son buenas opciones.

Aumente su consumo de fibra eligiendo más frutas, verduras, granos integrales, frijoles, legumbres (por ejemplo, guisantes, garbanzos, lentejas) y nueces.

Evite la inactividad. Muévase unos minutos cada hora durante el día.

Medicina para tomar en casa

- Solo tome medicamentos recetados o aprobados por su médico.
- Puede incluir medicamentos recetados (tramadol, oxicodona) y medicamentos de venta libre (Senna-S, Colace®, ibuprofeno, o Tylenol®)
- **El total máximo combinado de acetaminofén presente en todos sus medicamentos es de 4 gramos (o 4.000 mg) de acetaminofén al día.**

Sus emociones

El cáncer es una enfermedad estresante y el tratamiento puede ser complicado. Cada mujer reacciona de forma diferente. Puede sentirse ansiosa, preocupada, deprimida o desconcertada por la forma en que se verá afectada su vida y la de sus allegados. Tómese un tiempo para adaptarse. Hablar con su enfermera, su médico, su familia o una amiga cercana puede ayudarle a encontrar respuestas y apoyo emocional. Consulte la sección "*Manejo de los síntomas de la menopausia quirúrgica*" para más información.

Sexualidad

Una vez extirpado el útero, dejará de tener la menstruación y ya no podrá quedarse embarazada ni tener hijos. En las mujeres más jóvenes, la extirpación de los ovarios provoca la menopausia (también conocida como "cambio de vida"). En algunos casos, los síntomas como los sofocos o calorazos, los sudores nocturnos o los cambios de humor repentinos pueden ser de moderados a graves. A veces, estos síntomas pueden reducirse con medicamento o terapias complementarias/holísticas.

Durante las 6-8 semanas siguientes a la intervención, deberá evitar las relaciones sexuales, las duchas vaginales y el uso de tampones. No dude en comentar con su médico o enfermera cualquier preocupación que usted y su pareja tengan sobre la actividad sexual.

Consulte la sección "*Manejo de los síntomas de la menopausia quirúrgica*" para más información.

Cuándo llamar a su médico

Llame a su médico lo antes posible si tiene:

- cualquier signo de infección: Fiebre de **100.4 °F (38°C)** o más, escalofríos o sudores; el lugar de la incisión o de la vía intravenosa se enrojece, se hincha o duele, se siente caliente al tacto o tiene pus o una secreción de mal olor; orina dolorosa o con ardor o con un olor inusual; enrojecimiento, dolor, hinchazón o secreción de cualquier sonda o catéter urinario
- sangrado excesivo
- dolor inusual o hinchazón en la pierna
- dificultad para respirar; presión en el pecho; tos con flema
- dolor en el abdomen o la pelvis que empeora y los medicamentos para el dolor no ayudan
- dolencias, manchas blancas, hinchazón en la boca o cualquier cambio en el color de las encías
- cambios en el olor, la textura o la frecuencia de las deposiciones - especialmente la diarrea
- irritación de la piel; especialmente en las axilas, los glúteos/las nalgas, la boca, los genitales o áreas en el ano
- secreción vaginal o comezón
- sensación de estar contrayendo la gripe, incluso si no tiene ninguno de los otros síntomas mencionados anteriormente
- vómitos que duran más de 24 horas o que le impiden comer y beber
- diarrea (heces blandas) más de 3 veces en 24 horas
- reacciones emocionales perturbadoras

Llame al 911 o acuda al servicio de urgencias del hospital más cercano si:

- de repente tiene problemas para respirar o empieza a tener dolor en el pecho
- tiene un cambio en su nivel de conciencia, visión o fuerza

Asegúrese de que el personal de urgencias sepa que está siendo tratada en Roswell Park.



Prevención de infecciones: Lo que puede hacer

Pautas para el lavado de manos

Tomar la prevención de infecciones en sus propias manos es muy importante. Lavarse las manos es uno de los mejores métodos para prevenir la transmisión de infecciones.

- Lavarse las manos con un jabón o gel antimicrobiano es la acción más importante que se puede realizar. Lávese las manos con frecuencia, antes y después de comer, y después de ir al baño.
- Si sus manos están visiblemente sucias, debe lavarse las manos con agua y jabón hasta que estén limpias. Para que la mayor eficacia, las manos deben lavarse durante al menos 15 segundos.
- Está bien utilizar desinfectantes de manos a base de alcohol cuando no se dispone de agua y jabón.
- Siempre lávese o desinfectese las manos:
 - antes de comer, beber o tomar medicamentos
 - después de ir al baño, toser, estornudar o sonarse la nariz
 - antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca
 - antes de cualquier atención que implique líneas intravenosas, catéteres o vendajes.
 - después de tocar cosas que otros tocan con frecuencia, como las perillas de las puertas
- También es importante que sus proveedores de atención médica, familiares, amigos y cuidadores se laven o desinfecten las manos antes de tocarla. No tenga temor de preguntar a los demás si se han lavado o desinfectado las manos.

Higiene personal

- Su piel es su primera línea de defensa para evitar que las infecciones entren en su cuerpo.
- El primer paso para garantizar una buena higiene es bañarse o ducharse regularmente con un jabón suave.
- Cambie las toallas a diario y no las comparta con otras personas.
- Inspeccione su piel de cerca con regularidad en busca de erupciones, enrojecimiento, signos de infección y cortes que no sanan adecuadamente.
- Utiliza un cepillo de dientes de cerdas suaves para limpiarse los dientes después de las comidas y antes de acostarse.

Vacunaciones

- Pregúntele a su proveedor de salud sobre las vacunas que previenen las enfermedades.
- Hable con su proveedor de salud antes de recibir cualquier vacuna porque las vacunas vivas pueden ser potencialmente dañinas para las personas con ciertos tipos de cáncer. Anime a los que le rodean a vacunarse también.

Otros consejos importantes

- Evite a las personas que puedan estar enfermas, especialmente durante la temporada de resfriados y gripe.
- No manipule excrementos de animales; que otra persona cambie la caja de arena.
- Descanse bastante.
- Lleve una dieta bien equilibrada.
- No coma alimentos en mal estado o caducados, y no consuma carnes o mariscos crudos. Lave bien las frutas y verduras.

Empoderamiento de sí misma

- Usted tiene el derecho a pedir a todas las personas que participan en sus cuidados que se laven las manos.
- Asegúrese de que cualquier persona que la visite esté sana.
- Pregunte cuando tenga dudas.
- Póngase en contacto con su profesional de salud si sospecha que pueda tener una infección.
- Recuerde que las infecciones detectadas a tiempo son más fáciles de tratar.

Cuidado de las heridas

Vista general

Su médico le ha puesto puntos (suturas) para mantener la incisión cerrada y ayudarla a cicatrizar correctamente. Estos puntos pueden estar debajo de la piel con solo tiras esterilizadas (pequeñas tiras de cinta de papel blanco) sobre la incisión. Los puntos bajo la piel se disolverán por sí solos.

Para cuidar su incisión, deje el vendaje quirúrgico original en su lugar durante 48 horas y luego retírelo con cuidado. Si el vendaje se afloja antes de las 48 horas, utilice cinta quirúrgica para fijarlo.

Después de 48 horas: Cuando se quita el vendaje

- Si tiene steri-strips, déjelas en su lugar hasta que empiecen a caerse por sí solas, entonces puede lavarlos suavemente para quitarlos. No tire de ellas antes porque podría tirar de su incisión.
- Puede ducharse, lavar la incisión suavemente con agua y jabón, secar el área a palmaditas y dejarla al aire libre. Manténgala limpia y seca entre lavados.
- No necesita un nuevo vendaje.
- No utilice pomada antibiótica, alcohol o peróxido de hidrógeno en la incisión.
- Si la ropa le molesta en la incisión o si tiene una ligera secreción, cubra la incisión con un pequeño trozo de gasa y péguelo con cinta adhesiva. Utilice la menor cantidad de cinta posible, ya que le puede irritar la piel. Si tiene la piel sensible, la cinta quirúrgica de papel puede ser menos irritante.
- Durante los primeros días después de la cirugía, no es inusual una pequeña cantidad de drenaje de la incisión (y normalmente desaparece por sí solo). Si nota que la incisión sangra, aplique una presión firme y directa durante 10 minutos. Si sigue sangrando, llámenos o acuda a la sala de emergencias más cercana.
- No sumerje la incisión bajo el agua durante un periodo de tiempo prolongado. No nadar, bañarse o sentarse en bañera caliente.
- Ninguna actividad vigorosa o ejercicio que pueda ejercer presión sobre la incisión.
- No tome aspirina, ibuprofeno ni ningún otro medicamento que pueda causar problemas de sangrado, a menos que su médico lo autorice.
- Evite el perfume o las lociones perfumadas cerca de la incisión, ya que pueden causar irritación.
- No levante nada que pese más de 8 libras (un galón de leche).

Cuándo llamarnos

Póngase en contacto con nosotros inmediatamente si desarrolla:

- fiebre de **100,4 °F (38 °C)** o más, escalofríos o sudores nocturnos
- aumento del enrojecimiento, dolor, hinchazón o pus en el sitio quirúrgico
- sangrado que no se detiene con una presión firme

Atención de seguimiento

Se le programará una cita de seguimiento en el Centro de Ginecología cuando reciba el alta del hospital. Ya que esta cita es muy importante, póngase en contacto con el Centro de Ginecología si necesita cambiar la fecha o la hora.

Apósito PICO

Algunos pacientes pueden ser dados de alta con un apósito PICO cubriendo la herida para mejorar la cicatrización.

La enfermera que le dé el alta del hospital le dará instrucciones por escrito para que sepa cómo manejar este sistema de heridas.

Recordatorios importantes:

Deje el sistema de la herida en su lugar durante 1 semana y luego retire el apósito blanco grande. Mantenga los apósitos o grapas subyacentes en su lugar. Puede desechar el sistema en la basura.

Si el sistema empieza a funcionar mal, siga las instrucciones proporcionadas en su información de alta. Sin no puede resolver el mal funcionamiento, retire el apósito blanco grande manteniendo los apósitos subyacentes en su sitio. Deseche el sistema en la basura.



Visitas de seguimiento

Primera visita postoperatoria

- En su primera visita, normalmente unas dos semanas después de la cirugía, su médico discutirá el informe patológico con usted.
- El médico comprobará sus signos vitales, la función de la vejiga y los intestinos y la incisión.
- Mantenga una lista de cualquier problema o pregunta que tenga antes de esta cita para poder discutirlos con su médico.
- Si tiene dolor, coméntelo con su médico para que pueda elaborar un plan de control del dolor.
- Es posible que la remitan a otro médico, incluido un oncólogo radioterapeuta en Roswell Park, según su informe patológico y su plan de tratamiento.

Segunda visita postoperatoria

- En esta visita de seguimiento, alrededor de 4 a 6 semanas después de la cirugía, puede esperar que le hagan un examen físico.
- Mantenga una lista de cualquier problema o pregunta que tenga antes de esta cita para que pueda hablar de ellos con su médico.
- Informe a su médico si todavía tiene dolor.



Manejo del dolor después de la cirugía

Política de bajo uso de opioides

El Servicio de Ginecología tiene una política para gestionar eficazmente su dolor, a la vez reduciendo el número de opioides administrados después de la cirugía. Esta política reduce los efectos secundarios negativos de la toma de medicamentos opioides, incluyendo el riesgo de adicción y abuso.

Opioides

Los medicamentos opioides, también llamados narcóticos, se recetan habitualmente porque son eficaces para aliviar algunos tipos de dolor. Estos medicamentos incluyen:

- hidrocodona (Vicodin® o Norco®)
- oxycodona (Percocet® o OxyContin®)
- tramadol (Ultram®)

Efectos secundarios de los opioides

Aunque los opioides pueden aliviar el dolor, también tienen efectos secundarios que pueden retrasar su recuperación. Algunos de estos efectos secundarios son:

- comezón
- náuseas y/o vómitos
- estreñimiento
- lentitud
- mareos
- respiración lenta o superficial

Todos estos efectos secundarios pueden dificultar su recuperación. Los opioides también pueden enmascarar importantes señales de dolor. Estas señales pueden indicarle que puede estar haciendo demasiado y que debe reducir la velocidad, o que algo puede estar mal.

Beneficios de nuestra política de bajo consumo de opioides

El uso de menos opioides después de la cirugía tiene muchas ventajas.

- Su dolor se maneja eficazmente.
- Su recuperación será más rápida y menos difícil.
- El riesgo de adicción y abuso se reduce considerablemente.

Manejo del dolor postoperatorio – lo que usted puede hacer

Estas son algunas sugerencias para disminuir el dolor postoperatorio además de tomar los opioides.

- Asegúrese de levantarse y caminar tan a menudo como pueda.
- Escuche a su cuerpo. Continúe con sus actividades diarias. Si algo le produce dolor, deténgase y descansa.
- Equilibre siempre su actividad con períodos de descanso. Su cuerpo aún se

está recuperando y necesitará descansar.

- La meditación, el yoga, las imágenes guiadas y los ejercicios de relajación pueden ser muy útiles para reducir el dolor y la ansiedad.

Ibuprofeno

Nombres

El nombre genérico es ibuprofeno. Las marcas más comunes son Advil® y Motrin®. Puede haber otros nombres para este medicamento y puede encontrarse en medicamentos combinados como Advil® PM y Vicoprofen® (hidrocodona e ibuprofeno).

¿Por qué tomo ibuprofeno?

Este medicamento es un AINE, un antiinflamatorio no esteroideo. Se toma para aliviar la fiebre, el dolor, la sensibilidad y la hinchazón.

¿Cómo debo tomar este medicamento?

- Su médico le indicará la cantidad de medicamento que debe utilizar. No use más de lo indicado.
- El ibuprofeno recetado debe venir con una guía del medicamento. Pida a su farmacéutico la guía del medicamento si no la tiene.
- Siga las instrucciones en la etiqueta del medicamento si lo utiliza sin receta médica.
- Tome este medicamento con comida o leche si le molesta el estómago.
- Líquido oral: Agite bien justo antes de usar. Mézclalo con una cuchara medidora marcada, una jeringa oral o un vaso para medicamentos.
- Tableta masticable: Mastique completamente antes de tragarlo. Luego, beba un poco de agua para asegurarse de que traga todo el medicamento.
- Adultos: **No tome más de 6 pastillas en un día** (24 horas) a menos que su médico se lo indique.
- ¿Ha olvidado una dosis? Si toma este medicamento de forma regular y se olvida de una dosis, tómela tan pronto como pueda. Si es casi la hora de la siguiente dosis, espere hasta entonces para tomar el medicamento y sátese la dosis olvidada. **No utilice medicamento adicional para compensar una dosis olvidada.**
- Conserve el medicamento en un recipiente cerrado a temperatura ambiente, lejos del calor, la humedad y la luz directa. No congele el líquido oral.
- **Medicamentos y alimentos a evitar:** Algunos alimentos y medicamentos pueden afectar al funcionamiento del ibuprofeno. Informe a su médico si también está utilizando litio, metotrexato, un anticoagulante (como warfarina), un medicamento esteroide (como

hidrocortisona, prednisolona, prednisona), un diurético (píldora de agua) o un medicamento para la presión arterial inhibidor de la ECA.

- No utilice ningún otro medicamento AINE (aspirina, diclofenaco, naproxeno o celecoxib) a menos que su médico diga que puede hacerlo.
- No beba alcohol mientras esté usando este medicamento.
- Consulte a su médico o farmacéutico antes de utilizar cualquier otro medicamento, incluidos los de venta libre, las vitaminas y los suplementos herbales o dietéticos. Este medicamento puede interactuar con otros medicamentos. Informe a su médico y farmacéutico sobre todos los medicamentos recetados o de venta libre, vitaminas y suplementos herbales o dietéticos que esté tomando.
- **Cuándo no se debe utilizar este medicamento:** Este medicamento no es adecuado para todo el mundo. No lo utilice si ha tenido una reacción alérgica (incluida el asma) al ibuprofeno, a la aspirina o a otro AINE.

¿Qué debo informar a mi médico antes de empezar?

Informe a su médico si:

- es alérgica al ibuprofeno o a otros AINE
- tiene una enfermedad renal, una enfermedad hepática, asma, lupus o una enfermedad similar del tejido conectivo o un historial de úlceras u otros problemas digestivos
- fuma o tiene problemas de corazón o de circulación sanguínea, incluso hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca congestiva (ICC) o problemas de hemorragia
- está embarazada o está amamantando (no utilice este medicamento durante la última parte del embarazo)

¿Cuáles son algunos de los posibles efectos secundarios?

- Malestar estomacal, distensión, gases, acidez, náuseas
- estreñimiento, diarrea
- Dolor de cabeza
- Mareos, nerviosismo
- picazón o sarpullido en la piel
- Visión borrosa
- Zumbido en los oídos
- Somnolencia, problemas para dormirse o mantener el sueño

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame a su médico de inmediato si tiene:

- signos de una reacción alérgica, como erupción, picor o urticaria. Llame al 911 o acuda a urgencias si tiene hinchazón en la cara o las manos; hinchazón u hormigueo en la boca o la garganta; dificultad para respirar o falta de aliento; mareos; o palpitaciones (sensación de latido del corazón rápido o irregular)
- erupción cutánea con ampollas, descamación o enrojecimiento
- cambio en la cantidad o la frecuencia con la que orina
- dificultad para respirar, náuseas, sudoración inusual, desmayo o dolor en el pecho que puede extenderse a los brazos, la mandíbula, la espalda o el cuello
- debilidad en un lado del cuerpo, fuerte dolor de cabeza
- problemas para ver o hablar, dolor en la parte inferior de la pierna
- orina oscura o heces pálidas, náuseas, vómitos, pérdida de apetito, dolor de estómago, piel u ojos amarillos
- fiebre, dolor de cuello, rigidez de cuello
- dolor de estómago severo, sangre en el vómito, heces con sangre o negras y alquitranadas
- hinchazón en sus manos, tobillos o pies; rápido aumento de peso
- dificultad para ver, puntos ciegos, cambio en la forma en que ve los colores
- sangrado, hematomas o debilidad inusuales

Hable con su médico si nota estos efectos secundarios menos graves:

- estreñimiento, diarrea, gases, malestar estomacal leve
- mareos, dolor de cabeza, zumbido en los oídos

¿Qué más debo saber sobre el ibuprofeno?

- Llame a su médico si los síntomas empeoran, el dolor dura más de 10 días o la fiebre dura más de 3 días.
- Este medicamento puede contener azúcar o fenilalanina (aspartamo).
- Informe a cualquier médico o dentista que le atienda que está utilizando este medicamento.
- Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de los niños. Nunca comparta su medicina con nadie.

Acetaminofén

Nombres

Tylenol®, Anacin-3®, Datril®, Liquiprin®, Panadol®, Tempra®, Lortab®. El acetaminofén es un ingrediente de muchos medicamentos recetados y de venta libre.

¿Cómo debo tomar este medicamento?

El acetaminofén se presenta en forma de tableta, tableta masticable, tableta disolvente, cápsula, líquido, gotas y gránulos (para disolver en agua) para tomar por vía oral. También está disponible en forma de supositorio rectal.

¿Por qué tomo acetaminofén?

El acetaminofén alivia el dolor leve o moderado y reduce la fiebre.

Aviso importante: Tomar más de 3.000 miligramos (mg)* de acetaminofén en 24 horas puede dañar su hígado o provocar su muerte.

El acetaminofén es un ingrediente de los medicamentos de venta libre y con receta para tratar el dolor, los síntomas del resfriado, la gripe o la alergia y el insomnio. Esto significa que podría tomar más de la dosis máxima diaria recomendada sin darse cuenta. Cada tableta, cápsula, paquete de gránulos, etc. puede contener hasta 650 mg de acetaminofén. **Usted debe conocer la cantidad de acetaminofén que contiene cada producto que toma.** Asegúrese de leer la etiqueta del medicamento y los folletos informativos que se encuentran en el paquete.

Verifique la etiqueta de información sobre el fármaco en los medicamentos de venta libre, o la información sobre el fármaco que se le entregó con su medicamento recetado. El APAP, el acetaminofén y el Tylenol® son todos el mismo ingrediente activo.

¿Qué debo decir a mi médico antes de empezar?

Informe a su médico si:

- es alérgica al acetaminofén
- tiene, o ha tenido alguna vez, una enfermedad del hígado
- tiene un historial de abuso de alcohol o actualmente toma 3 o más bebidas alcohólicas cada día
- está tomando algún medicamento o suplemento que afecte a la coagulación de la sangre (anticoagulantes), como la warfarina (Coumadin® o Jantoven®) o tabletas de ajo

Este fármaco puede interactuar con otros medicamentos o causar efectos secundarios perjudiciales. Informe a su médico y a su farmacéutico sobre todos los medicamentos recetados o de venta libre, vitaminas y suplementos, que esté tomando.

¿Cuáles son algunos de los posibles efectos secundarios?

Aunque los efectos secundarios del acetaminofén no son comunes, pueden ocurrir. Los efectos secundarios informados incluyen:

- mareos o somnolencia
- sequedad de boca, nariz o garganta
- dolor de cabeza
- malestar estomacal
- nerviosismo o dificultad para dormir

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame a su médico inmediatamente si experimenta:

- cualquier signo de reacción alérgica, como erupción, picor o urticaria. Llame al 911 o acuda a urgencias si tiene hinchazón en la cara o en las manos; hinchazón u hormigueo en la boca o en la garganta; dificultad para respirar o falta de aliento; mareos; o palpitaciones (sensación de latido del corazón rápido o irregular).
- cualquier signo de sobredosis: hematomas o sangrado inusuales (sangrado que dura más de 10 a 15 minutos; heces negras o con sangre; vómito con sangre o que parece café molido; sangre en la orina o mucosidad, sangrado espontáneo de las encías o la nariz o sangrado superficial en la piel que aparece como una erupción de puntos rojizos-púrpuras del tamaño de un alfiler; disminución en la cantidad de orina expulsada; náuseas y vómitos; fiebre o dolor de garganta; o coloración amarillenta de la piel o los ojos.

Llame a su médico lo antes posible si tiene malestar estomacal que no desaparece.

¿Qué más debería saber?

- Mantenga este medicamento en el envase original, bien cerrado y fuera del alcance de los niños. Guárdelo a temperatura ambiente y lejos del exceso de calor y humedad (no en el baño). Deseche cualquier medicamento que esté vencido o que ya no necesite. Hable con su farmacéutico sobre la eliminación adecuada de su medicamento.
- No debe tomar bebidas alcohólicas mientras toma acetaminofén.
- **Puede producirse daño hepático grave, que puede provocar la muerte, si toma más acetaminofén del indicado, si toma más de**

un medicamento que contenga acetaminofén o si toma acetaminofén y bebe 3 o más bebidas alcohólicas al día.

- **Es posible que tenga daño hepático** y no saberlo. Es posible que los síntomas no aparezcan durante días, y los primeros síntomas pueden parecerse a los de la gripe. Puede perder el apetito, tener náuseas o vómitos, o ver una coloración amarillaenta en la piel o los ojos (ictericia).
- **La mayoría de las personas sanas pueden tomar acetaminofén de manera segura** si toman solo un medicamento que contiene acetaminofén en un solo día, y si lee y sigue todas las instrucciones en la etiqueta del medicamento o las que le dio su médico.
- **Esto es lo que debe saber para tomar acetaminofén de forma segura:**
 - la cantidad que puede tomar de una vez (dosis)
 - cuántas horas debe esperar antes de tomar otra dosis
 - cuántas veces puede tomarlo al día
 - cuando no se debe tomar

Para más información:

- Hable con su médico, enfermera o farmacéutico
- Póngase en contacto con el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés): www.fda.gov/drugs
Teléfono: 1-888-INFO-FDA o correo electrónico druginfo@fda.hhs.gov.

Ablandadores de heces

Nombres

Docusato es el nombre genérico del ablandador de heces más común. Las marcas comerciales incluyen Colace y Correctal® Soft Gels. Existen otras marcas de docusato. También hay otros tipos de ablandadores de heces.

¿Cómo debo tomar este medicamento?

Los ablandadores de heces vienen en forma de cápsula, tableta, líquido y jarabe.

¿Para qué se utilizan?

Los ablandadores de heces se utilizan a corto plazo para aliviar el estreñimiento en personas que deben evitar el esfuerzo durante la defecación. Ablandan las heces, facilitando su evacuación.

¿Qué debo decir a mi médico antes de empezar?

Informe a su médico si es alérgica a algún medicamento.

Este medicamento puede interactuar con otros medicamentos o causar efectos secundarios dañinos. Informe a su médico y farmacéutico sobre todos los medicamentos recetados o de venta libre, las vitaminas y los suplementos que toma.

¿Cómo debo tomarlos?

- Siga cuidadosamente las instrucciones en el paquete o en la etiqueta de su receta. Tome los ablandadores de heces exactamente como lo indique su médico.
- Se suele tomar un ablandador de heces a la hora de acostarse.
- Tome las cápsulas y las tabletas con un vaso lleno de agua. El líquido viene con un cuentagotas especialmente marcado para medir la dosis. Pida a su farmacéutico que le muestre cómo utilizarlo si tiene dificultades.
- No triture, mastique, rompa ni abra una cápsula o tableta de docusato. Tráguela entero.
- Mezcle el líquido (no el jarabe) con 4 onzas (120 mililitros) de leche, jugo de frutas o fórmula para enmascarar su sabor amargo.
- Normalmente se necesitan de uno a tres días de uso regular para que este medicamento haga efecto.
- No tome el ablandador de heces durante más de una semana a menos que su médico se lo indique.

¿Cuáles son algunos de los posibles efectos secundarios?

Aunque los efectos secundarios de los ablandadores de heces no son comunes, pueden ocurrir. Informe a su médico si experimenta alguno de estos síntomas:

- calambres estomacales o intestinales o malestar estomacal
- irritación de la garganta (del líquido oral)
- vómitos

Cuándo llamar a su médico

Llame a su médico inmediatamente si experimenta:

- cualquier signo de reacción alérgica, como picor o urticaria, hinchazón de la cara, la boca, la garganta o las manos, opresión en el pecho, dificultad para respirar o latidos cardíacos rápidos o irregulares
- dificultad para respirar o tragar
- Fiebre

¿Qué más debo saber sobre los ablandadores de heces?

- No tome aceite mineral mientras esté tomando ablandadores de heces.
- Mantenga este medicamento en su envase, bien cerrado, y fuera del alcance de los niños. Guárdelo a temperatura ambiente y lejos del exceso de calor y humedad (no en el baño).
- Deseche cualquier medicamento que esté caducado o que ya no necesite. Hable con su farmacéutico sobre la forma correcta de desechar sus medicamentos.
- Si desea más información, hable con su médico o farmacéutico.

Enoxaparina

Nombres

El nombre genérico del medicamento es enoxaparina. Lovenox® es el nombre comercial. Puede haber otros nombres de marca para este medicamento.

¿Cómo se toma este medicamento?

Algunos pacientes serán dados de alta con inyecciones de enoxaparina. Si los médicos planean ordenar este medicamento, las enfermeras le mostrarán cómo administrar la inyección antes del alta.

La enoxaparina se presenta en una jeringa para ser inyectada justo debajo de la piel (por vía subcutánea), normalmente en la zona del estómago. Debe utilizar una zona diferente del estómago para cada inyección. La enoxaparina no se inyecta en el músculo. Cada jeringa contiene suficiente medicamento para una sola inyección. Siga cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta de su receta y pida a su médico o farmacéutico que le explique cualquier cosa que no entienda.

Para inyectar la enoxaparina, siga estas instrucciones:

- Lávese las manos y la zona de la piel donde va a poner la inyección.
- Mire la jeringa para asegurarse de que el medicamento es transparente o de color amarillo pálido.
- Quite la tapa de la aguja. No extraiga ningún medicamento de la jeringa antes de poner la inyección, a menos que el médico o la enfermera se lo indique.
- Acuéstese y pellizque un pliegue de piel entre los dedos y el pulgar. Introduzca toda la aguja en la piel y luego presione el émbolo de la jeringa. Mantenga la piel durante todo el tiempo que aplique la inyección. No frote la zona después de poner la inyección.

Si tiene dudas sobre el lugar de aplicación de la inyección, pregunte a su proveedor de atención médica. Cada jeringa y aguja debe usarse una vez - NO reutilice la jeringa o la aguja.

¿Por qué estoy tomando este medicamento?

La enoxaparina se utiliza para prevenir y tratar los coágulos de sangre.

¿Cómo funciona?

Es un tipo de medicamento anticoagulante (heparina de bajo peso molecular) que detiene la formación de sustancias que causan coágulos de sangre.

¿Qué debo informar a mi médico antes de empezar?

Informe a su médico si:

- es alérgica a la enoxaparina, a la heparina o a cualquier producto de cerdo
- tiene una válvula cardíaca artificial o un trastorno hemorrágico (hemorragia actual)
- tiene o ha tenido alguna vez una enfermedad renal, una infección en el corazón, un derrame cerebral, úlceras o un recuento bajo de plaquetas
- si está embarazada o amamantando

Este medicamento puede interactuar con otros medicamentos.

Informe a su médico y a su farmacéutico sobre todos los medicamentos recetados o de venta libre, vitaminas y suplementos, que esté tomando.

¿Cuáles son algunos de los posibles efectos secundarios?

- Malestar estomacal
- Fiebre
- Irritación o ardor en el lugar de la inyección

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame a su médico inmediatamente si tiene:

- hematomas o hemorragias inusuales: sangrados que duran más de 10-15 minutos o que provocan mareos
- heces negras o con sangre
- vómito con sangre o que parece café molido
- sangre en la orina o flema/mucosidad
- sangrado menstrual inusualmente abundante
- sangrado espontáneo de las encías o la nariz, o sangrado superficial en la piel que aparece como una erupción de manchas rojizas-moradas del tamaño de un alfiler (petequias)
- cualquier signo de infección: fiebre de **100,4 °F (38 °C)** o más, escalofríos, tos, dolor de garganta, dolor o ardor al orinar
- enrojecimiento o sensibilidad a lo largo de una vena, en un sitio de acceso intravenoso o en cualquier otra herida o irritación de la piel
- entumecimiento, hormigueo, debilidad en las piernas o hinchazón de tobillos y/o pies
- pérdida de control sobre la vejiga o los intestinos

¿Qué más debo saber sobre este

- Siga utilizando la enoxaparina aunque se sienta bien. No deje de tomar la enoxaparina sin hablar con su médico.

medicamento?

- Si va a someterse a cirugía, incluida la dental, informe al médico o al dentista que está tomando enoxaparina.
- Inyecte la dosis olvidada tan pronto como la recuerde. Sin embargo, si es casi la hora de la siguiente dosis, sátese la dosis olvidada y continúe con su programa de dosificación habitual. No se inyecte una dosis doble.
- Guarde las jeringas a temperatura ambiente y lejos del exceso de calor y humedad (no en el baño).
- No utilice la jeringa si tiene fugas o si el líquido es oscuro o contiene partículas.
- Acuda a todas las citas con su médico y con el laboratorio. Su médico ordenará ciertas pruebas de laboratorio para monitorear su terapia con enoxaparina.
- Si se somete a una anestesia epidural o espinal o a una punción espinal mientras toma un "anticoagulante" como la enoxaparina, corre el riesgo de que se acumule sangre en la columna vertebral, lo que podría provocarle una parálisis. Asegúrese de que todos sus médicos conozcan todos los medicamentos que está tomando, especialmente cualquier medicamento, vitamina o suplemento que afecte a la coagulación de la sangre.
- Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico o farmacéutico.



Recursos y apoyo

Centro de Recursos para Pacientes y Familias (CR)

El Centro de Recursos para Pacientes y Familias es un lugar cálido y acogedor para todos los pacientes con cáncer y sus cuidadores. Roswell Park tiene muchos servicios y recursos para ayudarle durante su viaje por el cáncer. El personal del Centro de Recursos puede ayudarle a dirigirse a los servicios y departamentos que están disponibles para ayudarle. Simplemente pase por aquí o llámenos cuando tenga una pregunta. Teléfono: **716-845-8659**.

El Centro de Recursos está situado en la primera planta del hospital principal.

Programa Cáncer Coach

El programa Cancer Coach brinda apoyo y aliento a los pacientes con cáncer y sus seres queridos a través de voluntarios capacitados que se han recuperado de diagnósticos de cáncer similares. Un Cancer Coach entiende por lo que está pasando y puede ayudarle a enfrentar su situación con menos temor.

Para más información sobre este programa o para ponerse en contacto con un coach de cáncer, llame al Centro de Recursos para Pacientes y Familias al **716-845-4432**.

Servicio de Genética Clínica

Si tiene preguntas sobre su riesgo personal de cáncer, nuestro Servicio de Genética Clínica puede revisar su historial médico familiar para ayudarla a determinar si debe considerar hacerse la prueba.

Llame al **1-800-ROSWELL (1-800-767-9355)** y un especialista en información completará un breve cuestionario de genética con usted por teléfono. Será contactada en una fecha posterior sobre su cita.

El Registro de Cáncer de Ovario Familiar

El Registro de Cáncer de Ovario Familiar fue fundado en Roswell Park. Su misión es documentar e investigar el cáncer de ovario familiar mediante el uso de las historias clínicas de las pacientes, las historias clínicas de su familia extensa y muestras biológicas. Esta investigación está a cargo de nuestro equipo de oncología ginecológica y, hasta la fecha, han recopilado cientos de familias con cáncer de ovario para el registro. La razón por la que se utiliza la información personal en la investigación del cáncer de ovario familiar es que los marcadores genéticos hereditarios son buenos indicadores del cáncer. Saber si un miembro de la familia en

particular tenía el gen es muy importante para predecir y prevenir el cáncer de ovario. Por esta razón, se anima a todas las pacientes con antecedentes de cáncer de ovario y sus familias a registrarse en Roswell Park. Para más información llame al **1-800-OVARIAN (1-800-682-7426)**, o visite www.ovariancancer.com.

Asistencia financiera

El tratamiento del cáncer puede ejercer presión sobre las finanzas de su familia. Contamos con un Programa de Asistencia Financiera para pacientes que puedan tener dificultades para pagar su atención médica. Para más información llame al **716-845-4782**.

Portal del paciente MyRoswell®

MyRoswell® es un portal seguro para pacientes que le permite ver cierta información de su registro médico, como pruebas y citas próximas, medicamentos actuales y resultados de laboratorio. Puede comunicarse con su equipo de atención a través de mensajes electrónicos, solicitar un reabastecimiento de recetas y programar citas con la opción de recibir recordatorios por mensaje de texto, correo electrónico y llamada de voz.

Para registrarse vaya a my.roswellpark.org y haga clic en "MyRoswell" ubicado en la esquina superior derecha. Si tiene dificultad, llame al **1-800-ROSWELL (1-800-767-9355)** para obtener ayuda.

Comunidad en línea de Roswell Park

La comunidad en línea de Roswell Park es para cualquier persona cuya vida haya sido afectada por el cáncer. Es un lugar para expresar de manera segura y privada sus ideas, pensamientos e inquietudes. Puede beneficiarse de la experiencia de otros, establecer contactos y obtener información útil. El registro es fácil - todo lo que necesita es una dirección de correo electrónico.

Todos los miembros de la comunidad de Roswell Park pueden participar en las conversaciones y eventos de las comunidades nacionales de CancerConnect. Únase a nosotros en www.cancerconnect.com/roswellpark

Trabajo social

Los trabajadores sociales brindan asesoramiento de apoyo a las pacientes y sus familias para ayudarlas a sobrellevar las muchas emociones que acompañan a su diagnóstico. También la ayudan con inquietudes prácticas, como:

- planificación de atención avanzada y toma de decisiones, como nombrar un representante de atención médica y preparar un testamento vital o una directiva anticipada
- recursos para los cuidadores para ayudar a aliviar su carga
- información y referencias de cuidados paliativos y de hospicios
- solicitar prestaciones por discapacidad, u obtener información sobre seguro médico
- arreglos de transporte y alojamiento local durante el tratamiento
- planificación de los cuidados post-hospitalarios
- cuestiones de sexualidad e intimidad

Para más información, llame a nuestros trabajadores sociales al **716-845-8022**.

Servicios de atención espiritual

Nuestros pacientes provienen de muchas tradiciones religiosas y culturales y nuestro Departamento de Atención Espiritual ayuda a llevar el consuelo de la fe y el sistema de creencias al hospital. Trabajamos con líderes de más de 34 religiones para atender a nuestros pacientes que pueden recibir visitas y la distribución de la Sagrada Comunión. Nuestra capilla de todas las religiones está situada en la primera planta del hospital principal y está abierta para usted y su familia para los servicios interreligiosos, así como un espacio privado para la meditación. Para más información, llame al **716-845-8051**.