

¿Cómo puedo prepararme para la cirugía?

Usted pronto tendrá cirugía en su vientre, también llamado abdomen. Este folleto le enseña buenas maneras de hacer algunas cosas comunes:

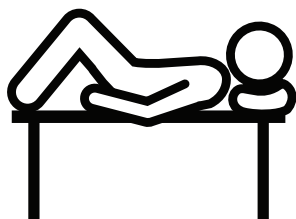
- Levantarse de la cama
- Ponerse de pie
- Sentarse
- Subir y bajar escaleras

Practicar estas cosas antes de su cirugía le ayudará a hacerlas después de una manera segura. También es importante que camine diariamente, antes y después de su cirugía.

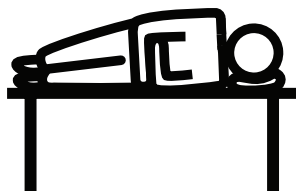
Antes de la Cirugía

¿Cómo me levanto de la cama?

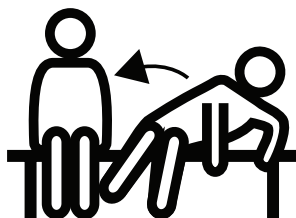
1. Acuéstese de espaldas. Doble una pierna y apoye su pie en la cama. Repita con la otra pierna.
2. Cruce los brazos frente a su abdomen. Mantenga juntas las rodillas e inclínelas lentamente hacia el borde de la cama. Al mismo tiempo, gire la parte superior de su cuerpo hacia ese lado.
3. Empújese a una posición sentada usando el codo en la cama y la otra mano. Al mismo tiempo, baje los pies lentamente hacia el suelo.
4. A continuación siga las instrucciones en esta página para ponerse de pie.



Paso 1



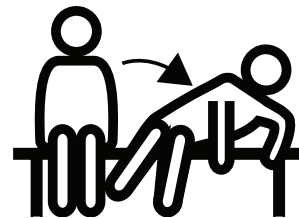
Paso 2



Paso 3

¿Cómo me acuesto en la cama?

1. Siéntese en el borde de la cama con sus pies en el suelo. Inclínese hacia la cabecera de la cama. Use los brazos para recostarse lentamente. Al mismo tiempo, suba los pies a la cama.
2. Para acostarse sobre su espalda, cruce los brazos delante de su abdomen. Mantenga juntas las rodillas e inclínelas lentamente hacia el centro de la cama. Al mismo tiempo, gire la parte superior de su cuerpo hacia ese lado. Mantenga los hombros y caderas en la misma dirección.
3. Enderece las piernas una a la vez.



Paso 1

¿Cómo me levanto?

1. Deslícese hacia adelante hasta el borde de la silla o cama. Ponga las manos junto a usted sobre la cama o el asiento de la silla. Si la silla tiene apoyabrazos, ponga sus manos allí.
2. Ponga los pies en el suelo frente a usted, separados al nivel de sus caderas. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante.
3. Usando las piernas, póngase de pie. Empújese con sus manos al mismo tiempo fuera de la cama o silla.



Ponerse de pie o sentarse

¿Cómo me siento?

1. Párese delante de la silla o cama con la parte trasera de las piernas tocando el borde.
2. Mire detrás de usted para asegurarse de que está alineado con la silla o la cama.
3. Alcance la silla o cama con sus manos a medida que va bajándose lentamente a una posición sentada.

continúa en la página 2

Puede practicar en su hogar en sillas y camas de diferentes alturas. A continuación se detallan las alturas de los asientos en las habitaciones del hospital:

- Cama - aproximadamente 28 pulgadas
- Mecedora - aproximadamente 16 pulgadas
- Sillas al lado de la cama - aproximadamente 18 pulgadas
- Inodoro - aproximadamente 19 pulgadas

¿Cómo puedo subir y bajar escaleras?

Siempre use el pasamanos.

Practique subiendo y bajando de estas dos formas:

- De la manera usual, poniendo un pie en el siguiente peldaño, luego el otro pie en el siguiente después de ése.
- Poniendo ambos pies en un peldaño antes de subir al siguiente.
 - Subiendo, dé el primer paso con su pierna más fuerte
 - Bajando, dé el primer paso con su pierna más débil



Subir escaleras

¿Y qué tal caminar?

Usted necesita caminar cuatro veces diariamente antes de su cirugía. Descanse cuando ya le cueste seguir caminando. Lleve el control de qué tan lejos camina. Trate de ir un poco más lejos cada vez que camine. Si usa un bastón o una andadera, asegúrese de traerlos al hospital cuando venga para su cirugía.

Caminar ahora le ayudará a mantenerse fuerte después de su cirugía. Su médico querrá que empiece a caminar un par de horas después de que usted llegue a su habitación del hospital.



Caminar

¿Qué sucede después de mi cirugía?

Un fisioterapeuta (PT) será parte de su equipo médico mientras permanece en el hospital. Los PT le ayudan con planes de ejercicio para recuperar su fuerza y movimientos, y para llevar a cabo las tareas cotidianas después de su cirugía.

Sus apuntes
