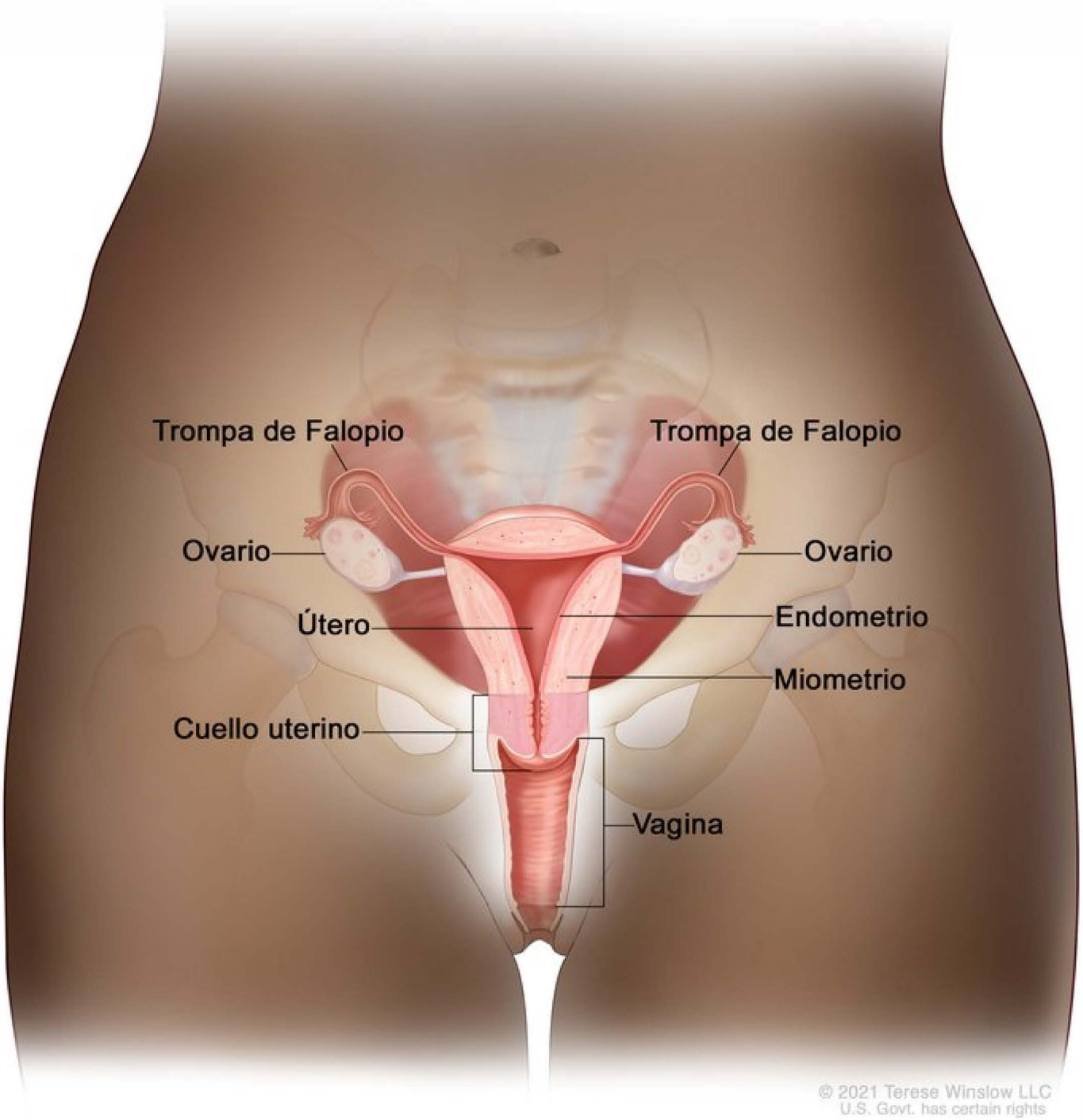
Aparato reproductor femenino



Preparación para la Cirugía en el Abdomen

¿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:

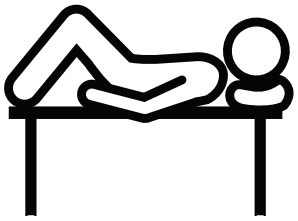
- Levantarse de la cama
- Ponerse de pie
- Sentarse
- Subir y bajar escaleras

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.

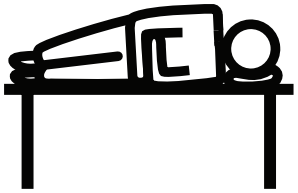
Antes de la Cirugía

¿Cómo me levanto de la cama?

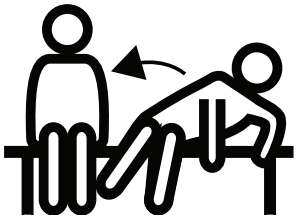
1. Acuéstese de espaldas. Doble una pierna y apoye su pie en la cama. Repita con la otra pierna.
2. Cruce los brazos frente a su abdomen. Mantenga juntas las rodillas e inclínelas lentamente hacia el borde de la cama. Al mismo tiempo, gire la parte superior de su cuerpo hacia ese lado.
3. Empújese a 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



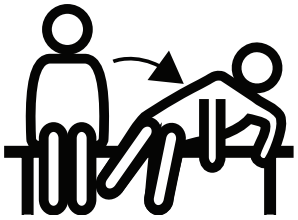
Paso 2



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.



Paso 1

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.

¿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

Producido por HCI © 2018 • Aprobado por un equipo de médicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • Abril 2018 • Fecha de revisión: Abril 2021

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

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.

¿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

Evitar el estreñimiento producido por analgésicos

Estreñimiento

Cuando sus evacuaciones son difíciles o no ocurren con frecuencia, usted tiene estreñimiento Es un efecto secundario común de muchos analgésicos, incluyendo los siguientes:

- Hydrocodona – en Lortab®, Norco®, o Vicodin®
- Oxicodona – en Oxycontin o Percocet
- Morfina
- Parches de fentanilo

Si usted toma uno o más de estos para el dolor, es una buena idea tomar medicamentos que ayudan a evitar el estreñimiento.

Antes de que empiece a tomar analgésicos, hable con su médico si no ha evacuado en más de cinco días. Igualmente, hable con su médico si tiene náuseas, vómitos o heces muy duras.

Medicamentos

Hay dos clases de medicamentos para el estreñimiento: ablandadores de heces y laxantes. Los ablandadores de heces mantienen agua en su colon, creando heces más blandas. Los laxantes ayudan a mover las heces a través de su cuerpo.

Senósidos y docusate. Muchos medicamentos que ayudan con el estreñimiento tienen ingredientes llamados senósidos, o senna, y docusato en ellos. Los senósidos son laxantes y el docusato es un ablandador de heces. Muchos productos combinan senósidos y docusato en una píldora.

Polietilenglicol. Los medicamentos que contienen polietilenglicol son potentes ablandadores de heces.

La columna a la derecha contiene más información acerca de los medicamentos para el estreñimiento y nombres de marca comunes.

Encontrar la dosis correcta

La cantidad de medicamento para el estreñimiento a tomar varía de una persona a otra. Lleve un registro de sus evacuaciones y dosis de medicamentos para el estreñimiento que ha tomado para aprender lo que funciona mejor para usted. Si la dosis de su analgésico cambia, usted posiblemente también necesitará ajustar su dosis del medicamento para el estreñimiento.

Senósidos y docusato Empiece con una dosis de 8.6 mg de senósidos y entre 50 mg y 100 mg de docusato. Tome esta cantidad una o dos veces al día. Usted puede sentir los efectos después de una a cuatro dosis. El objetivo es tener una evacuación normal y cómoda al menos una vez cada dos días.

Si usted no tiene una evacuación para el final del segundo día, incremente su dosis antes de dormir en una píldora. Si todavía no tiene una evacuación, incremente la dosis matutina en una píldora el siguiente día. Si todavía no tiene una evacuación en más de cinco días o tiene náuseas, vómitos o heces muy duras, llame a su médico.

Polietilenglicol. Si el medicamento con senósidos y docusato no funciona para usted, tome 17 g (aproximadamente 4¼ cucharaditas rasas) de polietilenglicol disueltas en una taza de jugo o agua. La tapa de la botella puede estar marcada en 17 g, de modo que usted puede usarla para medir.

Algunas personas encuentran que el polietilenglicol funciona mejor para ellas que los senósidos y el docusato.

En su siguiente cita, es importante que diga a su médico qué medicamento para el estreñimiento está tomando y la dosis.

Medicamentos para el estreñimiento

Estos medicamentos para el estreñimiento están disponibles en la farmacia ambulatoria del Instituto del Cáncer Huntsman.

- Senna-S (8.6 mg de senósidos, 50 mg de docusato)
- Senna (8.6 mg de senósidos)
- Docusato (100 mg)
- Senna - forma líquida (8.8 mg/5 ml)
- Docusato - forma líquida (50 mg/5 ml)
- MiraLax® (17 g de polietilenglicol)
- Polietilenglicol (17 g)

Los siguientes medicamentos para el estreñimiento con nombre de marca pueden estar disponibles en su farmacia local.

- Colace® (100 mg de docusato)
- Dulcoease® (100 mg de docusato)
- Ex-Lax Regular Strength® (15 mg de senósidos)
- Fleet Sof-Lax® (100 mg de docusato)
- Phillips Liqui-Gels® (100 mg de docusato)

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • marzo de 2021 • Fecha de revisión marzo de 2024

- Peri-Colace® (8.6 mg de senósidos, 50 mg de docusato)
- Senna Lax® (8.6 mg de senósidos, 50 mg de docusato)
- Senokot-S® (8.6 mg de senósidos, 50 mg d docusato)

NOTA: Antes de comprar un medicamento para el estreñimiento, lea la etiqueta del producto. El medicamento y la dosis pueden variar por nombre de marca. Evite productos con bisacodilo o casantranol (cascara) Pueden producir calambres. Algunos productos Dulcolax con senna y docusato también contienen bisacodilo.

Salud sexual de la mujer después del tratamiento de cáncer

Algunos tratamientos de cáncer pueden causar resequedad y encogimiento de la vagina. Esto puede hacer que el tener relaciones sexuales resulte doloroso. También puede dificultar los exámenes de seguimiento de sus médicos oncólogos. Este folleto proporciona consejos para ayudarle.

Lubricantes vaginales

Estos actúan de inmediato para aliviar la resequedad durante las relaciones sexuales. Se colocan en y alrededor de la vagina, justo antes de tener relaciones sexuales. También pueden colocarse en el pene, en otras partes del cuerpo, o en instrumentos que se insertan en la vagina.

Hay tres tipos de lubricantes: a base de agua, a base de silicona y a base de aceites. Algunos productos llamados híbridos tienen una combinación de base de agua y silicona.

- Los lubricantes a base de agua se remueven con facilidad y no dejan manchas. Pierden su capacidad lubricante más rápidamente que los de base de silicona.
- Los lubricantes de base de silicona mantienen su propiedad lubricante durante más tiempo que los de base de agua. No se remueven del cuerpo tan fácilmente. Pueden dejar una sensación pegajosa incluso después del lavado.
- No utilice lubricantes a base de aceites. Los aceites de base mineral, tales como el aceite para bebé y la vaselina pueden irritar su vagina. Todos los lubricantes de base de aceite, incluyendo los aceites vegetales, pueden hacer que los preservativos pierdan su efectividad.
- Evite el uso de productos con glicerina o sabores, y aquellos que calientan la piel o que causan cosquilleo.

Humectantes vaginales

Estos ayudan a aliviar la resequedad independientemente de las relaciones sexuales. Necesita usarlos frecuentemente, hasta tres veces por semana.

Puede usar **humectantes a base de aceites** si usted no tiene un historial de infecciones del tracto urinario, infecciones por hongos o diabetes. Puede ser que aun así necesite utilizar un lubricante durante las relaciones sexuales.

Dilatadores vaginales

Puede utilizar dilatadores vaginales para estirar la vagina lentamente con el tiempo. Algunas mujeres encuentran en la dilatación vaginal una forma útil para regresar a tener relaciones sexuales.

Los dilatadores están hechos de plástico o silicona y vienen en diferentes tamaños. Necesitará usar un lubricante con el dilatador.

¿Dónde encontrar estos productos?

Puede encontrar lubricantes y humectantes en las farmacias y en línea. Puede encontrar dilatadores en tiendas especializadas y en línea. Su equipo de radioterapia o de oncología también se los puede proporcionar.

Los lubricantes y humectantes no la protegerán de un embarazo ni de enfermedades sexualmente transmitidas.

Producido por HCI © 2021 • Aprobado por un equipo de medicos, profesionales de la salud y especialistas en comunicación • marzo de 2021 • Fecha de revisión marzo de 2024

Lubricantes vaginales	
Tipo	Marcas
Lubricantes a base de agua	Astroglide® Good Clean Love® Just Like Me® K-Y Jelly® o Ultra Gel® Lubrin® Maximus® Pink® Probe Silky Light® Slippery Stuff® Sliquid® Surgilube® Sylk®
Lubricantes a base de silicona	Astroglide® I-D® Millennium® Just Like Me® Pink® Sliquid®
Lubricantes de base híbrida	Astroglide® Liquid Silk® Sliquid®

Humectantes vaginales	
Tipo	Marcas
Humectantes	Good Clean Love® Restore® Luvena® Replens® Aceite de oliva extra virgen Aceite de vitamina E Aceite de coco

Muchas marcas fabrican distintos tipos de lubricantes. Lea las etiquetas cuidadosamente. Este listado presenta una muestra de marcas comunes. La inclusión de un producto en este listado no implica su respaldo por parte del Instituto del Cáncer Huntsman.

Adaptado de "Improving Sexual Health" (Mejorando la Salud Sexual) por el Sistema de Salud de la Universidad de Michigan.

Información de Utilidad sobre Nutrición del Instituto Nacional del Cáncer

Consejos de alimentación es para personas que están a punto de recibir o están recibiendo tratamiento para el cáncer. Quizá su familia y sus amigos quieran también leer este folleto.

Este libro incluye información de:

- Lo que usted debe saber acerca del tratamiento del cáncer, sobre una buena nutrición y problemas de alimentación
- Cómo los sentimientos pueden afectar el apetito
- Consejos para controlar los problemas al comer
- Cómo alimentarse bien después de que termine el tratamiento del cáncer
- Alimentos y bebidas que ayudan con algunos problemas de alimentación
- Recursos para saber más

Leer o descargar el folleto

http://bit.ly/2DmXuMR

Centro de Información del Cáncer G. Mitchell Morris

6o. piso, Hospital del Instituto del Cáncer Huntsman
Teléfono 1-888-424-2100 • Texto 801-528-1112
Correo electrónico cancerinfo@hci.utah.edu

UNIVERSITY OF UTAH HUNTSMAN CANCER INSTITUTE

HEALTH UNIVERSITY OF UTAH

CLC 3/2023

RECURSOS Y SERVICIOS
en el Instituto del Cáncer Huntsman

CUIDADOS INTENSIVOS

Un equipo de expertos se encarga de atender rápidamente las siguientes necesidades médicas urgentes:

- Infección
- Náusea y vómito
- Efectos secundarios de los tratamientos contra el cáncer
- Mareos
- Y más

Pregunte a su equipo de salud o llame al 801-213-4222 para hacer una cita.

MYCHART

Acceda a sus expedientes médicos, haga citas, obtenga recordatorios relacionados con su salud, y más. Firme en línea y descargue la app en su teléfono móvil.

HEALTHCARE.UTAH.EDU/**MYCHART**

CONSEJEROS FINANCIEROS

Obtener ayuda para entender los seguros y las facturas médicas, o encontrar recursos para ayudar con el costo de la atención.

801-581-2957, *Asegúrese de seleccionar la opción 3*
hchfc@hsc.utah.edu

CENTRO DE APRENDIZAJE DEL CÁNCER

Hable con un especialista en información sobre el cáncer. Obtenga ayuda en persona o por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico o chat en vivo. Tome prestados libros, CD y DVD. Gratis para todos.

Hospital de Cáncer Sur, Nivel 6
Horario de la biblioteca:
de lunes a viernes, de 9 a. m. a 3 p. m.
Horario de contacto:
de lunes a viernes, de 8 a. m. a 4 p. m.
1-888-424-2100 *toll free*
Text: 801-528-1112
cancerinfo@hci.utah.edu
HUNTSMANCANCER.ORG/**CLC**

ALOJAMIENTO PARA PACIENTES Y SUS FAMILIAS

Alojamiento asequible y conveniente para pacientes y familias que vienen de fuera de la ciudad. El hospedaje incluye servicios de transporte durante la semana, habitaciones limpias y personal amable.

801-646-4271 | uuhclodging@utah.edu

UNIVERSITY OF UTAH HUNTSMAN CANCER INSTITUTE

HEALTH UNIVERSITY OF UTAH

APOYO A PACIENTES Y A SUS FAMILIAS, Y TRABAJADORES SOCIALES

Las emociones fuertes y los grandes cambios en la vida pueden provenir de un diagnóstico de cáncer. Nuestros trabajadores sociales ayudan a los pacientes y a sus familias a afrontarlo. Gratis y confidencial.

801-213-5699
HUNTSMANCANCER.ORG/**PFS**

FARMACIA

Surta sus recetas durante su cita, con resurtidos para el mismo día en la mayoría de las recetas.

801-585-0172 | 1-877-724-9291 *toll free*
Hospital de Cáncer Norte, Nivel 1
8 a.m.–7 p.m. días hábiles
8 a.m.–4 p.m. Sábado
10 a.m.–2 p.m. Domingo
Cerrado en días festivos principales

REHABILITACIÓN

Servicios de rehabilitación integral para mantener o mejorar la función física y la independencia, incluyendo lo siguiente:

- Consulta médica
- Fisioterapia
- Terapia ocupacional
- Terapia de linfedema
- Y más

Llama al 801-587-4091 para más información

REDES SOCIALES

Conéctese con nosotros en Facebook, Twitter, Instagram, nuestro blog, y más. Encuentre noticias y eventos, lea consejos útiles y escuche a otros afectados por el cáncer.

@huntsmancancer
@huntsmancancerinstitute
HUNTSMANCANCER.ORG/**NEWS**

CUIDADO ESPIRITUAL

Capellanes de varias religiones y voluntarios ofrecen apoyo espiritual a los pacientes y a sus seres queridos. Varios servicios religiosos se ofrecen semanalmente. La capilla y la sala de meditación se ubican en el quinto piso del hospital del cáncer.

801-213-2484 | 801-21-FAITH

ONCOLOGÍA DE APOYO Y SUPERVIVENCIA

Un equipo de expertos en cáncer comprometido a mejorar la calidad de vida de los pacientes durante y después del tratamiento, ofrece los siguientes servicios:

- Manejo de los síntomas y el dolor
- Guía del tratamiento
- Apoyo emocional

Para mayor información o para agendar una cita llame al coordinador SOS al 801-213-4246.

CENTRO DE BIENESTAR Y SALUD INTEGRAL

Programas y servicios para personas con cáncer y sus seres queridos para mejorar la calidad de vida.

- Acupuntura y masajes
- Aptitud física y yoga
- Talleres de música, arte y escritura
- Nutrición
- Y más

801-587-4585
HUNTSMANCANCER.ORG/**WELLNESS**

Este folleto destaca algunos de los muchos servicios disponibles en el Instituto del Cáncer Huntsman. Para más recursos e información, llame al 888-424-2100 or visite
HUNTSMANCANCER.ORG/**PATIENTSERVICES**

UNIVERSITY OF UTAH HUNTSMAN CANCER INSTITUTE

HEALTH UNIVERSITY OF UTAH

10/2024

HUNTSMAN CANCER INSTITUTE
TOTAL CANCER CARE

Acerca de Cuidado Total del Cáncer

HCI-Cuidado Total del Cáncer® es una colaboración entre participantes, médicos y investigadores.

Nuestro objectivo es entender mejor las causas del cáncer y encontrar mejores formas de prevenirlo, detectarlo y tratarlo con más éxito, brindando a la vez apoyo a su familia.

¿Por Qué Debería Participar?

Este estudio es una oportunidad para contrubir con especímenes y información que serán utilizados para acelerar la investigación del cáncer y mejorar la atención a los pacientes. Los participantes como usted son vitales para nuestro éxito.

El estudio también brinda acceso a una amplia serie de estudios clínicos y nuevos tratamientos a través de nuestra colaboración con otras importantes centros de cáncer a nivel nacional. La participación en este estudio es gratuita.

No importa lo que decida, su relación con sus médicos no cambiará ni se afectará la calidad de su atención.

Cómo Participar

- Firme el formulario de consentimiento y permítanos quedarnos con las muestras de tejidos sobrantes de sus procedimientos de rutina.
- Esté dispuesto a dar sangre si se le solicita. Esto es opcional.
- Se le podría pedir que llene una ecuesta sobre su estado de salud física y emocional, so historial familiar y su estilo de vida.
- Podríamos contactarlo acerca de futuras investigaciones y estudios clínicos revelantes que podrían interesarle.

Con este estudio, Instituto del Cáncer Huntsman se une a otros importantes centros de cáncer en un esfuerzo para compartir la información y los especímenes a nivel nacional. Juntos, tenemos el potencial para lograr avances en la investigación del cáncer y beneficiar a los pacientes como nunca antes.

Cornelia Ulrich

Directora Ejecutiva
Centro Oncológico Integral
Huntsman Cancer Institute

Contacto

Coordinador del Estudio
801-213-6113
totalcancercare@hci.utah.edu
huntsmancancer.org/totalcancercare

UNIVERSITY OF UTAH HUNTSMAN CANCER INSTITUTE

HEALTH UNIVERSITY OF UTAH

9/2021