

## Instrucciones Postoperatorias Para

### Tiroidectomía

**Incisión:** Por favor mantenga seca la incisión hasta que las puntadas sean removidas, y después lave gentilmente la incisión con agua y jabon 2-3 veces al día conforme lo requiera. Después de lavar, por favor aplique una capa delgada de ungüento antibacterial (por ejemplo: Polysporin). Por favor evite actividades que jalen la incisión como el afeitarse por la incisión, por al menos 2 semanas (El resto de la cara puede ser afeitada.). Las puntadas serán removidas en 1-2 semanas después de la cirugía.

**Drenaje:** Algunos pacientes son dados de alta con un tubo delgado de drenaje quirúrgico y un depósito de recolección que se llama granada. Por favor vacie la granada y registre la cantidad de líquido cuando la granada se llene a la mitad, o al menos 2 veces al día. Deseche el líquido en el lavabo o en la taza del baño, no lo guarde.

**Cabecera de la Cama:** Por favor eleve la cabecera de su cama de 30-45 grados, o duerma en un reclinable a 30-45 grados por los primeros 3-4 días para bajar la hinchazón. La piel por arriba de la incisión podría verse inchada después de estar acostado(a) por algunas horas. Elevar la cabeza es algo crucial cuando ambos lados del cuello han sido disectados, para evadir una “cara hinchada”.

**Moretones e Inchazón:** Pudiera llegar a tener supuración de la piel que cause un goteo lento de sangre. Simplemente aplique de 15-20 libras de presión sobre la herida con una servilleta de papel limpia o una toallita entre 15-20 minutos. Si la hinchazón es más alta de 1 pulgada que el área que la rodea, entonces llame al (503)581-1567 para obtener instrucciones. Usted puede cambiar cualquier vendaje conforme sea necesario.

**Fiebre:** Una temperatura baja (100 grados) e incluso ocasionalmente, una temperatura por arriba de los 101.5 grados o más es común. Si usted llegara a tener una temperatura de 101 grados o más alta, tome respiraciones profundas y tosa (una o dos veces) cada 15-30 minutos, e incremente su consumo de líquidos. La respiración profunda y el toser abren los pulmones y revierte la causa común de la temperatura elevada. Si su temperatura elevada persiste de 1-2 horas, llame a nuestra oficina para más instrucciones. Por favor mida su temperatura. A menudo los pacientes sienten que su temperatura ha incrementado porque se sienten cálidos.

**Náusea y Vómito:** La náusea y el vómito son comunes durante las primeras 24 horas después de la cirugía. Los medicamentos narcóticos pueden aumentar la náusea y el vómito. Por favor trate de reducir el medicamento narcótico para el dolor lo más que pueda, ya sea reduciendo la dosis o alargando el espacio entre dosis. Podría saltarse una dosis de narcótico y usar una dosis completa de acetaminofén (ej: Tylenol) o Ibuprofeno (ej: Motrin). El paciente también podría tratar de comer comida simple, sin grasa, con la siguiente dosis de narcótico. Si la náusea o el vómito son excesivos o persistentes, llame a nuestra oficina para obtener más instrucciones.

**Manejo del Dolor:** Una meta realistica es reducir el dolor del paciente a un nivel manejable, no eliminar el dolor. Uno no puede predecir el nivel de dolor del paciente o la dosis necesaria de medicamento. Uno debe acercarse a cada paciente paso a paso para el manejo del dolor. Especificamente cuando el acetaminofeno e/o ibuprofeno no bajan el dolor suficiente, entonces se incian dosis bajas de narcótico e incrementando la

dosis si el dolor sigue incontrolable, o bajar la dosis si los efectos secundarios del medicamento son muy severos. Monitoreo cercano, para efectos secundarios de cada medicamento, es esencial para cada paciente.

1. Trate de usar el acetaminofeno antes de usar el narcótico.
2. Siempre esfuercese a, ya sea, evader el narótico o utilizar la dosis más baja posible para controlar el dolor del paciente.
3. De el narcótico COMO SEA NECESARIO, pero no más a menudo de lo que dice la botella.
4. No de los narcoticos "automaticamente todo el tiempo" si es que el paciente tiene dolor minimo.
5. Nunca despierte a un paciente para darle narcóticos.
6. Evite la combinación de narcotico con alguna otra droga sedante, por ejemplo: alcohol, pastillas para dormir, RELAJANTES DE MUSCULOS o pildoras anti ansiedad (ejemplos: Valium y Xanax), antihistamínicos (ejemplos: Benadryl) a menos de que se le haya instruido por su doctor.
7. Empiece con una dosis más baja de lo que se le ha recetado y tome medicamento adicional solo si el dolor no ha sido adecuadamente controlado 45 minutos despues de tomar su primer dosis. Por ejemplo, si la prescripción dice "1-2 tabletas cada 4-6 horas conforme sea necesario para dolor", entonces comience con 1 tableta de narcótico para la primer dosis. Si el dolor no es controlado adecuadamente en 45 minutos, entonces tome la segunda tableta de narcótico.
8. Cada dia trate de bajar la canticad total de medicamento narcótico dado por medio de:
  - a) Incrementar el tiempo entre dosis o
  - b) Cada vez bajar la cantidad usada o
  - c) Sustituir el narcótico por acetaminofeno regular.
9. Observe si hay más sueño de lo usual, confusión, dificultad o respiración ruidosa. Si esto ocurre detenga todo el narcótico, llame al doctor de WENT en guardia al 503-581-1567 o vaya a la sala de emergencia de Salem si nuestra oficina esta cerrada.
10. Siempre mida la cantidad de narcótico liquido con una geringa o un vasito de medicamento marcado. Las medidas por cucharadas no son de confiar.
11. Registre el medicamento dado con la fecha y la hora en el mismo papel. Esto ayuda a reducir errores de medicamento.

**Estreñimiento:** Estreñimiento aislado puede ser causado por narcoticos, falta de fibra en su dieta o niveles altos de calcio. Si usted experimenta estreñimiento o cólicos abdominales, entonces trate de reducir los narcóticos, incremente la fibra en su dieta, detenga los suplementos de calcio o calcitriol y llame a nuestra oficina por la mañana para ordenar un studio de sangre para niveles de calcio.

**Dieta:** Usted puede comer una dieta blanda después de la cirugía.

**Actividad:** Por favor evite cualquier actividad que eleve su presión sanguínea por una semana. Por ejemplo, levantar pesado, ejercicios agotadores, etc. Porfavor camine cada 2 horas mientras esté despierto evitar los coágulos en las piernas.

**Descanso de la Voz:** Sus cuerdas vucales estaran hinchadas después del uso del tubo de respiracion. Por favor limite su habla a solo algunas oraciones por los primeros 5 dias después de la cirugía.

**Hipocalcemia:** Los pacientes pueden llegar a tener niveles bajos de calcio después de una cirugía. Los síntomas pueden incluir: adormecimiento (especialmente alrededor de la boca) o calambres musculares anormales. Usted podria necesitar tomar vitamina D y carbonato de calcio (ej: Oscal D), o carbonato de calcio (ej:TUMS) junto con tabletas de vitamina D sintética (ej: calcitrol) después de la cirugía. Si usted tiene los síntomas mencionados arriba, entonces tome 2 tabletas de OsCal D. Si los síntomas no se resuelven en 2 horas, entonces llame ya sea a nuestra oficina o a su endocrinólogo. Si no obtiene respuesta vaya a la sala de emergencia de Salem y pida un estudio del nivel de calcio ionizado y pida que el doctor de la sala de emergencia nos llame con los resultados. Llame a nuestra oficina (503-581-1567) o a su endocrinólogo si tiene preguntas.

**Hipercalcemia:** Hipercalcemia puede causar estreñimiento, calambres abdominales, debilidad de los músculos o fatiga extrema. Si esto ocurre, pare las tabletas de calcio, vitamina D (Oscal D), calcitrol (ejTUMS)

y después llame a nuestra oficina o vaya a la sala de emergencia del Hospital de Salem para una prueba de calcio ionizado.

**PARA EVITAR QUEDARSE SIN MEDICAMENTO NARCÓTICO:**

1. Por favor surta su receta de narcótico en una farmacia que abra después del horario de oficina y en fines de semana.
2. Llame a nuestra oficina antes de las 2pm un día ANTES de que necesite un relleno para darnos tiempo a procesar su pedido. UN MIEMBRO DE FAMILIA TENDRÁ QUE MANEJAR A NUESTRA OFICINA PARA RECOGER LA RECETA DEL NARCÓTICO (REGLAS DE LA DEA). SI USTED ESTÁ TOMANDO NARCÓTICOS, NO PUEDE MANEJAR. USTED PODRÍA SER MULTADO POR “MANEJAR BAJO INFLUENCIA”.

**Otras preguntas:** Para preguntas que no son de emergencia, por favor llame a nuestra oficina, (503-581-1567), entre 9:00 am y 3:00 pm lunes a Viernes. Para preguntas emergentes, llame a nuestra oficina (503-581-1567) y nuestro servicio contestador mandara un mensaje al doctor de guardia. Tenemos un doctor de guardia 7 días de la semana.