

Alta tras colectomía o proctocolectomía total

Le hicieron una cirugía para extirparle el intestino grueso. Es posible que también le hayan extirpado el ano y el recto. Igualmente, le pueden haber practicado una [ileostomía](#). Este artículo le describe qué puede esperar después de la cirugía y cómo cuidarse en casa.

Cuando está en el hospital

Durante y después de la cirugía, usted recibió líquidos por vía intravenosa (IV). También pudieron haberle colocado una sonda nasogástrica. Pudo haber recibido antibióticos.

Qué esperar en el hogar

Siga las instrucciones de su cirujano con respecto a cómo cuidarse en casa.

Si el recto o el ano permanecen, usted todavía puede tener la sensación de que necesita evacuar los intestinos. También puede presentar escape de heces o mucosa durante las primeras semanas.

Si le extirparon el recto, puede sentir las suturas en esa zona. Puede sentir sensibilidad al sentarse.

Usted probablemente tendrá dolor cuando tosa, estornude, o haga movimientos súbitos. Esto durará varias semanas, pero mejorará con el tiempo.

Cuidados personales

Actividad:

- Pueden ser necesarias varias semanas para que regrese a sus actividades normales. Pregúntele a su cirujano si hay actividades que no debe hacer.
- Comience por hacer paseos cortos.
- Aumente su ejercicio lentamente. No se exija demasiado.

Su cirujano la recetará analgésicos para que los tome en casa.

- Si está tomando medicamento para el dolor 3 o 4 veces al día, tómelos a las mismas horas todos los días durante 3 a 4 días. Controlan mejor el dolor de esta manera.
- No maneje ni utilice máquinas pesadas si está tomando analgésicos narcóticos. Estos medicamentos pueden adormecerlo y retardar su tiempo de reacción.

- Presione con una almohada sobre su incisión cuando necesite toser o estornudar. Esto ayuda a aliviar el dolor.

Pregúntele al cirujano cuándo debe empezar a tomar los medicamentos regulares de nuevo después de la cirugía.

Cuidado de la herida

Si le han retirado las grapas, usted probablemente tiene pequeños pedazos de cinta puestos a lo largo de incisión. Estos pedazos de cinta se caerán por sí solos. Si su incisión se cerró con una sutura que se disuelve, puede haber tenido pegamento líquido cubriendo la incisión. Este pegamento se soltará y se caerá por sí solo. O puede retirarse luego de algunas semanas.

Pregúntele a su proveedor de atención médica cuándo puede ducharse o bañarse en la tina.

- ESTÁ BIEN si las cintas se mojan. No las empape ni las restriegue.
- Mantenga la herida seca el resto del tiempo.
- Las cintas se caerán por sí solas después de una semana o dos.

Si usted tiene un apósito, el proveedor le dirá **con qué frecuencia debe cambiarlo** y cuándo puede dejar de usarlo.

- Siga las instrucciones que se le brinden sobre cómo limpiar la herida diariamente con agua y jabón. Busque cuidadosamente cualquier cambio en la herida cuando lo haga.
- Seque la herida dando toques. No la frote.
- Pregunte a su proveedor antes de aplicar cualquier loción, crema o remedios herbales en la herida.

No use ropa apretada que roce la herida mientras está sanando. Utilice una almohadilla de gasa delgada para protegerla, de ser necesario.

Si tiene una ileostomía, siga las instrucciones de cuidado que le dio su proveedor.

Dieta

Coma cantidades pequeñas de alimento varias veces al día. Evite comer 3 comidas grandes. Usted debe:

- Espaciar sus comidas pequeñas.
- Agregar nuevos alimentos de vuelta a la dieta lentamente.
- Intentar comer proteína todos los días.

Algunos alimentos pueden causar gases, heces sueltas o estreñimiento a medida que se recupera. Evite los alimentos que causen problemas.

Si se enferma del estómago o tiene diarrea llame a su proveedor.

Pregunte a su proveedor cuánto líquido debe tomar cada día para prevenir deshidratarse.

Regreso al trabajo

Regrese a trabajar solo cuando se sienta listo. Estos consejos pueden ayudar:

- Usted probablemente estará listo cuando pueda estar activo en su casa durante 8 horas y aun así sentirse bien cuando despierte a la mañana siguiente.
- Es posible que usted quiera regresar a trabajar medio tiempo y con tareas livianas al principio.
- El proveedor puede escribir una carta para limitar sus actividades laborales si usted normalmente realiza trabajo pesado.

Cuando contactar a un profesional médico

Consulte con su proveedor si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre de 101°F (38.3°C) o más alta, o una fiebre que no baja con paracetamol (Tylenol)
- Abdomen hinchado

- Se siente enfermo del estómago o si está vomitando mucho y no puede retener alimento
- No ha tenido una deposición (evacuación) en 4 días después de salir del hospital
- Ha estado teniendo deposiciones, que de repente paran
- Heces alquitranadas (**specto negro, brillante y pegajoso**), o hay sangre en las heces
- Dolor abdominal que está empeorando y los analgésicos no están sirviendo
- Su colostomía ha dejado de expulsar agua o heces por un día o dos
- Cambios en la incisión como separación de los bordes, secreción o sangrado saliendo de esta o si la incisión está roja, caliente, inflamada o el dolor está empeorando
- Dificultad para respirar o dolor torácico
- Hinchazón en las piernas o dolor en las pantorrillas
- Aumento del drenaje del recto
- Sensación de pesadez en la zona del recto