

Actividades de la vida diaria después de una cirugía abdominal

Este folleto ofrece una guía a seguir después de una cirugía abdominal. Seguir las le protegerá el abdomen, las incisiones y le ayudará a recuperarse.

Consejos generales

- Priorice el sueño e intente dormir bien todas las noches.
- Vístase y báñese todos los días.
- Incluya períodos de descanso en sus planes cada día.
- Trate de levantarse y moverse por lo menos 1 vez cada hora durante el día.
- Reanude gradualmente los pasatiempos o actividades sociales que disfruta.

Cómo protegerse el abdomen

Durante las primeras **6 a 8 semanas** después de la cirugía, o hasta que su proveedor le indique lo contrario, siga las guías en este folleto durante sus actividades diarias:

- Evite levantar, empujar o jalar algo que pese más de 10 libras (un galón de leche pesa casi 9 libras).
- Evite movimientos y ejercicios que ocupan sus músculos abdominales, como subirse directamente de acostado al sentado.
- Evite patear o empujar algo pesado con los pies o las piernas.
- Evite contener la respiración o esforzarse.
- Su doctor le dirá si necesita una faja abdominal para todas las actividades fuera de la cama (menos en la ducha). Su terapeuta ocupacional (OT) puede mostrarle cómo usarla.

Para levantarse de la cama

Durante por lo menos las primeras 6 semanas, utilice el método de "giro en bloque" (*log roll* en inglés) de 3 pasos para levantarse de la cama (vea las imágenes a la derecha.)

1. **Antes** de bajar los pies de la cama, gírese al costado con las rodillas dobladas.
2. Saque los pies de la cama y use los brazos para empujar el cuerpo a la posición sentada. Trate de mantener el abdomen relajado.
3. Siéntese a un lado de la cama **antes** de ponerse de pie.



Escanee para recibir una
copia digital de este folleto.

Para acostarse en la cama

1. Siéntese en la cama, lejos del borde, a una tercera distancia de la cabecera.
2. Acuéstese de costado y bájese primero al codo, luego al hombro.
3. Suba las piernas a la cama con las rodillas dobladas.
4. Acuéstese de espalda (boca arriba). Mantenga las caderas y las rodillas juntas durante este movimiento, como un tronco o bloque.

Para ponerse de pie desde la cama, silla e inodoro

- Es más difícil ponerse de pie desde las superficies bajas, profundas o blandas. Evite sentarse en sillones y sofás bajos, profundos o blandos de los que puede ser difícil levantarse.
- Su terapeuta ocupacional puede recomendar el uso en casa de un inodoro junto a la cama, un asiento de inodoro elevado o barras de agarre si su inodoro está demasiado bajo.

Para vestirse

- Use camisas holgadas para evitar torcer la parte superior del cuerpo al vestir y desvestirse.
- Al ponerse pantalones, calcetines y zapatos:
 - Siéntese y suba el pie hasta el nivel de la otra rodilla, en lugar de agacharse para alcanzar el pie.
 - Si le resulta difícil alcanzar los pies, puede usar una ayuda para calcetines, un alcanzador de mango largo o un calzador de mango largo para poner y quitarse los calcetines, zapatos y pantalones. Su terapeuta ocupacional puede mostrarle cómo usar estos aparatos.

Para ducharse

- Puede ducharse cuando su doctor le avise que está bien. Arregle que alguien le ayude las primeras veces hasta que se sienta seguro a solas.
- Si tiene que pasar a la tina o bañera para tomar una ducha, apóyese mientras tome el paso de lado para pasar por encima del borde de la tina. Practique este movimiento con su terapeuta ocupacional antes de su alta hospitalaria:
 - Colóquese frente a la pared y apoye ambas manos en la pared.
 - Doble una rodilla poniendo un pie atrás para pasar a la tina. **Evite** subir la rodilla hacia el pecho.
- Su terapeuta ocupacional también puede recomendar el uso de una silla de ducha o un banco de transferencia de bañera. Sentarse le hará más seguro y le ayudará a ahorrar energía.
- Evite sumergirse en una bañera o jacuzzi, nadar, o meterse en sauna o baño de vapor durante por lo menos 4 semanas, o hasta que su equipo de atención se lo indique.

Actividades específicas

Durante **6 a 12 semanas después de la cirugía**, o hasta que su equipo de atención médica le indique lo contrario:

- **Haga arreglos para que otra persona haga las tareas** como aspirar, barrer, fregar, y otras tareas que requieren esfuerzo. Evite rastrillar, cavar, cortar el césped o cualquier otro trabajo en el jardín.
- **Evite levantar algo.** Pídale a otra persona que levante cualquier cosa que pese más de 10 libras. Esto incluye comestibles, lavandería, niños, mascotas, basura y otros.
- **No abra** tapas de frascos apretadas, ventanas atascadas o puertas pesadas, pida ayuda.
- **Evite** contener la respiración o esforzarse.
- **Evite** el uso de equipo para hacer ejercicios, a menos que su terapeuta o doctor le haya indicado lo contrario.
- **Evite** cualquier actividad que le haga doblar o torcer la parte superior del cuerpo o rebotar mucho. Esto incluye actividades como boliches, esquiar, correr, montar a caballo, golf, tenis, yoga, andar en lancha, y conducir sobre caminos desiguales o de grava. Conduzca despacio sobre topes de velocidad y evite los baches.
- **Evite conducir** hasta dejar de tomar los analgésicos recetados. Estos medicamentos ralentizan su tiempo de reacción y hace que su conducción sea peligrosa.
- **Antes de comenzar a conducir**, siéntese en el carro y compruebe su capacidad de girarse la cabeza y hacer otros movimientos con las extremidades que se requieren para conducir. Asegúrese de no tener dolor, sentirse tímido, o vacilar antes de moverse la pierna. Si nota alguna de estos síntomas, espere un día y vuelva a probar. Si no tiene la certeza de poder comenzar a conducir, consulte con su terapeuta.

Actividad sexual

Reanudar la actividad sexual depende de la rapidez de su recuperación después de la cirugía. Use su mejor juicio y siga las precauciones abdominales. Si tiene alguna pregunta, consulte con su médico o terapeuta.

Tenga paciencia

Es normal sentirse frustrado, estresado, cansado o deprimido después de una cirugía mayor. Algunas personas sienten que no pueden pensar tan claramente como usual. No se esfuerce para hacer tareas mentalmente desafiantes. Hable con su equipo de atención médica si corresponde y se siente abrumado.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene dudas consulte con su médico o proveedor de atención.

Activities of Daily Living After Abdominal Surgery



This handout gives guidelines to follow after abdominal surgery. Follow these guidelines to protect your abdomen and incisions and to help your recovery.

General Tips

- Prioritize sleep. Aim to get good quality sleep every night.
- Bathe and get dressed every day.
- When you plan each day, include times to rest.
- Try to get up and move at least 1 time each hour during the day.
- Slowly resume the hobbies and social activities you enjoy.

Protect Your Abdomen

For **6 to 8 weeks** after your surgery, or until your provider tells you otherwise, follow the tips in this handout when doing daily activities:

- Do not lift, pull, or push anything that weighs more than 10 pounds (a gallon of milk weighs almost 9 pounds).
- Do not do any movements or exercises that use your abdominal muscles, such as sitting straight up from a lying position.
- Do not kick or push any heavy items with your feet or legs.
- Do not hold your breath or strain at any point.
- Your doctor will tell you if you need to wear an abdominal binder for all activities you do out of bed (except showering). Your occupational therapist (OT) can show you how to use it.

Getting Out of Bed

Use the 3-step “logroll” method to get out of bed for at least 6 weeks. (See images on right.)

1. **Before** you move your feet off the bed, roll onto your side, with your knees bent.
2. Move your feet off the bed. Use your arms to push your body up to a sitting position. Try to keep your abdomen relaxed.
3. Sit on the side of the bed **before** you stand up.



Scan for a
digital copy of
this handout.

Getting into Bed

1. Sit far back from the edge of the bed, near the top third of the bed.
2. Lie on your side by lowering onto your elbow, then onto your shoulder.
3. Lift your legs onto the bed with your knees bent.
4. Roll onto your back. Keep your hips and knees together as you do this, like a log.

Standing Up from a Bed, Chair, and Toilet

- It is harder to stand up from low, deep, or soft surfaces. Do **not** sit on low, deep, or soft chairs and couches that could be difficult to stand up from.
- Your occupational therapist (OT) may recommend using a bedside commode, raised toilet seat, or grab bars at home if your toilet is too low.

Getting Dressed

- Wear loose-fitting tops so that you do not twist your upper body when getting dressed and undressed.
- When putting on pants, socks, and shoes:
 - Sit down and bring your foot up to the level of your opposite knee instead of bending down to reach your foot.
 - If it is hard for you to reach your feet, use a sock aid, long-handled reacher, or long-handled shoehorn for putting on and taking off your socks, shoes, and pants. Your OT can show you how to use these tools.

Showers

- You can shower when your doctor tells you it is OK. Have someone help you the first few times you shower, until you feel sure about your safety.
- If stepping into a bathtub to take a shower, support yourself as you step sideways over the side of the tub. Practice this action with your OT before you go home:
 - Face the wall and place both hands on the wall.
 - Bend 1 knee with your foot behind you to move it into the tub. Do **not** lift your knee toward your chest.
- Your OT may also advise using a shower chair or tub-transfer bench when you shower. Sitting will keep you safer and help you save your energy.
- Do not take a bath, sit in a hot tub, swim, or use a sauna or steam room for at least 4 weeks, or until your care team says it is OK.

Specific Activities

For 6 to **12 weeks after surgery**, or until your care team tells you otherwise:

- **Have someone else do chores** such as vacuuming, sweeping, mopping, and other housework that takes effort. Avoid raking, digging, mowing the lawn, or any other yardwork.
- **Avoid lifting.** Ask someone else to lift anything that weighs more than 10 pounds. This includes groceries, laundry, children, pets, garbage, or other items.
- **Do not open** tight jar lids, stuck windows, or heavy doors. Ask someone for help.
- **Do not** hold your breath or bear down to do any activity.
- **Do not** use any exercise equipment, unless your therapist or doctor says it is OK.
- Do **not** do anything that makes you bend or twist your upper body or bounce a lot. This includes activities such as bowling, skiing, jogging, riding a horse, golf, tennis, yoga, boating, and driving on gravel or bumpy roads. Drive slowly over speed bumps and avoid potholes.
- **Do not drive** until you are no longer taking prescription pain medicine. These drugs slow your reaction time and make driving unsafe.
- **Before you start driving**, sit in your car and test your ability to turn your head and make the arm and leg movements required for driving. Make sure you do not have any soreness, feel guarded, or hesitate when you move your leg. If you have any of these symptoms, wait for another day and try again. If you are unsure if you are ready to start driving again, talk with your OT.

Sexual Activity

When you can resume sexual activity depends on your rate of recovery after surgery. Use your best judgment and protect your abdominal muscles. If you have any questions, ask your doctor or OT.

Be Patient with Yourself

It is normal to feel frustrated, stressed, tired, or depressed after major surgery. Some people feel they cannot think as clearly as usual. Do not make yourself do mentally challenging tasks. Talk with your care team if you have these feelings and are overwhelmed by them.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.