

Alivio del dolor después de la cirugía de reconstrucción

Qué se puede esperar

Este folleto es para pacientes que han tenido cirugía reconstructiva en University of Washington Medical Center (UWMC).



Scan with your phone camera for a digital copy of this handout.

Qué se puede esperar

Es normal sentir dolor después de la operación. El dolor se aliviará gradualmente mientras se recupera. La mayoría de las personas sienten dolor leve o moderado durante la recuperación. Nuestras metas son su seguridad y mantenerle con un nivel de dolor que pueda tolerar.

Analgésicos

Después de la operación, utilice medicamentos con y sin receta médica (venta libre) según lo indicado para el dolor. Por ejemplo, tomar:

- **Acetaminofeno** (Tylenol y otros) oral, hasta 1000 mg cada 6 horas.
- Uno de los siguientes *antinflamatorios no esteroideos* (NSAID)* empezando el día de la operación (a las 48 horas si tuvo una mastectomía):
 - **ibuprofeno** (Advil, Motrin y más), hasta 600 mg cada 6 horas con los alimentos según sea necesario.
 - **naproxeno** (Naprosyn, Aleve y más), hasta 500 mg 2 veces al día con los alimentos según sea necesario.

Ejemplo del horario de medicamentos sin receta

Hora	Medicamento
9:00 a.m.	acetaminofeno (hasta 1.000 mg)
12:00 p.m.	ibuprofeno (hasta 600 mg)
3:00 p.m.	acetaminofeno (hasta 1.000 mg)
6:00 p.m.	ibuprofeno (hasta 600 mg)
9:00 p.m.	acetaminofeno (hasta 1.000 mg)

* Importante: no tomar los antinflamatorios no esteroideos si:

- Tiene enfermedad renal o enfermedad hepática grave.
- Ha recibido una derivación (*bypass*) gástrica.
- Tiene antecedentes de úlceras gástricas, hemorragia intestinal, infarto o derrame.
- Tiene alergia a los antinflamatorios no esteroideos (NSAID).

Analgésicos con opioides

Después de la operación, la mayoría de pacientes toman analgésicos recetados (opioides) para aliviar el dolor agudo. Los opioides son medicamentos potentes como la oxicodona o la hidromorfona (Dilaudid). Tome los opioides solamente para el dolor intenso que no se alivia con otros métodos. Por lo general, los pacientes dejan de tomar los opioides *gradualmente* antes de la primera cita de control. **Nunca** tome más de lo que le hayan recetado.

Posibles efectos de los opioides

- Los opioides tienen efectos secundarios como náuseas, comezón y estreñimiento. Tome laxantes emolientes o laxantes los días en que toma los opioides. Tómelos con los alimentos para evitar las náuseas.
- Pueden ser adictivos si se usan a largo plazo. Disminuya el consumo de opioides tan pronto como sea posible. **En la mayoría de los casos, esto será en la primera semana después de la operación.** Esto se conoce como *disminución progresiva*. Para hacerlo, puede:
 - Tomar una dosis menor. Por ejemplo, puede tomar media pastilla en cada dosis en lugar de una pastilla entera.
 - Aumente el tiempo entre dosis y dosis. Por ejemplo, puede tomarlas cada 8 horas en lugar de cada 6 horas. Después las tomaría cada 12 horas o solamente en las noches.
- Los opioides afectan el pensamiento y le producen somnolencia. Cuando esté tomando opioides:
 - No maneje carro, viaje sin que alguien le acompañe o utilice maquinaria.
 - No beba alcohol ni tome sedantes.
 - No firme documentos legales ni tome decisiones importantes.

Cuándo llamar a la clínica

Llame a la clínica si necesita ayuda para aliviar el dolor o disminuir gradualmente la dosis de los opioides. Muchos pacientes no necesitan que se les recete más opioides. Si cree que necesita más, llámenos 24 horas antes de que se le acabe el medicamento.

IMPORTANTE:

Desecho de los opioides de manera segura

No tiene que consumir todo el medicamento opioide. Es muy importante desechar las pastillas que le queden de una forma segura para evitar su uso indebido. de forma segura las pastillas que le queden para evitar su mal uso.

- Para saber dónde poder eliminar las pastillas de forma segura las pastillas, visite: www.takebackyourmeds.org
- Déjelas en la sala de espera de la farmacia de UW Medical Center, abierta todos los días de 8 de la mañana a 8 de la noche.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o dudas, llame a su médico o proveedor de atención médica.

Durante el horario de atención (lunes a viernes excepto feriados, de 8 de la mañana a 5 de la tarde):

Si tiene alguna pregunta o duda, le recomendamos enviar un mensaje al cirujano a través de EPIC MyChart. Incluya una foto para ayudar a explicar su duda.

También puede llamar al Center for Reconstructive Surgery al 206.598.1217, opción 2.

Urgencias fuera del horario de atención:

Si necesita atención de urgencia fuera del horario de atención, los fines de semana o los días feriados, llame al 206.598.6190 y pida hablar con el cirujano plástico de turno.

Pain Control After Reconstructive Surgery

What to expect

This handout is for patients who have had reconstructive surgery at University of Washington Medical Center (UWMC).



Scan with your
iPhone camera for
a digital copy of
this handout.

What to Expect

It is normal to have pain after surgery. As you recover, your pain should slowly get better. Most people have mild to moderate pain during recovery. Our goals are to keep you safe while maintaining a tolerable pain level.

Pain Medicine

After surgery, use over-the-counter (OTC) and prescription pain medicine as prescribed for pain. For example, you might take:

- **Acetaminophen** (Tylenol and others), up to 1,000 mg by mouth every 6 hours.
- One of these *nonsteroidal anti-inflammatory drugs* (NSAIDs)* starting the **day after surgery**:
 - **Ibuprofen** (Advil, Motrin, and others), up to 600 mg every 6 hours as needed, with food.
 - **Naproxen** (Naprosyn, Aleve, and others), up to 500 mg 2 times a day as needed, with food.

Example of OTC Schedule	
Time	Medication
9:00 a.m.	acetaminophen (up to 1,000 mg)
12:00 p.m.	ibuprofen (up to 600 mg)
3:00 p.m.	acetaminophen (up to 1,000 mg)
6:00 p.m.	ibuprofen (up to 600 mg)
9:00 p.m.	acetaminophen (up to 1,000 mg)

*** Important: Do not take NSAIDs if you have:**

- Kidney disease or severe liver disease
- Had gastric bypass surgery
- A history of stomach ulcers, intestinal bleeding, heart attack, or stroke
- Allergies to NSAIDs

Opioid Pain Medicine

Most patients take prescription pain medicine (opioids) after surgery to help control acute pain. Opioids are strong pain medications such as oxycodone or hydromorphone (Dilaudid). Take opioids only for severe pain that is not eased by other methods. Generally, patients are *weaned* off opioids before their first follow-up visit. This means they slowly decrease their dose over time. **Never** take more than the prescribed dose.

Possible Effects of Opioids

- Opioids have side effects such as nausea, itching, and constipation. Take stool softeners or laxatives each day that you are taking opioid medication. Take opioids with food to avoid nausea.
- Opioids may be addictive if used long-term. Reduce your use of opioids as soon as possible. **For most, this will be within**

1 week of surgery. This is called *tapering*. To taper your opioids you can:

- Take a lower dose. For example, you might take half a pill at each dose instead of 1 pill.
 - Spread your doses further apart. For example, you might take them every 8 hours instead of every 6 hours. Then, reduce to taking them every 12 hours, or take them only at night.
- Opioids affect your thinking and can make you sleepy. While you are taking opioids, do not:
 - Drive, travel by yourself, or use machinery.
 - Drink alcohol or take other sedating medicines.
 - Sign legal papers or make important decisions.

When to Contact the Clinic

Contact the clinic if you need help controlling your pain or tapering your opioid pain medicine. Many patients do not need a refill of their opioid medicine. If you think you need a refill, contact us 24 hours before you will run out of the medicine.

IMPORTANT:

Safe Opioid Disposal

You do not need to use all your opioid medicine. It is very important to safely dispose of any extra opioid pills to avoid misuse.

- To find a drop box to safely dispose of your pills, visit: www.takebackyourmeds.org
- Drop them off at the UW Medical Center Ambulatory Pharmacy lobby, open 7 days a week from 8 a.m. to 8 p.m.

Questions?

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

During Clinic Hours (Monday through Friday except holidays, 8 a.m. to 5 p.m.):

We recommend messaging your surgeon through EPIC MyChart. Please include a photo if it would help explain your concern.

You may also call the Center for Reconstructive Surgery at 206.598.1217, option 2.

Urgent Needs Outside of Clinic Hours:

If you have an urgent care need after hours, on weekends, or holidays, please call 206.598.6190 and ask to speak to the plastic surgeon on call.