



RECOMENDACIONES PRE-QUIRÚRGICA

Algunas consideraciones a tomar en cuenta antes de la cirugía son:

1. ***HEMOGLOBINA*** mayor de 12g/dl.
2. Tener ***IMC*** menor a 35.
3. ***COMER SALUDABLE:*** vegetales, carnes magras a la parrilla o vapor, pescado, frutas, frijoles y beber mucha agua. Algunos alimentos que no se recomienda comer en grandes cantidades: arroz, pan, harina, golosinas, alimentos fritos, jugos artificiales, soda.
4. ***SUPLEMENTOS:*** Tome 1 tableta al día de Hierro 325mg y ácido fólico 5mg durante 6 semanas.
5. ***HÁBITOS TÓXICOS:*** no fumar cigarrillos, Hooka, o drogas, 2 meses antes de la cirugía.
6. ***NO USAR:*** aspirina o anticoagulantes sin autorización de su médico.
7. ***NO TOMAR:*** vitaminas E, D, A, K, Calcio, Omega III, ni anticonceptivos orales, 3 semanas antes de venir.

DEBERIAS TRAER:

- Ropa cómoda abierta en la parte delantera.
- Medias de compresión de un tamaño adecuado.
- Camisetas blancas de algodón para uso por debajo de las fajas.
- Analgésicos de su preferencia.

- Si usa medicamentos de rutina: para dormir, alta presión, asma, etc. Traerlos.
- Para los masajes traer crema árnica.
- Toallas íntimas de tamaño grande (maternas) y desechables (wipes).

EL DIA ANTES DE LA CIRUGÍA

- Bañarse con jabón de clorexidina en 2 ocasiones durante las 24 horas previas a su cirugía.
- Asegurarse de tener todos los documentos personales a mano y el de un acompañante y formalizar todo lo relacionado a su cirugía.
- Comer normal hasta las 7 pm y ligero hasta las 10 de la noche luego de ahí dieta cero (no comer ni beber nada).
- Si tiene alguna condición médica como es hipertensa, diabética, asmática etc. No olvide sus medicamentos además de traerlos.

EL DIA DE LA CIRUGÍA

Asegurarse haber hecho todas las recomendaciones del día antes. Presentarse a la hora pautada para su ingreso y posterior procedimiento quirúrgico.

