

## INSTRUCCIONES POSTOPERATIVOS

Después de que Ud. Tenido el aborto, puede volver a participar en la mayoría de sus actividades normales. Sin embargo, hay que informar con algunas restricciones para disminuir el riesgo de complicaciones postoperatorias. Esta hoja de información sirve para informarle sobre lo que debería esperar después del aborto y sobre qué hacer si ocurre algo inesperado. También le informa lo que debería hacer después del aborto.

### *Los cambios físicos*

#### ***Sangrado***

El sangrado después de un aborto es normal. La cantidad del sangrado y el tiempo que dura varía con cada paciente. Lo que sucede a Ud. Puede variar entre no sangrar y sangrar esporádicamente por unas semanas. Ya que el sangrado puede ser esporádico, recomendamos que lleve una toalla sanitaria gruesa. La cantidad de sangrado es el detalle más importante observar. Si tiene sangrado abundante, trate de contar el número de toallas sanitarias que ha usado. Si tiene coágulos de sangre que trespasan la toalla sanitaria, trata de estimar la cantidad y el tamaño de los coágulos. El tamaño puede ser medido en comparación a una moneda de cinco o veinticinco centavos. **Si se le empapa una toalla sanitaria en menos de una hora por dos horas en seguida, llame inmediatamente a nuestra oficina.** Al llamarnos, favor de tener pendiente el número de teléfono de la farmacia donde Ud. Compra medicinas. Si llama de noche, necesitaremos el número de teléfono de una farmacia de 24 horas.

#### ***Fiebre***

Una fiebre de más de 100.4°F (38°C) podría indicar una infección temprana y debería ser reportado a nuestra oficina inmediatamente. Por los primeros siete días después del aborto, tome su temperatura cada mañana y cada noche. Si es más de 100.4°F (38°C), por favor llámenos inmediatamente. Una infección detectada temprano puede ser tratada fácilmente por nuestro médico.

#### ***Llame a la oficina inmediatamente si se le ocurre lo siguiente:***

- \*Si se le empapa más que dos toallas sanitarias por hora por dos horas o más.
- \*Si tiene coágulos que miden más que una moneda de 50 centavos.
- \*Si tiene calambres que impiden actividades normales y no se le alivian con medicamento.
- \*Si tiene temperatura más que 100.4°F (38°C) después de tomarla dos veces.
- \*Si tiene una reacción alérgica a uno de los medicamentos que le hemos recetado.

#### ***Senos***

Si los senos se le hinchan o se le ponen sensibles, lleva un brasier apretado (brasier deportivo) durante el día y mientras duerme. También sugerimos que se ponga bolsas de hielo sobre los senos por unos minutos dos veces al día. Aunque esta condición sea muy incómoda, pasa con tiempo y no requiere la atención médica.

#### ***Menstruación***

La regla debe comenzar de nuevo dentro de 3 a 6 semanas aproximadamente. Es normal que pasa un rato hasta que el cuerpo se recupere y se regularice después del aborto. Con la próxima regla, es posible que experimenta más sangrado, más calambres, y coágulos que lo es normal. Si no ha tenido la regla dentro de 6 semanas, regrese a la clínica Whole Woman's Health tan pronto posible.

### **Actividad**

Ud. Debe limitarse la actividad física que hace por dos semanas después del procedimiento. Debe evitar cualquier de las siguientes actividades tal que pudieran causar el sangrado abundante o hemorragias.

- No se debe levantar objetos pesados (más de 15 libras/6.8 Kg.)
- No se debe correr
- No se debe tomar clases de ejercicio o hacer otras actividades vigorosas

### **Infección**

Para disminuir el riesgo de infección no se debe introducir nada en su vagina hasta que venga para la cita de revisión. Esto significa que:

- No se debe usar tapones (solo usar toallas sanitarias para el sangrado)
- No se debe tener relaciones sexuales
- No se debe bañar en tina de baño (solo regadera)
- No se debe usar ducha vaginal
- No se debe nadar

La enfermera la notificará cuando puede volver a participar en sus actividades normales durante la cita de revisión.

### **El embarazo y el anticonceptivo**

No hay manera de saber cuando una va a ovular de nuevo después de un aborto; entonces puede embarazarse en cualquier momento después del procedimiento. Por eso recomienda que se utilice un método anticonceptivo seguro cuando tiene relaciones para evitar otro embarazo no deseado. Los embarazos no deseados ocurren por muchas razones. Las razones más comunes son: el fallado de un método anticonceptivo, la falta de uso de anticonceptivos por la parte de la pareja, o la falta de conocimiento sobre los anticonceptivos. Si se tiene relaciones sexuales sin usar anticonceptivos, hay un 80% de probabilidad de embarazarse dentro de un año. Estamos disponibles para ayudarle escoger un método anticonceptivo y si es posible, darle muestras.

### **Medicamentos**

Es muy importante que tome todos los medicamentos según las instrucciones de la receta. Antes de irse de la clínica, nosotros le daremos una receta para un antibiótico (para evitar infecciones) y un medicamento para el dolor. Es normal sentir calambres después del procedimiento. Los calambres debieran ser livianos o moderados. Puede tomar Tylenol o ibuprofen (Advil y Motrin) para aliviar el dolor. **NO TOME ASPIRINA** o cualquier otro producto que consiste en aspirina, tal que la aspirina adelgaza la sangre y podría aumentar el sangrado. Los calambres crecientes, acompañados por el sangrado pueden ocurrir por 3 a 6 días después del procedimiento mientras que el nivel de los hormonas se baja.

Si su piel sarpullido o le da comezón mientras está tomando los antibióticos, deje de tomar el medicamento y tome Benadryl (de venta libre, siga las instrucciones). Si esto ocurre, llame a nuestra oficina el próximo día que este abierta. Si la garganta o la lengua empiezan a hincharse o si Ud. tiene dificultad al respirar mientras esta tomando los medicamentos, deje de tomarlos y vaya inmediatamente a la sala de emergencia. Si comienza a vomitar, deje de tomar el medicamento y llame a nuestra oficina el próximo día que esté abierta.

### **Sentimientos**

Después de un aborto, algunas mujeres se sienten aliviadas, mientras otras se sienten tristes. Es mejor no negar sus sentimientos sino que hablar con alguien con quien tenga confianza. Si sus sentimientos llegan a ser abrumantes, puede ser que necesite ayuda profesional. Le

www.wholewomanshealth.com

proveeremos pláticas de post-aborto y/o referencias. Por favor llame nuestra oficina en cualquier momento.

Si Ud. necesita hablar con alguien después de tener un aborto, hay varias oficinas que ofrecen servicios en español:

Exhale: (866) 439-4253

***Examen Postoperativo***

Es muy importante que regrese a nuestra clínica para su cita de revisión dentro de dos y tres semanas después del procedimiento. Durante esta cita, aseguramos que todo ha vuelto a lo normal, que no tiene infección, y que el aborto era completo. Es el tiempo bueno para hablar sobre sus opciones de los métodos anticonceptivos y sobre el cuidado ginecológico más adelante.

Recomendamos que visite nuestra clínica para continuar el cuidado médico que empezábamos aquí con su aborto. No hay costo adicional para el examen postoperativo. Sin embargo, si tarda más de 30 días en regresar, habrá un costo de \$20. Si pide o requiere un servicio adicional, como pruebas de laboratorio, habrán cargos adicionales. Algunas mujeres notan un desecho de color amarillo/café por unas semanas después del aborto. Si el desecho está acompañado por comezón o mal olor, podría ser vaginitis. Esta condición debe ser diagnosticada y requiere por tratamiento. El examen necesario se le puede hacer durante el examen postoperativo por \$20.

\_\_\_\_\_ Yo volveré a Whole Woman's Health para el examen postoperativo

Día: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Nos importa mucho que su experiencia en Whole Woman's Health haya sido positiva, y que le cuidáramos de una manera agradable y profesional. Favor de avisarnos si podemos asistirle en cualquier otra manera.

Ud. tiene el derecho de saber cierta información sobre esta clínica de aborto por llamar al siguiente número de teléfono gratuito: (800) 973-0022.

Whole Woman's Health of McAllen  
*Transforming Healthcare One Woman at a Time*  
802 South Main St \* McAllen, TX 78501  
(956) 686 – 2137 \* (866) 682-1200  
www.wholewomanshealth.com

**24 hour emergency line: (956) 212-8766**

To Emergency Room Health Care Professionals:

This woman is a patient at Whole Woman's Health of McAllen.

This patient had a surgical abortion here in the office and will be seen for follow up in approximately two weeks.

Please call our office at (956) 686-2137 or our 24-hour number at (956) 212-8766 before initiating any treatment, unless the patient is medically unstable and is felt to require hospitalization. We are committed to handling complications free of charge in our office. There is a physician on call for Whole Woman's Health 24 hours a day, 7 days a week.

Thank you for your assistance in this matter.

Amy Hagstrom Miller,  
Executive Director

Lester Minto, MD  
Medical Director