

Laminectomía lumbar: Qué esperar en el hogar [Lumbar Laminectomy: What to Expect at Home]

Su recuperación

Después de la cirugía, puede esperar sentir dolor o rigidez en la espalda. Esto debería mejorar unas semanas después de la cirugía. Es posible que le resulte difícil estar de pie o sentado en la misma posición durante mucho tiempo, y podría necesitar analgésicos (medicamentos para el dolor) durante las semanas siguientes a la cirugía.

Su médico podría aconsejarle colaborar con un fisioterapeuta para fortalecer los músculos que rodean la columna vertebral y el tronco. Necesitará aprender a levantar, girar y flexionarse de modo que no tensione demasiado la espalda.

Esta hoja de cuidados le da una idea general del tiempo que le llevará recuperarse. Sin embargo, cada persona se recupera a un ritmo diferente. Siga los pasos que se mencionan a continuación para recuperarse lo más rápido posible.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?



Actividad

- Descanse cuando se sienta fatigado. Dormir lo suficiente le ayudará a recuperarse.
- Intente caminar todos los días. Comience caminando un poco más de lo que caminó el día anterior. Poco a poco, aumente la distancia. Caminar aumenta el flujo de sangre y ayuda a prevenir la neumonía y el estreñimiento. Caminar también podría reducir el dolor muscular después de la cirugía.
- Si su médico se lo aconseja, es posible que deba evitar levantar cualquier objeto que pudiera implicar un esfuerzo excesivo para la espalda. Esto podría incluir un niño, bolsas de las compras y envases de leche pesados, mochilas o maletines pesados, bolsas de arena para excremento de gato o alimentos para perros, o una aspiradora.
- Evite las actividades vigorosas, como montar en bicicleta, trotar, levantar pesas o hacer ejercicios aeróbicos, hasta que el médico lo autorice.
- No conduzca por entre 2 y 4 semanas después de la cirugía o hasta que su médico lo autorice.
- Evite viajar en automóvil más de 30 minutos cada vez de 2 a 4 semanas después de la cirugía. Si debe viajar en automóvil una distancia más larga, deténgase con frecuencia para caminar y estirar las piernas.
- Trate de cambiar de posición cada 30 minutos al estar sentado o de pie. Esto ayudará a reducir el dolor de espalda durante la sanación.
- Es probable que necesite ausentarse del trabajo de 4 a 6 semanas. Esto dependerá del tipo de trabajo que haga y de cómo se sienta.
- Puede tener relaciones sexuales en cuanto se sienta capaz, pero evite posiciones que le hagan esforzar la espalda o le causen dolor.



Alimentación

- Puede continuar con su dieta normal. Si tiene malestar estomacal, coma alimentos suaves bajos en grasa, como arroz sin condimentar, pollo a la parrilla, pan tostado y yogur.
- Beba abundantes líquidos (a menos que su médico le indique lo contrario).
- Podría notar que no evacua el intestino con regularidad justo después de la cirugía. Esto es común. Trate de evitar el estreñimiento y de no hacer esfuerzos cuando evacue el intestino. Tal vez desee tomar un suplemento de fibra todos los días. Si no ha evacuado el intestino después de un par de días, pregúntele a su médico si puede tomar un laxante suave.



Medicamentos

- Su médico le dirá si puede volver a tomar sus medicamentos y cuándo puede volver a hacerlo. También le dará indicaciones sobre cualquier medicamento nuevo que deba tomar usted.
- Si dejó de tomar aspirina o algún otro anticoagulante, su médico le dirá cuándo puede comenzar a tomarlo nuevamente.
- Tome los analgésicos (medicamentos para el dolor) exactamente como le fueron indicados.
 - Si el médico le recetó un analgésico, tómelo según las indicaciones.
 - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar uno de venta libre.
- Si su médico le recetó antibióticos, tómelos según las indicaciones. No deje de tomarlos por el hecho de sentirse mejor. Debe tomar todos los antibióticos hasta terminarlos.
- Si le parece que el analgésico le está produciendo malestar estomacal:
 - Tome el medicamento después de las comidas (a menos que su médico le haya indicado lo contrario).
 - Pídale a su médico un analgésico diferente.



Cuidado de la incisión

- Si tiene tiras de cinta adhesiva sobre el corte (incisión) que hizo el médico, déjeselas puestas una semana o hasta que se caigan por sí solas.
- Lave diariamente la zona con agua jabonosa tibia y séquela con toques suaves de toalla.
- Mantenga la zona limpia y seca. Puede cubrirla con una venda de gasa si supura o roza contra la ropa. Cambie la venda todos los días.



Ejercicio

- Haga ejercicios para la espalda como se lo indique su médico.
- Su médico le podría recomendar que colabore con un fisioterapeuta para mejorar la fuerza y flexibilidad de la espalda.



Otras instrucciones

- Para reducir la rigidez y aliviar los músculos adoloridos, utilice una bolsa de agua tibia, una almohadilla térmica a baja temperatura o un paño tibio en la espalda. No se ponga nada caliente directamente sobre la incisión. No se vaya a dormir con una almohadilla térmica sobre la piel.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- Se desmayó (perdió el conocimiento).
- Tiene dolor repentino en el pecho y falta de aire, o tose sangre.
- Es completamente incapaz de mover una pierna.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Tiene síntomas nuevos o peores en las piernas o en las nalgas (glúteos). Los síntomas pueden incluir:
 - Entumecimiento u hormigueo.
 - Debilidad.
 - Dolor.
- Pierde el control de la vejiga o del intestino.
- Tiene puntos de sutura flojos o se abre la incisión.
- Le sale sangre u otro líquido de la incisión.
- Tiene señales de infección, tales como:
 - Aumento del dolor, la hinchazón, el enrojecimiento o la temperatura.
 - Pus que sale de la incisión.
 - Fiebre.
 - Vetas rojizas que salen de la incisión.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- No evacua el intestino después de tomar un laxante.
- No mejora como se esperaba.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **U123** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Laminectomía lumbar: Qué esperar en el hogar**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.