

# Discectomía Lumbar: Regreso a Casa

Después de haberse sometido a la cirugía para la discectomía lumbar, puede tomar tiempo para sanar y volver a recuperar la fuerza en la espalda.

Su espalda estará adolorida y rígida.

Y tal vez encuentre que es incómodo sentarse o pararse en una posición por tiempo prolongado.

Esto normalmente mejora con el tiempo.

Su doctor hablará con usted sobre cuándo podrá volver a trabajar y a hacer sus actividades cotidianas.

Dependiendo del trabajo que usted haga, muchos pueden volver a trabajar en una o dos semanas después de la cirugía.

Si su trabajo requiere labor física, como levantar objetos o movimientos de torsión, es posible que requiera entre 4 y 8 semanas.

Consulte a su doctor sobre cuándo podrá volver a hacer sus actividades favoritas.

Una vez en casa, estos son unos consejos que pueden ayudarle a sanar.

Siga todas sus instrucciones sobre dieta y actividad.

Siga las instrucciones que le den para el cuidado de su incisión.

Si el doctor le recetó un analgésico, tómelo de la manera indicada.

También puede preguntarle a su doctor si puede tomar medicinas de venta libre.

Si tiene dolor, coloque una bolsa de hielo en el área de 10 a 20 minutos varias veces al día.

Recuerde de colocar una tela delgada entre la bolsa de hielo y su piel.

Pregúntele al doctor cuando se puede quitar los vendajes y cuando podrá bañarse.

Tal vez deba tomar baños de esponja hasta que le hayan quitado las suturas o las grapas.

Su doctor podría recomendar un programa de rehabilitación que incluya ejercicios y terapia física, llamada fisioterapia, para que vuelva a tener fuerza.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Discectomía Lumbar: Regreso a Casa

También le enseñarán cómo mover su cuerpo para evitar problemas.

Estas son algunas cosas a las que debe estar atento después de su cirugía.

Llame a su doctor si nota señales de infección, como aumento de dolor, inflamación, calor o enrojecimiento; líneas rojas que salen de la herida, pus que drena del área; o tiene fiebre.

Llame si tiene síntomas nuevos o empeora en brazos, piernas, pecho, abdomen o glúteos.

Los síntomas a los que hay que poner atención incluyen adormecimiento, hormigueo, debilidad o dolor.

Llame a su doctor si tiene pérdida de control de las evacuaciones o la orina.

También esté atento si tiene señales de un coágulo de sangre.

Estos síntomas incluyen dolor de pierna, enrojecimiento, inflamación en la pierna, falta de respiración o dolor de pecho.

Estos son síntomas serios, si los tuviera, debe buscar ayuda inmediata de emergencia.

Podría parecer mucho, pero todo esto es importante.

Esto lo ayudará a sanar y sentirse mejor.

Y si tuviera preguntas, recuerde que puede llamar a su doctor.