

El regreso a casa después de la cirugía de cáncer de próstata

(La siguiente información está basada en la experiencia general de varios pacientes con cáncer de próstata. Su experiencia puede ser diferente.)

Índice

¿Qué es lo que aprenderé al leer este folleto?.....	3
¿Qué es lo que debo esperar cuando regrese a casa?.....	4
¿Necesitaré que alguien me ayude después de mi cirugía?.....	6
¿Hay cosas que debería recordar sobre tener cirugía de cáncer de próstata? ...	8
¿Qué es lo que necesito hacer para cuidarme?	9
Su herida o incisión	9
El catéter y las puntadas	10
Ir al baño	12
¿Qué puedo hacer si estoy dolorido?	14
Lugares donde puede sentir dolor.....	14
Medicamentos para el dolor	15
Su comodidad	17
Cómo bajar la hinchazón	18
¿Hay efectos secundarios por la cirugía de cáncer de próstata?.....	20
¿Qué efectos secundarios puedo tener?	21
¿Qué pasa cuando se quita el catéter?.....	22
¿Cuándo volveré a tener mi vida sexual?	23
¿Cuándo debo llamar a mi doctor?	25
¿Cuándo puedo empezar a hacer las cosas que normalmente hago?.....	26
¿Qué he aprendido al leer este folleto?.....	27
Palabras clave.....	28

¿Qué aprenderé al leer este folleto?

Es importante que usted aprenda sobre lo que debe esperar después de la cirugía de cáncer de próstata y de cómo cuidarse mejor. En este folleto usted aprenderá sobre lo siguiente:

- Qué puede esperar cuando llegue a casa después de la cirugía
- Qué necesitará hacer para cuidarse después de la cirugía
- Qué puede hacer si tiene dolor
- Qué efectos secundarios puede tener de la cirugía de cáncer de próstata
- Cuándo puede empezar a hacer las cosas que usualmente hacía antes de la cirugía

Es importante pensar y planear cómo se va a cuidar por sí mismo cuando regrese a su casa del hospital.

Las palabras que aparecen en **letras más oscuras** también se pueden encontrar en la sección de “Palabras clave” al final de este folleto.

¿Qué puedo esperar cuando regrese a casa?

Ahora que se ha completado la cirugía exitosamente, usted continuará el camino a la recuperación en su casa.

Después de la cirugía:

- Puede que se canse más fácilmente. Usted necesitará descansar. Recuerde que acaba de tener una cirugía. Tomará algún tiempo antes de que usted pueda ser el mismo de antes.
- Puede estar algo dolorido en el lugar donde están las puntadas o las grapas. Usted tendrá medicamentos que le ayudarán a quitarle el dolor. Es importante que tome los medicamentos como se le indique.
- El **escroto** (el saco muscular, que contiene los testículos) puede hacerlo sentir incómodo y estar **hinchado**. El escroto y pene pueden también tener moretones. Le diremos más adelante en este folleto cómo puede ayudar a bajar la hinchazón.
- Si no ha ido al baño (no ha tenido una evacuación) antes de dejar el hospital hay cosas que puede hacer para ayudarlo a ir al baño (tener una evacuación). Hablaremos sobre estas cosas más adelante en este folleto.

- Su **catéter** todavía estará drenando la orina de su vejiga. Se le darán bolsas de drenaje para su catéter antes de que se vaya del hospital. Se le darán instrucciones de cómo cuidar el catéter antes de que se vaya del hospital.

Si tiene preguntas mientras se recupera de la cirugía, llame a su doctor o enfermera del Programa IMPACTO.

¿Necesitaré que alguien me ayude después de la cirugía?

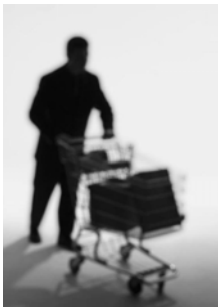
Usted no necesitará que una enfermera lo cuide después que regrese a su casa, pero es una buena idea tener a alguien quien lo pueda ayudar por una o dos semanas.

Puede ser su esposa o pareja, un hermano o hermana, un amigo o un hijo mayor.

Usted podrá ir al baño, bañarse y lavarse los dientes. Usted necesitará ayuda por una o dos semanas para cosas como hacer las compras, cocinar, manejar e ir al consultorio de su doctor. Usted no podrá manejar mientras tiene un catéter.

También se dará cuenta que tomar el autobús o tren es algo difícil de hacer cuando se tiene un catéter.

Cosas con las que pueda necesitar ayuda después de la cirugía



Cuando regrese a su casa. Use el espacio de abajo para hacer un plan.

- **¿Con qué va a necesitar ayuda cuando regrese a casa?**

- **¿Qué cosas puede hacer antes de la cirugía para prepararse para cuando regrese a su casa después de salir del hospital? ¿Qué son? Escribalas aquí.**

- **¿Quién lo va a ayudar cuando regrese a su casa después de la cirugía? Escriba su(s) nombre(s) y número(s) de teléfono:**

¿Hay cosas que debería recordar cuando llegue a casa?

Hay algunas cosas que usted debe recordar cuando regrese a su casa después de la cirugía, las cuales lo ayudarán con su recuperación.



1. Si tiene escaleras, es mejor que no suba o baje las escaleras más de 1 o 2 veces al día mientras tiene el catéter. Antes de que baje las escaleras en la mañana, piense en las cosas que necesitará durante el día y tráigalas consigo. Trate de planear su día para que use las escaleras lo menos posible. Sólo necesitará hacer esto por 2 semanas.
2. Por 2 o 3 semanas usted no podrá levantar nada más pesado de 5 libras, lo cual es el peso de un libro de teléfonos grande.
3. Recuerde que también se cansará más fácilmente. Dése tiempo para descansar. Tome siestas o momentos de descanso.

¿Qué puedo hacer para cuidarme ?

Tener que cuidarse por si sólo cuando regrese a su casa del hospital puede ser un poco atemorizante. Sin embargo, la mayoría de las personas se sienten mejor cuando llegan a su casa. Cuando regrese a su casa, usted necesitará encargarse de lo siguiente: su herida quirúrgica o incisión, su catéter, ir al baño y su comodidad. Usted puede recibir instrucciones de cómo cuidarse por si mismo antes de dejar el hospital. Su doctor y enfermera del Programa IMPACTO lo pueden ayudar con cualquier pregunta que usted tenga.

Su herida quirúrgica

Es importante que el área alrededor de su herida se mantenga limpia. Usted debe seguir las instrucciones que recibe de su doctor o enfermera de cómo cuidar su herida antes de dejar el hospital. Asegúrese de consultar con su doctor o enfermera del Programa IMPACTO acerca de si puede mojar su incisión cuando se bañe.

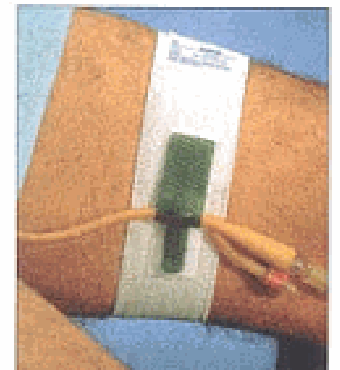
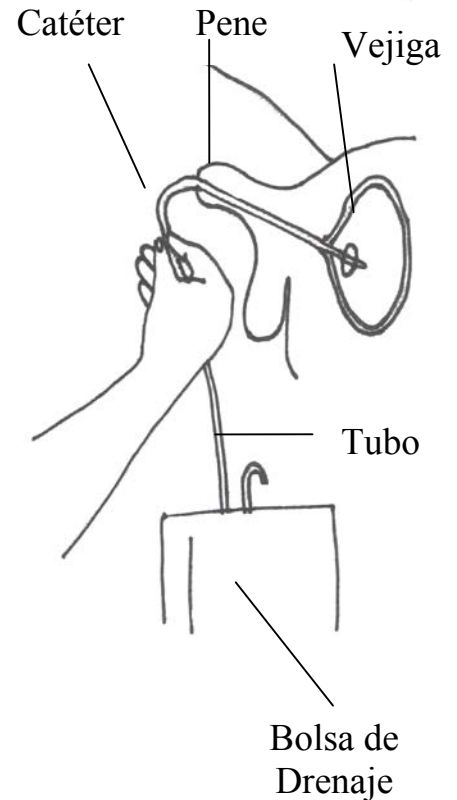
El catéter

El catéter es importante para ayudar a que sane la **vejiga** . Cuando usted deje el hospital, puede que le den una correa para el tubo del catéter que va en la pierna. Esta correa le ayudará a sostener el tubo para que no le jale el pene. Acuérdesese de mantener la bolsa de drenaje a un nivel más bajo que su vejiga. Algunos hombres encuentran que les duele la punta del pene debido a que el catéter se frota contra ésta. Si esto le sucede, trate de ponerse lubricante a base de agua, como el **K-Y Jelly**, en la punta del pene.

Use la correa si tiene una o hable con su enfermera del Programa IMPACTO sobre otras maneras que usted puede prevenir que el catéter se frote contra el pene. Si esto no ayuda, hable con su doctor. Hay otras cremas que usted puede usar. No frote nada en el pene sin antes consultar con su doctor o enfermera del Programa IMPACTO. También necesitará mantener el catéter limpio. Por favor lea el folleto llamado, “El cuidado del catéter” para más información acerca de cómo cuidar del catéter.

Llame a su doctor si tiene preguntas o problemas. Después de que usted regrese a

Foto del catéter en su cuerpo



Correa para la pierna

su casa, la enfermera del Programa IMPACTO le puede contestar preguntas sobre el catéter.

Ir al baño

Si no ha ido al baño antes de dejar el hospital, va a tener que ir al baño al primer o segundo día después de haber llegado a su casa. **El estreñimiento** o no poder evacuar lo puede hacer sentir muy incómodo. Si está estreñado hay algunas cosas simples que lo pueden ayudar.

- Tome más líquidos, por lo menos 8 vasos de ocho onzas al día. Un vaso de líquido tibio cuando se levanta en la mañana puede que le ayude a evacuar.
- Agregue más fibra a su dieta. La fibra se encuentra en granos enteros, como panecillos y cereales, semillas de trigo, pan de trigo entero, frutas y verduras frescas, y ciruelas o jugo de ciruela.
- Consuma menos comidas grasosas (como el pescado frito, pollo frito, papitas fritas o productos de leche alta en grasa).
- Aumente su ejercicio diario. Incluso una caminata diaria puede ayudar a aliviar el estreñimiento . Vea la parte en este folleto llamada, “¿Cuándo puedo empezar a hacer las cosas que normalmente hago?” para obtener más información sobre cuando puede empezar hacer ejercicios.
- Trate de no hacer mucha fuerza cuando vaya al baño. Al no hacer mucha fuerza, bajará las posibilidades de tener hemorroides.

Hemorroides son venas hinchadas o inflamadas alrededor del ano o la parte baja del recto que le pueden doler y sangrar.

- Hable con su doctor sobre tomar un medicamento o **laxante** de fibra, tal como Metamucil, para ayudarlo a ir al baño.
- Hable con su doctor y enfermera del Programa IMPACTO sobre los medicamentos que usted puede tomar para que le ayuden a evacuar.

No coloque nada en su recto, como un **supositorio** o **enema** sin antes consultar a su doctor.

¿Qué puedo hacer si siento dolor?

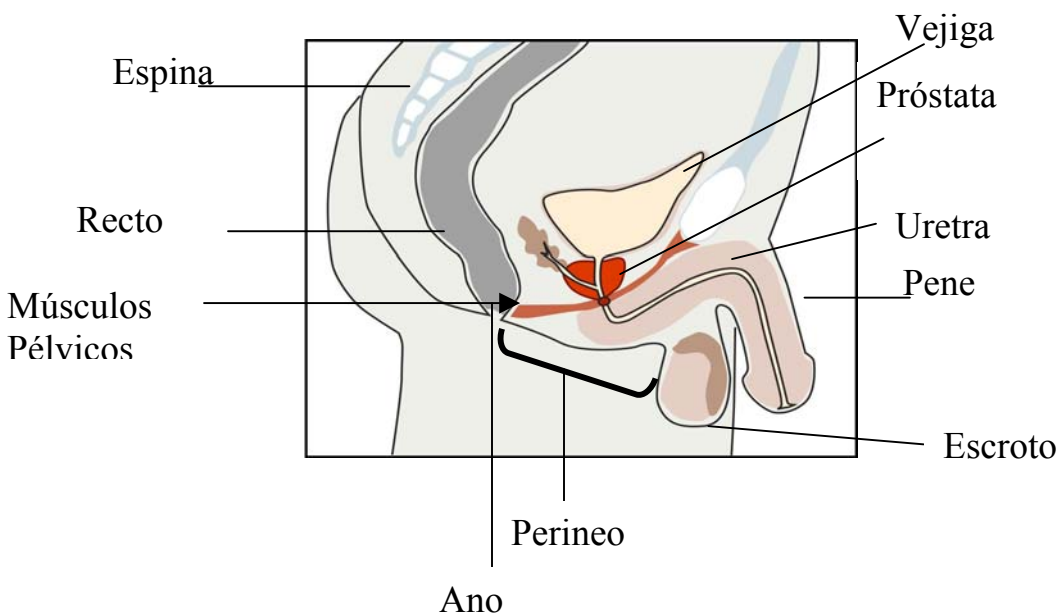
Tome medicamentos para el dolor apenas comience a sentir dolor. Si tiene dolor, asegúrese de pedirle ayuda a su doctor o enfermera del Programa IMPACTO. No lo ignore. Controlar el dolor le permite descansar cuando lo necesita, y dormir bien en la noche. También le ayuda a su cuerpo a sanar. Si está teniendo dificultad para dormir, o si tiene un dolor que le molesta, asegúrese de decirle a su doctor o su enfermera del Programa IMPACTO.

Dónde puede ser que sienta dolor

Probablemente usted tendrá algo de dolor donde tuvo la operación y en el escroto.

El **perineo** (el área entre el escroto y recto) puede también estar sensible.

Vea donde se encuentra el perineo en su cuerpo.



Medicamentos para el dolor

Su doctor le recetará un medicamento para el dolor. Usted puede obtener este medicamento en una farmacia.



Tome el medicamento cuando comience a sentir dolor. El medicamento trabajará mejor si lo toma de inmediato en lugar de esperar hasta que sienta mucho dolor.

Cada día que pasa debería sentir menos dolor. Si usted es muy activo y descubre que siente más dolor que antes, necesita calmarse y descansar más.

Cuando usted tiene dolor.

- **¿Cómo recogerá el medicamento para el dolor de la farmacia?**

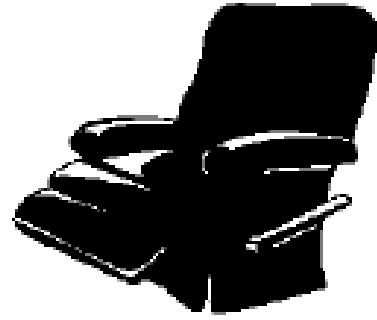
- **¿Qué medicamento tiene para el dolor?**

- **¿Cada cuando debe tomar el medicamento para el dolor?**

- **¿Cuándo debe tomar el medicamento para el dolor?**

Su comodidad

Durante los primeros días en su casa, puede que le sea difícil encontrar una posición que sea cómoda para sentarse o dormir. Puede que necesite probar muchas posiciones para ver cual funciona para usted. Muchos hombres se dan cuenta que sentarse y dormir en una silla reclinable es lo mejor para ellos. Si usa una silla reclinable, usted necesita asegurarse de que su catéter está acomodado en tal forma que no se va a jalar. Recuerde que la bolsa de drenaje debe mantenerse a un nivel más bajo que la vejiga para que la orina se pueda drenar a la bolsa.



Cómo puede aliviar la hinchazón

Si el escroto está hinchado es una buena idea poner una toalla enrollada debajo del escroto mientras usted está acostado o sentado en cama. La toalla enrollada actúa como un refuerzo para el escroto. Esto puede bajar la hinchazón en el escroto.

Puede que usted haya hecho esto cuando estaba en el hospital. Para enrollar una toalla:

- Obtenga una toalla pequeña o una funda de almohada
- Ponga la toalla frente a usted de tal forma que quede extendida.
- Enróllela a lo largo (la dirección que muestra la flecha).
- Ponga la toalla debajo del escroto y ponga las puntas arriba de ambas piernas de tal manera que la toalla sea un soporte para el escroto.



La hinchazón debería ser menos cada día que pasa. Si la hinchazón no disminuye en 7 días o se empeora, llame a su doctor o enfermera del Programa IMPACTO.

Cómo ayudarse después de la cirugía de cáncer de próstata:

- **¿Qué puede comer o tomar si tiene problemas para ir al baño?**

- **¿Qué puede hacer si el escroto está hinchado o más grande de lo que estaba antes de la cirugía?**

¿Hay efectos secundarios con la cirugía de cáncer de próstata?

Sí, puede haber **efectos secundarios** o cambios no deseados en su cuerpo después de la cirugía de cáncer de próstata. Los efectos secundarios cambian de persona a persona. Algunos hombres tienen efectos secundarios que les duran muy poco tiempo. Otros tienen efectos secundarios que duran más tiempo o para siempre. La buena noticia es que hay maneras de lidiar con la mayoría de los efectos secundarios.

¿Qué efectos secundarios puedo tener?

Hay dos efectos secundarios comunes en la cirugía de cáncer de próstata. Son la **incontinencia** y la **impotencia**.

- **Incontinencia** es cuando usted gotea u orina cuando no quiere. No poder controlar la orina después que se le quite el catéter es normal. Es posible que no pueda controlar la orina por varios días, semanas o meses. El control de la orina probablemente se mejorará con el pasar del tiempo. Vamos a hablar sobre la incontinencia y lo que usted puede hacer para controlar el goteo de orina en la siguiente sección.
- **Impotencia** es cuando su pene no se pone lo suficientemente duro para tener relaciones sexuales. La impotencia puede durar hasta un año o más para algunos hombres. Algunos hombres no pueden tener más erecciones después de la cirugía mientras que otros hombres no tienen impotencia. Hablaremos de la impotencia más adelante en este folleto.

¿Qué pasa cuando se saca el catéter?

El día que se le saca el catéter es un paso adelante en su recuperación. Sacarle el catéter sólo tarda unos segundos y no duele. Usted puede sentir un pequeño tirón o un pequeño jalón mientras sale, pero no es doloroso. Probablemente sentirá un gran alivio al no tener el catéter.

Cuando le quiten el catéter, usted probablemente goteará o perderá orina cuando no quiera. Esto se llama **incontinencia**.

Acuérdese de traer consigo una **toallita para la incontinencia**, como Depends, al consultorio o clínica del doctor. El Programa IMPACTO le mandará toallitas para la incontinencia por correo.

Es normal no poder controlar la orina después de la cirugía.

Puede que gotee orina por unos cuantos días, semanas o meses.

Probablemente se mejorará con el pasar del tiempo. Hable con su doctor o enfermera del Programa IMPACTO sobre las maneras de lidiar con la incontinencia. Hay varios tipos de toallitas para la incontinencia y otros aparatos que usted puede usar que le

pueden ayudar con el goteo de orina. También hay ejercicios, llamados **Ejercicios Kegel**, los cuales usted puede hacer para lograr que los músculos que controlan el flujo de la orina se pongan fuertes. La enfermera del Programa IMPACTO le puede dar información de cómo hacer estos ejercicios.

Toallitas de Incontinencia



¿Cuándo volveré a tener mi vida sexual normal?

Usted no podrá tener una **erección** por unas 8 a 12 semanas después de la cirugía. Esto quiere decir que el pene no estará lo suficientemente duro para tener relaciones sexuales. Cuando pueda tener una erección, entonces puede tener relaciones sexuales. Cuando usted tenga relaciones, no va a tener fluido (eyaculación) en el pene como sucedía antes de la cirugía. Esto se llama **eyaculación seca** y es normal. Usted no tendrá esperma para procrear hijos después de la cirugía. Si usted tenía problemas para tener erecciones antes de la cirugía, esto no mejorará después de la operación. Si usted no puede tener una erección después de unos meses, hable con su doctor o enfermera del Programa IMPACTO. Para algunos hombres se puede tardar un poco más para que sanen los nervios que le permiten tener una erección. El no poder tener una erección puede durar hasta un año o más. Algunos hombres no pueden volver a tener erecciones después de la cirugía. Asegúrese de hablar con su pareja sobre lo que está sintiendo.



Primero, cuando llegue a su casa del hospital, es probable que usted esté más preocupado por el catéter, por como se siente, y por ponerse más fuerte. Cuando se le quite el catéter, puede que se preocupe del manejo de la incontinencia. Al mejorar la incontinencia, entonces es probable que usted se preocupe por la

impotencia. Si esto se convierte en una preocupación para usted, por favor hable con su doctor o enfermera del Programa IMPACTO. Hay medicamentos y aparatos médicos que lo pueden ayudar. También hay folletos educativos del Programa IMPACTO que lo pueden ayudar a usted y su pareja a lidiar con la impotencia. Pídale a su enfermera del Programa IMPACTO una copia del folleto de IMPACTO llamado, “Lidiando con la disfunción eréctil después del tratamiento para cáncer de próstata.”

Lidiando con los efectos secundarios:

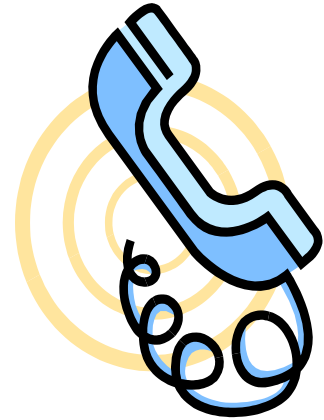
- **¿Cuándo hablará con su pareja sobre tener relaciones sexuales después de la cirugía?**

- **¿Con quién puede hablar si necesita ayuda para lidiar con la incontinencia o la impotencia?**

¿Cuándo debo llamar a mi doctor?

Llame a su doctor si:

1. Su dolor empeora o no disminuye con el medicamento para el dolor.
2. Tiene preguntas o preocupaciones sobre el catéter.
3. Nota un fluido amarilloso que sale de la incisión, ésta se pone más roja, y/o le duele más.
4. Usted empieza a tener fiebre (temperatura 100 F o más)
5. No puede orinar después de que se le haya quitado el catéter.



Nombre del Doctor	
Número de Teléfono del consultorio del Doctor	
Número de pager (buscapersonas) del Doctor	
Nombre de enfermera del Programa IMPACTO	
Numero de teléfono de su enfermera del Programa IMPACTO	1-800-409-8252

¿Cuándo puedo empezar a hacer las cosas que usualmente hago?

Dependiendo en su trabajo, tardará de 5 a 6 semanas antes de que usted pueda regresar a su trabajo. También se tardará de 5 a 6 semanas para que pueda hacer cualquier cosa que requiera esfuerzo físico o levantar cosas pesadas. Durante este periodo, es importante que usted haga algo de ejercicio. Cuando llegue a su casa del hospital empiece a caminar. Esto le ayudará a recuperarse más rápido. Camine distancias cortas



primero. Por ejemplo, camine de un cuarto a otro en su casa. Aumente un poco más la distancia cada día. Camine una distancia corta de su casa, quizás media cuadra. Siga aumentando la distancia hasta que pueda caminar una cuadra entera. Si se siente cansado o dolorido, pare y tome un descanso. No haga más de lo que su cuerpo tolere. Consulte con su doctor antes de que comience a hacer las cosas que hacía antes de la cirugía.

¿Qué es lo que he aprendido al leer esto?

En este folleto, usted aprendió lo que necesita hacer cuando regrese a su casa después de la cirugía de cáncer de próstata. Usted aprendió:

- Qué es lo que usted necesitará hacer para cuidarse después de la cirugía
- Qué tipo de efectos secundarios puede tener
- Cuándo puede empezar hacer las cosas que usted hacía antes de la cirugía.

Si tiene cualquier pregunta, por favor hable con su doctor o enfermera del Programa IMPACTO. Es importante que usted entienda lo que está pasando con su tratamiento. Este conocimiento le ayudará a poner mejor cuidado en si mismo y sentirse más en control para que usted pueda obtener lo máximo de su tratamiento.

Palabras clave

Acetaminophen: un tipo de medicamento para el dolor tal como el Tylenol

Calambres de vejiga: calambres o dolores muy fuertes en el área superior del pelo púbico.

Catéter: el tubo de plástico que se le pone dentro del cuerpo para drenar la orina de la vejiga hacia afuera a través del pene.

Estreñimiento: no poder ir al baño (evacuar).

Efectos secundarios: cambios no deseados en su cuerpo

Ejercicios Kegel: formas de ejercitar los músculos pélvicos.

Enema: una manera fácil de ir al baño por medio de un fluido que se le vacía en el ano.

Erección: cuando el pene está lo suficientemente duro para tener coito (relaciones sexuales).

Escroto: el saco muscular que sostiene los testículos.

Eyacuación: el fluido que sale del pene durante el clímax de las relaciones sexuales.

Eyacuación seca: cuando no sale fluido del pene durante el clímax de las relaciones sexuales.

Hemorroides: venas hinchadas e inflamadas que se encuentran alrededor del ano o parte baja del recto que le pueden doler y sangrar.

Hinchazón: cuando una parte de su cuerpo es más grande de lo normal.

Ibuprofen: un tipo de medicamento para el dolor como el Motrin.

Impotencia: cuando el pene no se pone lo suficientemente duro para tener relaciones sexuales.

Incontinencia: el goteo no deseado de orina.

K-Y Jelly: una marca de lubricante a base de agua.

Laxante : un medicamento que cuando se toma como se indica puede ayudar a disminuir el estreñimiento.

Perineo: el área del cuerpo entre el escroto y ano.

Prevención: evitar que algo suceda

Recto: parte del sistema digestivo que guarda los desechos hasta que usted vaya al baño.

Supositorio: medicamento que se administra por medio del recto.

Toallitas de incontinencia: artículos que son usados para proteger su ropa del goteo de orina.

Vejiga: el órgano en su cuerpo que sostiene la orina.