GUIA de Dr. Karapetian para despues de cirugia:

* Usted ha tenido cirugía de cataratas… *POR FAVOR* tenga cuidado con su ojo (y con usted mismo/a)
* Por favor trate de **NO FROTAR EL OJO** por las siguientes semanas, sea sensible con el ojo
* GOTAS
	+ Por favor vea la hoja del horario de gotas que esta junta con este papel
	+ Es crítico aplicar las gotas correctamente para que el ojo se sane
	+ Siempre espere **5 minutos** entre cada gota que se aplique (\*\*solo si está usando las tres diferentes gotas)
* PARCHE PARA EL OJO
	+ Por favor use el parche por una semana, solo cuando se va a dormir
	+ Esto es para proteger el ojo para que no rasguñe o lo moleste accidentalmente mientras duerme
* DUCHAR
	+ Solo hoy y mañana, del cuello para abajo. Las incisiones no son “impermeables” todavía, y para reducir el riesgo de infección, recomiendo que no ponga agua cerca de la cara. Espere hasta el tercer día después de la cirugía para poder mojarse la cara. Para ese tiempo, ya puede usar shampoo en la cabeza y dejar que el agua o shampoo corra por la cara.
	+ *NO SE FROTE EL OJO*
* ACTIVIDADES
	+ Trate de limitar actividades que no sean esenciales por unas semanas, especialmente algo que involucre tener que inclinarse o cargar objetos pesados, lo cual pone presión adicional en el ojo y puede causar complicaciones y tener que regresar al cuarto de operación.
	+ Una buena guía es, si se requiere 2 manos para cargar algo pesado, trate de evitarlo por las siguientes semanas. Después de 2 semanas, puede empezar a resumir las actividades normales con calma.
	+ Inclinando el cuello para ver para abajo está bien (como para comer, leer, etc.).
	+ Por favor vea la hoja llamada “Actividades Comunes” para más detalles.

Le pido que por favor siga estas guías generales por el periodo postoperatorio.

Esto solo es una lista de guías generales, si tiene alguna pregunta más específica, por favor pregúntele al personal de la oficina o a mí.

**GUIA DE DR. KARAPETIANS PARA:**

**Resumir Actividades DESPUÉS de la Cirugía**

**Actividad Resumir:**

**Tareas Diarias Normales**

* Ver la TV, Ir de Compras, Cocinar El mismo dia
* Manejar el carro **(si la vista en un ojo está adecuada)** Siguiente dia

**Duchar**

* **Tomar duchas/baños del CUELLO HACIA ABAJO Siguiente dia (pm)**
* **Lavado suave del cabello \* 3 días después**

 **(\*Cierre sus ojos para prevenir el contacto de agua/shampoo)**

**Cuidados Personales**

* Visitar el salon/peluqueria (use el parche de ojo) 5 Dias
* Usar maquillaje 1-2 semanas

**Siesta o Dormir**

* Para prevenir daño al ojo, POR FAVOR use el parche por… 1 semana
* Es preferido dormir **de espalda o en el lado contrario** 1 semana

**Ejercicios Simples/Actividades Moderadas/Deportes**

* Caminar 3-4 dias
* Bicicleta Estacionaria 2 semanas
* Boliche, Golf, Tenis, Jogging Ligero, Aerobica Ligera 2 semanas
* Pesas, Esquiar, Ejercicios Intensivos, etc. 4 semanas
* Nadar, Uso de Jacuzzi (Mejor esperar para

prevenir infección) 3-4 semanas

**Tareas/Quehaceres**

(Use gafas de protección si es posible)

* Trabajo ligero en el jardín (cortar el pasto, rastrillar,

**menos de 20 lbs**) 2 semanas

* Tareas/pasatiempos **(menos de 20 lbs**) 2 semanas
* Levantamiento pesado (sobre 30 lbs),

flexión prolongada hacia adelante 4 semanas

**Levantamiento Adecuado**

* **Para prevenir presión que pueda causar esfuerzo del ojo, inclinese DOBLANDO LAS RODILLAS, NO CON LA CINTURA,** para poder recoger cosas
* Ponga su pie en una silla para ponerse o atar sus zapatos si es posible
* Trate de no hacer cosas que causan que su cara se haga roja (de esfuerzo)