

Instrucciones Post Vasectomía

- **1st Día:** Asegúrese de pasar una tarde tranquila en casa, ya sea acostado en la cama o reclinado en el sofá. Minimice la actividad tanto como sea posible el día de su procedimiento. Recomendamos que aplique hielo en el área, alternándolo cada 20 minutos tanto como sea posible (mientras usa su soporte escrotal) durante 24 horas o según sea necesario.
- **2nd Día:** Continúe descansando. Sin embargo, puede caminar o conducir tanto como desee. Pero créanos cuando decimos que no se deben realizar deportes, trabajos en el jardín, nadar ni levantar objetos pesados. Si su trabajo es sedentario (por ejemplo, trabajo de oficina), puede regresar al trabajo. El exceso de movimiento y actividad aumenta la posibilidad de hinchazón.
- **3rd Día:** Puede regresar a un trabajo más activo (no a entrenamientos) y a sus actividades diarias regulares usando el soporte escrotal.
- **10 Días:** Espere 10 días antes de realizar actividades intensas. Si el dolor ha desaparecido y la sensibilidad es muy mínima, puede volver a practicar deportes, correr, regresar al gimnasio, etc. Sin embargo, en el primer día de regreso, haga solo el 50% de su actividad normal (por ejemplo, la mitad de la distancia, repeticiones, velocidad, pesos, tiempo). Si no siente ningún dolor, puede reanudar las actividades extenuantes regulares al día siguiente.
- **Mantenga el área limpia y seca durante las primeras 24 horas.** Puede retirar el soporte escrotal para ducharse diariamente a partir del día siguiente al procedimiento. Séquelo dando golpecitos suaves hasta que la herida esté cerrada. Deje que cualquier vendaje (Steri-Strips o puntos) se caiga por sí solo. **Vuelva a colocar el soporte escrotal y úselo siempre** que esté de pie y en movimiento durante **los próximos 3 días**. También úselo durante cualquier actividad aumentada durante los próximos 7 días.
- **Pain Management:**
 - **Dolor Leve:** Acetaminophen 325mg-500mg (Equivalente a Tylenol)
 - Tome de 1 a 2 tabletas cada 6 horas según sea necesario para el dolor LEVE
 - **Dolor Moderado:** Ibuprofen 200mg (Equivalente a Motrin/Advil)
 - Tome de 1 a 3 tabletas cada 6 horas según sea necesario para el dolor MODERADO, junto con el Acetaminofén mencionado anteriormente.
- **Evite cualquier estimulación sexual durante 10 días.** Puede reanudar las relaciones sexuales 10 días después del procedimiento si no siente dolor. Es común tener pequeñas cantidades de sangre o un color negro o marrón en el semen durante las primeras eyaculaciones. Todavía se **requiere alguna forma de anticoncepción** hasta que confirme que el semen está libre de espermatozoides.
- A veces, puede haber molestias en la ingle o el abdomen. Esto puede ser normal.
- **Es normal tener moretones o decoloración (negro/azul)** en el tejido alrededor del sitio de la vasectomía o en la base del pene. A menudo, estos moretones pueden aparecer en los primeros 5 días, pero también pueden ocurrir hasta 1-2 semanas después. Son inofensivos y desaparecerán. Puede aparecer un pequeño bulto (una acumulación de sangre) en el escroto. Este bulto puede aparecer en las primeras 2 semanas.

- Alrededor del 5% de los hombres **desarrollará hinchazón y dolor en uno o ambos lados, comenzando en cualquier momento entre 3 días y 3 meses después** de una vasectomía (ocurre con mayor frecuencia alrededor del día 3-5 después). Esto suele representar una respuesta inflamatoria normal, pero amplificada, del cuerpo que realiza la absorción y reciclaje de espermatozoides. Si esto ocurre, se maneja mejor con un curso de 5-7 días de ibuprofeno de 600 mg tomado 3 veces al día y aplicando hielo según sea necesario.
- **Todavía se considera fértil después del procedimiento de vasectomía.** Realice su análisis de semen 3 meses y después de 20 o más eyaculaciones para verificar que es estéril.
 - At your appointment, you likely will be provided a take home kit to perform your post-vasectomy semen sample. Complete the sample in the comfort of your own home 3 months and 20 ejaculations after your vasectomy. The more ejaculations the better prior to testing. Follow the instructions in the kit carefully. You will receive an email, with a secured link, from the lab within 2 days of the lab receiving your sample. Until your semen shows no sperm, you must continue using birth control. If sperm are seen, you will need to continue birth control and repeat the sample 4 weeks later.
- **No es necesario realizar una visita de seguimiento.** Siéntase libre de llamar a nuestra oficina si tiene alguna preocupación.

	Si's		No's	
Hoy	Usa ropa interior ajustada Tome Tylenol Trabaja en su computadora Aplica hielo en la zona	Relajate, echa una siesta, acuestate Come o bebe normalmente Mira television o lee un libro	Vuelva al trabajo Ve a caminar or de compras Ejercicio Toma una ducha	Reunase con amigos Salga para socializar Salga a cenar Cosume alcohol
Dia 2-7	Toma duchas/ Seca suavemente la zona Vuelva al trabajo de oficina Sal a caminar Aplica hielo en la zona segun sea necesario	Levanta or carga menos de 25 libras Realiza trabajos fisicos muy ligeros Tylenol + Ibuprofen segun sea necesario Usa ropa interior ajustada	Sexo Toma un bano o ve a nadar Monte en Bicicleta Salte o sal a correr	Vaya a jugar golf Juege bruscamente con los ninos Ejercicios intensos Levante pesas

Escanee los códigos a continuación con la cámara de su teléfono celular para ver nuestro



Cambiando la Experiencia de la Vasectomía: Cómoda, Fácil, Conveniente