

*Una Guía del Paciente para*

# Sentirse mejor más rápido

**Con recuperación mejorada después de  
la cirugía**

Hartford  
HealthCare  
Connect to healthier.™





# Recuperación mejorada después de la cirugía

Este manual fue creado como parte de la iniciativa ERAS, Enhanced Recovery After Surgery (Recuperación mejorada después de la cirugía). ERAS es una vía destinada a ayudarle a prepararse para la cirugía y a recuperarse más rápidamente. ERAS se enfoca en convertirlo en un participante activo en su recuperación porque usted es el miembro más importante de su equipo de cuidado de la salud. Su equipo también incluye a su cirujano, residentes, personal profesional de enfermería (APRN), asistentes médicos (PA), enfermeros, técnicos de cuidado para pacientes, anesestesiólogos, enfermeros anesestisistas (CRNA), técnicos quirúrgicos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, dietistas, trabajadores sociales, coordinadores de cuidado y técnicos de servicios ambientales. En conjunto, su equipo de cuidado de la salud trabajará estrechamente con usted para proporcionar una experiencia segura y confortable.

## **IMPORTANTE: ¡Lea esto!**

La información en esta guía es exclusivamente para propósitos educativos para el paciente. Esta guía no pretende reemplazar el consejo ni las instrucciones de un proveedor de cuidado de la salud profesional, ni se sustituye del cuidado médico. Contacte a su proveedor quirúrgico con todas las preguntas o inquietudes relacionadas con su cuidado.



## Lista de control para la cirugía

- Póngase en forma y manténgase activo
- Coma una dieta saludable
- Deje de fumar
- Manténgase informado
- Limite el consumo de alcohol
- Conozca la fecha/hora de su cirugía

## Traiga al Hospital

- Una forma de identificación legal, tal como una licencia para conducir, tarjeta de identificación del estado o pasaporte
- Tarjeta(s) del seguro de salud
- Una lista de sus medicamentos, incluidos los medicamentos de venta libre y los suplementos a base de hierbas que toma todos los días
- Todos los documentos que su proveedor quirúrgico u otros proveedores de la salud le hayan entregado
- Una copia de sus directivas anticipadas, si tiene
- Una copia de su testamento vital y formulario de representante para el cuidado de la salud, si tiene
- Un paquete de goma de mascar para masticar después de la cirugía
- Un libro para leer o algo que le gustaría hacer mientras está en el hospital
- Todos los artículos de tocador que pueda necesitar
- Anteojos/audífono(s) con su caja y una batería adicional
- Dentadura postiza
- Su máscara de CPAP o BiPAP y las indicaciones. No es necesario traer la máquina y si lo hace, la revisaremos antes de que la use
- Esta guía del paciente



## Antes de su cirugía

Así como un atleta se entrena para un evento, usted se está “entrenando” para su cirugía. Nuestra meta es ayudarle a mejorar su salud general antes de la cirugía para que pueda recuperarse más rápidamente. Juntos podemos hacer esto atendiendo con anticipación su actividad física, nutrición y hábitos, tales como uso de tabaco y consumo de alcohol.

## Póngase en forma y manténgase activo

Los mejores resultados después de la cirugía reciben influencia directa de su nivel de actividad física antes de la cirugía. Para minimizar la pérdida de fuerza y resistencia que ocurre con frecuencia durante la recuperación, usted querrá estar lo más fuerte que pueda antes de su cirugía. Caminar es una forma fácil de aumentar la actividad. Intente usar un pedómetro o monitores de actividad física, tal como Fitbit o Apple Watch, para llevar un control de cuántos pasos da por día.

## Formas fáciles de aumentar su actividad diaria

- Suba por escalera en lugar de tomar el elevador
- Estacione lo más lejos que pueda de la tienda
- Bájese del autobús una parada antes
- De una vuelta adicional por la tienda antes de pasar por la caja

## Coma una dieta saludable

Una dieta balanceada con frutas, vegetales y proteínas ayudará a que su cuerpo sane más rápido, recupere la fuerza y la energía más rápido y mejore su capacidad para luchar contra las infecciones.



## **Aquí hay algunos consejos para una alimentación saludable**


- Coma una variedad de frutas y vegetales; deberían conformar al menos la mitad de su plato.
- Elija fuentes de proteínas de origen vegetal, como los frijoles.
- Elija granos integrales. Intente sustituir el arroz blanco por arroz integral, negro o salvaje; el pan blanco por pan integral; y la "cream of wheat" (crema de trigo) por avena o cebada integral
- Elija grasas saludables para el corazón con alto contenido de ácidos grasos omega 3. Intente sustituir la manteca por aceite de oliva; y comer pescados como atún, salmón y sardinas en lugar de carne
- Limite la ingesta de sodio condimentando con hierbas frescas y especias en lugar de aderezos con sal
- Limite la ingesta de alimentos procesados y azúcares refinadas

## **Manténgase hidratado**

Es importante que se mantenga hidratado. Comience tres días antes de su cirugía a tratar de tomar al menos seis (6) vasos de ocho onzas de agua por día a menos que su proveedor quirúrgico le dé instrucciones diferentes.

## **Practique la respiración profunda**

Los pulmones saludables pueden acelerar su tiempo de recuperación y disminuir su riesgo de neumonía después de la cirugía. Para reducir su riesgo, le darán una herramienta para respirar llamada espirómetro de incentivo con



instrucciones de cómo utilizarla. **Use su espirómetro de incentivo 10 veces por hora mientras esté despierto.**

## **Deje de fumar**

Debe dejar de fumar al menos 4 semanas antes de su cirugía o, como mínimo, reducir el consumo. Vea a su proveedor de cuidado primario si requiere medicamentos para ayudarle a cortar el hábito.

## **Limite el uso de alcohol**

Beber menos alcohol antes de la cirugía le ayudará a recuperarse más rápidamente. Si usa alcohol frecuentemente, asegúrese de analizar esto con su proveedor quirúrgico antes de su cirugía

## **Manténgase positivo**

La cirugía puede ser un período estresante para usted y sus seres queridos. Cuanto más relajado y confiado esté antes de su cirugía, mejores son sus probabilidades de una recuperación más fácil.

## **Manténgase informado**

Hable con sus proveedores de cuidado de la salud para que pueda tomar decisiones informadas sobre la cirugía. Si no entiende alguna cosa, ¡pregunte!



## Su visita de consulta prequirúrgica

Durante su visita a la oficina, su proveedor quirúrgico analizará el o los motivos para considerar la cirugía, las opciones quirúrgicas, los riesgos y las complicaciones potenciales y las alternativas a la intervención quirúrgica, si las hubiera.

### **Durante esta visita tal vez se le pida:**

- Responder preguntas sobre sus antecedentes médicos y antecedentes de cirugías previas
- Revisar sus medicamentos actuales
- Completar un examen físico dentro de los 30 días de la cirugía
- Hacerse un ECG
- Firmar el consentimiento informado para cirugía
- Confirmar con su proveedor quirúrgico dónde se le hará la incisión
- Aprender lo que tiene que hacer para prepararse para su cirugía
- Programar una cita con uno de sus especialistas, si corresponde (cardiólogo, neumonólogo, endocrinólogo u otro especialista)



# Para prepararse para la cirugía

Hay algunas cosas que puede hacer antes de venir al hospital para facilitarle las cosas después de la cirugía:

- Elija un entrenador (18 años de edad o más) para que vaya con usted al hospital
- Reponga sus recetas habituales previamente
- Prepare comidas que se pueden congelar con anticipación
- Remueva en su casa todos los objetos que podrían hacer que se tropezara (alfombras individuales, acolchados que cuelgan hasta el piso, juguetes de las mascotas, etc.)
- Coloque las cosas que usa a menudo a la altura de la cintura para no tener que estirarse para alcanzarlas después de su cirugía
- Asegúrese de tener un calzado o pantuflas que le calcen bien con suelas de goma antideslizante
- Si usted es el cuidador de un ser querido, haga arreglos para su cuidado antes de venir al hospital
- Haga arreglos para pasear las mascotas; recoger el correo
- Tenga un acceso fácil a un teléfono de línea o teléfono inalámbrico con números de emergencia
- Planee sentarse en sillas con brazos después de la cirugía, ya que esto le facilitará levantarse
- Haga arreglos para el transporte al hospital





# Instrucciones sobre medicamentos

- Deje de tomar vitaminas, suplementos y/o remedios herbales 3 días antes de la cirugía
- Deje de tomar aspirina, ibuprofeno (Motrin® o Advil®) y naproxeno (Aleve®) 7 días antes de la cirugía
- Si está tomando medicamentos recetados para el dolor de forma rutinaria, avise a su proveedor quirúrgico para que podamos implementar un plan especial para el control de su dolor durante su estadía en el hospital y cuando se vaya a su casa.
- Si está recibiendo un tratamiento asistido por medicamentos (es decir, Suboxone), deberá contactar a su proveedor
- No use drogas recreativas 10 días antes de su cirugía
- Verifique con su proveedor de cuidado primario o especialista las instrucciones para tomar anticoagulantes y medicamentos para la diabetes



## El día antes de su cirugía

- No coma alimentos sólidos ni productos lácteos después de la medianoche. Puede beber líquidos claros tales como caldo, agua o jugo sin pulpa hasta una hora antes de su horario de llegada.
- Si tiene diabetes, sus niveles de glucosa pueden variar más que lo habitual mientras se prepara para la cirugía.
- Una enfermera lo llamará el día antes de su cirugía para decirle a qué hora llegar al hospital el día de su cirugía. Si su cirugía está programada para un lunes, la enfermera lo llamará el viernes antes del lunes programado para su cirugía.
- **Si se requiere una preparación intestinal:** Siga las instrucciones de su proveedor quirúrgico.



## El día de la cirugía

- Tome sus medicamentos según le indicó su proveedor quirúrgico
- Quítese el esmalte de uñas, maquillaje, joyas, piercings y lentes de contacto
- Deje los objetos valiosos en casa (no traiga grandes sumas de dinero, tarjetas de crédito ni joyas al hospital)
- Uno hora antes de su llegada al hospital, beba 16 onzas de jugo de manzana u otra bebida según le indiquen. No beba ningún otro líquido.

### Cuando llegue al hospital

- Le darán direcciones para llegar al área preoperatoria
- Lo pesarán, le controlarán la presión sanguínea, la frecuencia cardíaca y la temperatura y le pedirán que se cambie para ponerse una bata del hospital
- La enfermera revisará sus alergias, medicamentos y antecedentes médicos
- La enfermera hará una evaluación completa de la piel
- Su cirujano y el proveedor de anestesia lo verán
- Cuando sea hora de llevarlo a la sala de operaciones, sus seres queridos serán llevados a la sala de espera

---

***Durante toda su estadía en el hospital, los miembros de su equipo de cuidado de la salud le pedirán repetidas veces que indique su nombre y fecha de nacimiento para mantenerlo seguro.***

---



## Comienza su cirugía

Desde el área preoperatoria, lo llevarán a la sala de operaciones para la cirugía.

### **En la sala de operaciones:**

- Confirmaremos su identidad y el procedimiento quirúrgico que se realizará
- Lo pasaremos a la camilla de la sala de operaciones
- Lo conectaremos al equipamiento de monitoreo
- Se colocarán dispositivos de compresión en la parte inferior de las piernas para prevenir la formación de coágulos sanguíneos
- Recibirá antibióticos a través de su puerto IV para disminuir su riesgo de desarrollar una infección en el sitio quirúrgico
- El proveedor de anestesia le ayudará a dormirse con medicamentos administrados por su puerto IV, que harán efecto en unos 30 segundos
- Una vez que esté dormido, se podrá colocar un tubo plástico para respirar en la boca de modo de ayudarlo a respirar durante la cirugía
- Después de que se duerma, se le puede colocar un catéter urinario en la vejiga para medir la cantidad de orina que produce durante la cirugía
- Justo antes de comenzar su cirugía, el equipo quirúrgico se detendrá a para hacer "TIME-OUT" (pausa) para confirmar su nombre, fecha de nacimiento y la parte exacta de su cuerpo que van a operar
- Luego se iniciará la cirugía



## Después de la cirugía

Una vez que la cirugía se haya completado, lo llevarán al área de recuperación (PACU, siglas en inglés para Unidad de Cuidados Postanestésicos) donde recibirá cuidados de enfermeras con capacitación especial hasta que se despierte de la anestesia. Una vez que se despierte, se le pueden dar trozos de hielo para humedecerle la boca. También puede comenzar los ejercicios de movilidad descritos en este manual. El movimiento precoz ayuda a que el funcionamiento intestinal vuelva más rápido, lo que conduce a una recuperación más rápida. Una vez que su cirugía haya finalizado, un miembro del equipo de cuidado de la salud contactará a sus seres queridos. Cuando esté listo para llevarlo a su cuarto, la enfermera notificará a sus seres queridos para que puedan acompañarlo a su cuarto.

### Control del dolor

Le pediremos que clasifique su nivel de dolor en una escala del 0 al 10; 0 es sin dolor y 10 es dolor intenso. El uso de una combinación de medicamentos para ayudarlo a controlar su dolor posoperatorio le permitirá levantarse antes y recuperarse más rápidamente.

### Toser, estornudar, reírse

No es tan fácil toser, estornudar y reírse cuando se está recuperando después de la cirugía. Cuando sienta el impulso, deberá sujetar su incisión con las manos o una almohada y abrazar su incisión, aplicando una presión suave pero firme. Esta acción de abrazo ayudará a sostener su incisión y reducir la tensión en el lugar.



## Su recuperación

- Es posible que el catéter urinario permanezca colocado después de su cirugía. Le extraeremos el catéter tan pronto como sus proveedores quirúrgicos consideren que es apropiado.
- No es poco habitual que tenga orina rosada o una sensación de ardor al orinar. Esto desaparecerá en un día más o menos.
- El personal de enfermería controlará su presión sanguínea, frecuencia cardíaca y temperatura con frecuencia.
- Mientras esté en cama, se colocarán dispositivos de compresión en sus piernas para prevenir la formación de coágulos sanguíneos.
- Como otra prevención para la formación de coágulos sanguíneos, también puede recibir un anticoagulante mediante una inyección como medicamento programado.
- Su enfermera le dará un espirómetro de incentivo con instrucciones de cómo utilizarlo. Use su espirómetro de incentivo 10 veces por hora mientras esté despierto.
- Le pediremos que se levante de la cama y se siente en la silla o que haga una caminata breve con su enfermera. Quedarse en cama sin moverse puede causar muchos problemas como neumonía, coágulos sanguíneos, debilidad muscular, funcionamiento intestinal más lento y ruptura de la piel. Cuanto antes se levante de la cama y empiece a caminar, mejor se sentirá y más rápido se recuperará.
- Lo alentaremos a caminar 4 a 6 veces por día, si puede.
- Su proveedor quirúrgico vendrá a verlo.
- Deberá hacer todas las comidas, incluido el desayuno, sentado en una silla.
- No es poco habitual tener sangrado con sus primeros movimientos intestinales después de su cirugía. Si esto ocurre, notifique a su proveedor quirúrgico.

## Movilidad en la cama después de la cirugía: Ejercicios

**Levántese y muévase. Si no lo mueve, lo pierde.**

Para prevenir complicaciones tales como neumonía, coágulos sanguíneos y debilidad muscular después de la cirugía, use sus músculos. Pruebe estos ejercicios tan pronto como se despierte y durante toda su estadía.

### **Bombeos de tobillo y círculos con el tobillo**

Mueva lentamente el tobillo hacia arriba y hacia abajo. Mueva lentamente el tobillo en sentido horario y antihorario.



### **Ejercicios para el cuádriceps**

Tense el músculo del parte anterior del muslo presionando la parte posterior de la rodilla sobre la cama. Sostenga 5 segundos.



### **Ejercicios para los glúteos**

Con las piernas estiradas, presione las nalgas juntas. Sostenga 5 segundos.



### **Deslizamientos de talón**

Lentamente flexione la rodilla, sostenga 5 segundos y bájela lentamente.



## Consejos para entrar y salir de la cama

Si sigue estas pautas minimizará la cantidad de presión sobre sus incisiones y evitará aumentar su dolor. Recuerde, es importante que respire. Evite contener la respiración.

### Método de tronco que rueda para salir de la cama: 3 pasos

- 1) **Ruede de lado; rodillas flexionadas**



- 2) **Baje los pies de la cama; empújese con los brazos para sentarse**



- 3) **Siéntese al borde de la cama antes de pararse**





## Forma inversa para acostarse: 3 pasos

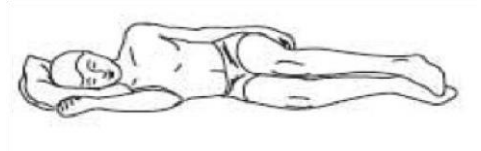
- 1) **Siéntese en la cama, cerca de la parte superior; siéntese en la mitad del colchón; las pantorrillas deben tocar la cama**



- 2) **Baje hasta el codo; luego el hombro; levante las piernas con las rodillas flexionadas**



- 3) **Ruede para apoyar la espalda con las rodillas flexionadas**





# Complicaciones que pueden demorar la recuperación

## Prevención de náuseas y vómitos

Algunos pacientes pueden experimentar náuseas después de la cirugía. Si se siente nauseoso, notifique inmediatamente a su enfermera para que le puedan dar medicamentos para controlar esto.

## Íleo posoperatorio

Después de la cirugía es posible que sus intestinos dejen de trabajar de manera temporal. Esto se llama íleo. Puede sentirse hinchado y puede tener náuseas y vómitos. Algunos medicamentos para el dolor (narcóticos/opioides) aumentan su probabilidad de íleo. Caminar poco después de la cirugía a menudo ayudará a prevenir un íleo y le permitirá recuperarse más rápidamente.

## Infección de la herida

Pueden producirse infecciones en la herida después de la cirugía. Lavarse las manos con agua y jabón o un producto a base de alcohol/desinfectante de manos es la mejor forma de ayudar a prevenir infecciones.



## Prevención de coágulos sanguíneos

La trombosis venosa profunda (DVT, por sus siglas en inglés) es un coágulo de sangre en una vena. El mayor peligro es un coágulo que se rompe y viaja a los pulmones. A esto se le llama embolismo pulmonar (PE, por sus siglas en inglés) y puede ser potencialmente fatal.

### Conozca los signos

- DVT: Un coágulo en brazos o piernas. Puede sentir dolor, hinchazón, enrojecimiento, calor o entumecimiento/cosquilleo.
- PE: Un coágulo en los pulmones. Puede tener dificultades para respirar, dolor de pecho o una frecuencia cardíaca rápida.

### Prevención

- Evite sentarse o quedarse recostado en una posición durante períodos prolongados
- Estire las piernas y camine
- Mientras esté en el hospital, use sus dispositivos de compresión secuencial (SCD, por sus siglas en inglés)
- Medicamentos Anticoagulantes como heparina, Lovenox, aspirina



## Para irse a casa

### **Antes de irse del hospital, le darán:**

- ❑ Una copia de sus instrucciones para el hogar. Su entrenador deberá estar con usted para escuchar sobre sus instrucciones para el hogar. Juntos, aprenderán qué hacer durante su recuperación.
- ❑ Una lista de medicamentos que deberá tomar.
- ❑ Recetas con indicaciones que deberá seguir después de su alta del hospital.
- ❑ Instrucciones sobre cuándo hacer el seguimiento con su proveedor quirúrgico.
- ❑ Si tiene suturas o grapas, habitualmente se retiran 10 a 14 días después de la cirugía en la oficina del proveedor quirúrgico.

Nuestros coordinadores de cuidado de casos pueden ayudar con sus necesidades en el hogar, si las hubiera.

---

***No lo autorizaremos a salir del hospital hasta que estemos seguros de que está listo para irse a su casa.***

---

Asegúrese de recoger todas las pertenencias que puedan haber quedado guardadas en su cuarto del hospital. Espere tener una cita de seguimiento con su proveedor quirúrgico después de irse a su casa. Si no programa una cita de seguimiento antes de irse del hospital, llame a su proveedor quirúrgico lo más pronto posible para programar esta cita. En su cita de seguimiento se analizará cuándo puede volver a conducir, trabajar y a sus actividades y pasatiempos habituales.



## Bienvenido a casa

Ahora que está en su casa, es importante que continúe participando en su recuperación. Para ello, coma pequeñas porciones de comidas con alto contenido de proteínas, manténgase hidratado, camine 3 a 4 veces diariamente, y tome sus medicamentos como se los recetaron. Aunque no es frecuente que haya complicaciones, es importante para usted que sepa qué buscar si no se siente bien.

### **Después de que se vaya del hospital, deberá llamar a su proveedor quirúrgico si tiene:**

- Fiebre de más de 101.5 grados F (38 C)
- Vómitos y no puede retener líquidos o comida
- Enrojecimiento o drenaje de su incisión
- Dolor en aumento que no esté controlado con los medicamentos para el dolor
- Sin eliminación de gases durante 48 horas
- Dolor, enrojecimiento y/o hinchazón en la parte inferior de la pierna
- Mareos o sensación de desmayo cuando está parado
- Diarrea acuosa frecuente

**Si tiene falta de aire o dolor de pecho repentino, MARQUE 911**



# Información del hospital

## **Hartford Hospital**

80 Seymour Street, Hartford, CT 06102

860.545.5000

hartfordhospital.org

**Estacionamiento:** Estacionamiento público en 85 Seymour Street. Se acepta efectivo y las principales tarjetas de crédito. Hay estacionamiento con valet disponible.

---

## **The Hospital of Central Connecticut**

New Britain General Campus

100 Grand Street, New Britain, CT 06050

860.224.5011

thocc.org

**Estacionamiento:** Garaje de estacionamiento público. Solo efectivo. Hay estacionamiento con valet disponible

---

## **MidState Medical Center**

435 Lewis Avenue, Meriden, CT 06451

203.694.8200

midstatemedical.org

**Estacionamiento:** Estacionamiento público gratuito.

---

## **Backus Hospital**

326 Washington Street, Norwich, CT 06360

860.823.6300

backushospital.org

**Estacionamiento:** Estacionamiento público gratuito.



## Horarios de visita

Hartford HealthCare recibe visitantes las 24 horas, los 7 días de la semana en nuestros hospitales para brindar curación y confort a nuestros pacientes. Se aplican algunas excepciones.

Hable con el personal de enfermería de la unidad para obtener la información más actualizada.



HHC 6.17