

# Cómo prepararse para la cirugía y tener una recuperación más fácil

## Preguntas e información de contacto

- Si se siente enfermo o tiene preguntas sobre su procedimiento, llame a su médico / Clínica.  
Mi Centro / Clínica \_\_\_\_\_
- Si tiene preguntas sobre la anestesia, el proceso preoperatorio o qué medicamentos debe tomar antes de la cirugía, llame al Centro Preoperatorio al **716-845-1673**.
- Si necesita ponerse en contacto con el 3 West/cirugía, por favor llame al **716-845-8476** entre las 6:00 a.m. y las 7:00 p.m., de lunes a viernes.
- Las noches, los fines de semana y los días festivos, por favor llame al número principal de Roswell Park, **716-845-2300**, y nuestro personal del Centro de llamadas lo ayudará. Este número está en funcionamiento todo el día, todos los días (24/7).

# Índice

Preguntas/Información de contacto	1
Introducción y cita preoperatoria	3
Autorización preoperatoria y medicamentos	4
<b>Preparación para la cirugía</b>	
• Prehabilitación	5
• Recuperación mejorada después de la cirugía	7
• Instrucciones generales	8
• Bañándose	10
• Preparándose en casa	11
<b>El día de su procedimiento</b>	
• En casa	12
• Llegada al Hospital	12
• En 3 West	13
• Después del Procedimiento	14
<b>Instrucciones – Después de cirugía</b>	
• Manejo del dolor	15
• Ejercicios de respiración	16
• Prevención de coágulos de sangre – ejercicios para las piernas	17
• Prevención de la pulmonía – ICOUGH	18
• Comida y bebida y cuidado de la boca	18
• Prevención de caídas	19
Espacio para notas!	20

Su médico le está programando una cirugía en Roswell Park. Este folleto contiene información general importante sobre cómo puede prepararse para la cirugía.

## **Introducción - un esfuerzo de equipo**

La anestesia, la cirugía y la recuperación imponen demandas adicionales a su cuerpo. Es importante que trabajemos juntos para acelerar su recuperación y reducir el riesgo de complicaciones.

### **En su centro**

- Los médicos y las enfermeras le explicarán lo que se hará durante su operación. Por favor, infórmeles sobre sus:
  - alergias
  - medicamentos: Pida a su farmacia una copia impresa (lista) de sus recetas. Agregue a la lista medicamentos de venta libre (sin receta), vitaminas y suplementos. Traiga esta lista con usted.
  - necesidades especiales
  - hábitos de tabaco y alcohol
- Su cirugía se programará en el 3 West/Centro quirúrgico ambulatorio o en el 2 West/Radiología intervencionista.
- La mayoría de los procedimientos, aunque no todos, requieren una cita preoperatoria. La cita tiene lugar antes del día de la cirugía, no el mismo día de la cirugía.
- Es posible que reciba instrucciones adicionales de su médico o durante una cita preoperatoria en el Centro perioperatorio de anestesia y evaluación (APEC por sus siglas en inglés).

## Cita previa a la cirugía

- La cita de la APEC es para "autorizarle" la cirugía. Se reunirá con un miembro del personal de Anestesiología y discutirá cómo puede prepararse y qué esperar durante y después de la cirugía.
- Es posible que le hagan análisis de sangre, una radiografía del tórax y/o un electrocardiograma.
- **Hágales saber si:**
  - ✓ **tiene alergias**
  - ✓ **ha tomado antibióticos o analgésicos en los últimos 3 meses**
  - ✓ **usted o miembros de su familia han tenido problemas con la anestesia en el pasado**

## Medicamentos

Algunos medicamentos de venta libre y recetados pueden interferir con la coagulación sanguínea normal y pueden aumentar el riesgo de sangrado. El equipo de la Clínica de evaluación perioperatoria de anestesia (APEC por sus siglas en inglés) revisará sus medicamentos con usted durante su visita preoperatoria. Le informarán si debe suspender alguno de sus medicamentos y cuándo debe hacerlo antes de la cirugía. **Asegúrese de informarles sobre todos los medicamentos que toma – recetados, de venta libre, vitaminas, suplementos, etc.** Si no necesita una visita preoperatoria, recibirá una llamada del equipo para revisar sus medicamentos.

Después de reunirse/hablar con el equipo de APEC, siga sus instrucciones. Continúe tomando los medicamentos aprobados hasta el día anterior a la cirugía, inclusive. En la mañana del día de su cirugía, tome solo los medicamentos aprobados. Puede tomarlos con un sorbo muy pequeño de agua.

Enumere estos medicamentos aquí:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

## Prehabilitación – preparándose para la cirugía

Cosas que puede hacer para aumentar la capacidad de su cuerpo para sanar y reducir el riesgo de infección.

<p><b>Buena nutrición y buen estado físico</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambos son importantes para una recuperación rápida y sin problemas. Comer una dieta saludable de frutas, verduras y proteínas puede ayudar a mantener el peso y revertir la pérdida de peso reciente. Las bebidas proteicas con alto contenido calórico entre comidas pueden ser útiles si se necesita ganar peso.</li> </ul>
<p><b>Dejar el tabaco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicios de tratamiento del tabaco: llame al <b>716-845-1300 ext. 7851</b>.</li> <li>• Correo electrónico: <a href="mailto:treattobacco@roswellpark.org">treattobacco@roswellpark.org</a>. En línea: <a href="http://roswellpark.org/treattobacco">roswellpark.org/treattobacco</a></li> <li>• Línea para dejar de fumar de Nueva York: llame al 1-866- NY-QUITS (<b>1-866-697-8487</b>). En línea: <a href="http://www.nysmokefree.com">www.nysmokefree.com</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dejar el tabaco disminuye su riesgo de complicaciones durante y después de la cirugía, hace que los tratamientos contra el cáncer sean más eficaces, reduce las posibilidades de recurrencia del cáncer y disminuye el riesgo de muerte por otras causas. <b>Servicios de Roswell para tratamiento del tabaco:</b> Tanto si está preparado para dejar el tabaco como si sólo lo está pensando, podemos ayudarle. El programa de Roswell Park ofrece sesiones telefónicas y en pequeños grupos para todos los pacientes de Roswell que quieran dejar de consumir tabaco.</li> </ul>
<p><b>Tratar las infecciones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si desarrolla un resfriado o cualquier tipo de infección antes de la fecha de su cirugía, informe a su proveedor. Las infecciones en cualquier parte del cuerpo pueden aumentar su riesgo de desarrollar una infección en el sitio quirúrgico después de la operación. Puede haber tratamientos efectivos que se pueden comenzar antes de la fecha de su cirugía.</li> </ul>
<p><b>Alcohol y drogas ilegales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite todo el alcohol y las drogas ilegales antes de su cirugía.</li> </ul>
<p><b>Ejercicio diario</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es una gran manera de mejorar su acondicionamiento antes de una operación. Incluso una caminata de 30 minutos cada dos días es valioso.</li> </ul>
<p><b>Comience sus ejercicios antes de la cirugía</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practique usando su espirómetro de incentivo y haciendo ejercicios de piernas – pueden ayudar a prevenir la pulmonía y los coágulos de sangre después de la cirugía. Las instrucciones están en las páginas 16 y 17.</li> </ul>

<b>Cuidado bucal/dental</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Una buena higiene bucal/cuidado de la boca es muy importante. Cepílese los dientes 2 veces al día, utilice el hilo dental con regularidad y use un enjuague bucal que NO contenga alcohol. Hable con su médico/enfermera sobre las medidas que debe tomar antes de la cirugía para evitar problemas después de la cirugía.</li></ul>
-----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Programa ERAS

El programa de **Recuperación Mejorada Después de la Cirugía** (ERAS por sus siglas en inglés) ofrece una recuperación mejor y más rápida y la posibilidad de volver a la normalidad lo antes posible después de la cirugía.

El objetivo general del programa ERAS es acortar su recuperación después de la cirugía mediante:

- ✓ reducir la duración de su estancia en el hospital
- ✓ evitar o minimizar el uso de medicamentos (como los narcóticos) que puedan retrasar su recuperación
- ✓ reducir su riesgo de complicaciones después de la cirugía

El éxito de la ERAS comienza *antes* de la operación con medicamentos y otras terapias destinadas a darle una ventaja en su recuperación.

**Es importante que siga las instrucciones dadas.** Si bien algunas instrucciones antes y después de la cirugía pueden ser diferentes de sus experiencias anteriores, los estudios muestran que el programa ERAS mejora el proceso de recuperación. (Ver el gráfico a continuación)

El ERAS no es apropiado para todos los procedimientos y pacientes. Usted y su médico discutirán lo que es mejor para usted. Este folleto repasa cómo prepararse para la cirugía, ya sea con el ERAS o con los procedimientos tradicionales.

<b>Acción ERAS</b>	<b>Beneficio</b>
Beber el jugo proporcionado por su médico/ enfermera, en momentos específicos antes de la operación ...	ayuda a que sus intestinos se recuperen después de la cirugía y proporciona la nutrición que necesita para sanar
Tomar laxantes poco después de la cirugía ...	previene el estreñimiento
Empezar a tomar medicamento para el dolor* antes de la cirugía... (*Tomado por vía oral en lugar de administrarse por vía intravenosa/a través de una vena)	proporciona una ventaja inicial para controlar el dolor posoperatorio y le permite levantarse y moverse poco después de la cirugía
Levantarse de la cama poco después de la cirugía – Y – Caminar el primer día después de la cirugía ...	ayuda a prevenir la pulmonía y los coágulos de sangre (llamados trombosis venosa profundo o DVT por sus siglas en inglés)
Iniciar una dieta normal el primer día después de la cirugía ...	le da la nutrición necesaria para sanar más rápido

**Si está programado para una operación ERAS, su Centro le entregará una bolsa con los artículos e instrucciones que necesitará.**

## Instrucciones generales

**Si su médico le da instrucciones diferentes, siga siempre las órdenes de su médico.**

	Tradicional	ERAS
<b>Comida/ bebida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siga las instrucciones de dieta preoperatoria que le haya dado su centro quirúrgico.</li> <li><b>No coma ni beba después de la medianoche anterior a la cirugía.</b> Ni agua, ni chicle, ni café, ni tabaco de mascar, etc. (a menos que el médico le haya dicho que tome un pequeño sorbo de agua con sus medicamentos matutinos).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comidas completas: coma en cualquier momento antes de la medianoche del día anterior a la operación. Si su comida es a primera hora de la noche, le recomendamos que tome un aperitivo antes de acostarse.</li> <li><b>No coma/beba después de la medianoche en la noche anterior a la cirugía. No mastique tabaco. Excepción: beba el jugo incluido en su conjunto una hora y media antes de su llegada.</b> ¡Deje de beber una vez que haya tomado su jugo o su cirugía puede retrasarse!</li> </ul>
<b>Bañarse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siga las instrucciones de su médico/enfermera.</li> <li>No se afeite cerca del lugar de la operación, ya que esto puede aumentar el riesgo de infección.</li> <li>No use loción, desodorante o talcos el día de su cirugía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su kit ERAS puede contener paños antisépticos especiales (CHG) con instrucciones de baño para reducir el riesgo de infección.</li> <li>No se afeite cerca del lugar de la operación, ya que esto puede aumentar el riesgo de infección.</li> <li>No use loción, desodorante o talco el día de su cirugía.</li> </ul>
<b>Ejercicios pre-operatorios – prevención de la pulmonía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar ejercicios de respiración profunda y utilizar el espirómetro antes de la cirugía ayudará a prevenir la pulmonía después de la cirugía.</li> <li>La enfermera que le entregue el espirómetro le enseñará cómo utilizarlo.</li> <li>Los ejercicios de respiración se incluyen al final de este folleto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar ejercicios de respiración profunda y utilizar el espirómetro antes de la cirugía ayudará a prevenir la pulmonía después de la cirugía.</li> <li>Su kit ERAS puede contener un espirómetro de incentivo. La enfermera le enseñará cómo utilizarlo.</li> <li>Los ejercicios de respiración están incluidos al final de este folleto</li> </ul>



<b>Ejercicios preoperatorios</b> <b>- Prevención de coágulos de sangre</b>	Unos sencillos ejercicios para las piernas pueden ayudar a prevenir los coágulos de sangre después de una cirugía. Los ejercicios se incluyen al final de este libro.
-------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## Cómo bañarse antes de la cirugía


Antes de la cirugía, usted puede desempeñar un papel importante en su salud. Ducharse y utilizar paños antisépticos, como los que contiene su bolso ERAS, reduce en gran medida el número de gérmenes en la piel. Por favor, lea las instrucciones y sígalas al pie de la letra.

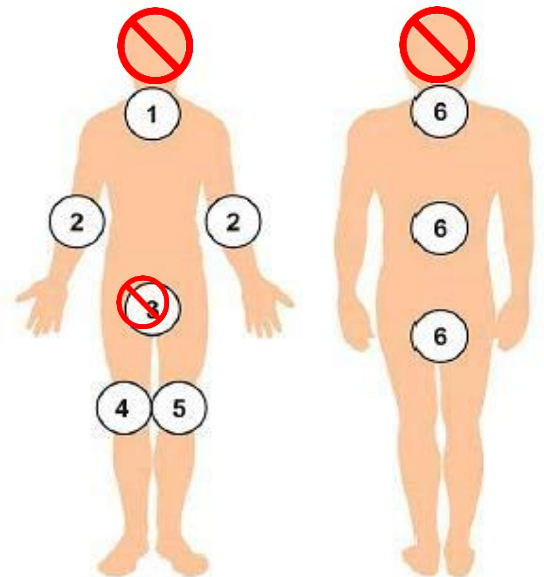
- **No** utilice los paños antisépticos si tiene alergia al gluconato de clorhexidina (CHG por sus siglas en inglés).
- Si se produce una erupción, enrojecimiento, picor u otros síntomas, deje de utilizar los paños antisépticos inmediatamente. Si los síntomas persisten, llame a su médico.

**Debe ducharse la noche anterior a la cirugía.**

**NO se duche la mañana de la cirugía.**

### Cuando se duche

1. Lávese el cabello como de costumbre con su champú habitual. Luego enjuague bien el cabello y el cuerpo para eliminar cualquier residuo de champú.
2. Lávese la cara y todo el cuerpo con un limpiador que no le reseque.
3. Enjuague bien su cuerpo con agua tibia.
4. Séquese con palmaditas con una toalla limpia.
5. **No** aplique talcos, desodorantes, lociones, cremas, productos para el cabello, esmalte de uñas o maquillaje.
6. Una vez que el cuerpo se haya secado por 1 hora (60 minutos), límpiense todo el cuerpo, **excepto la cara y el pene/la vagina (área 3)**, con paños de CHG. Utilice 1 paño para cada una de las 5 zonas marcadas en el diagrama. Vea el diagrama numerado. 
7. Deseche cada paño después de usarlo. **NO** los tire por el inodoro.
8. Su piel puede sentirse pegajosa hasta que la sávila se seque (alrededor de 10 minutos o menos). **NO** lo limpie.
9. Déjelo secar al aire. La piel tarda más en secarse en los pliegues y arrugas de la piel.
10. Vístase con ropa recién lavada.



## Preparándose en casa

### Hora de llegada

- El día antes de su cirugía, el 3 West/centro de cirugía ambulatoria lo llamará entre la 1:00 p.m. y las 3:00 p. m. con su hora de llegada.
- Si no recibe una llamada para las 3:00 p. m., llame al **716-845-8476** y pregunte por su hora de llegada.
- Si su procedimiento está programado para el 2 West, se le dará una hora de llegada al mismo tiempo en que se hace la cita para el procedimiento.

### Viaje a casa

- Haga arreglos de transporte al hospital de ida y vuelta.
- **Si no va a pasar la noche, debe estar acompañado por un adulto responsable que lo lleve a casa. Si no lo hace, su procedimiento será cancelado.** No puede tomar un taxi a solas. Si está solo, debe tener a alguien que lo acompañe a casa en el taxi.
- Si le resulta problemático organizar el viaje a casa, hable con su enfermera y el departamento de Trabajo Social tratará de ayudarlo. Si usted mismo desea ponerse en contacto con el Departamento de Trabajo Social, llame al **716-845-8022**.

### Que traer

- ✓ Lleve una pequeña bolsa con artículos de aseo, material de lectura, etc. Incluya sus tarjetas de seguro y de identificación de Roswell (verde), una lista de sus medicamentos y alergias, y su poder de atención médica y/o directiva avanzada.
- ✓ Hay casilleros disponibles para guardar los artículos más pequeños, pero si tiene algo más grande que una bolsa de viaje, puede dejarla en el automóvil para que su familiar/amigo no tenga que cargar con ella mientras usted está en cirugía y recuperación.
- ✓ Si lleva dentadura postiza, deberá quitársela antes de la intervención. Por favor, déselas a su familiar/amigo.
- ✓ **No lleve objetos de valor como joyas, tarjetas de crédito o dinero.** Los teléfonos deben entregarse a un familiar o amigo para que los guarde.
- ✓ **Roswell Park no se hace responsable de los artículos perdidos o robados.** Asegúrese de entregar sus objetos de valor a un familiar o amigo o deje los objetos de valor en casa.

**Si le da fiebre, síntomas parecidos a los de la gripe o dolor de garganta entre este momento y el día de la operación, llame a su médico/centro inmediatamente.**

# El día de su procedimiento

## En casa

- ✓ Quítese el esmalte de uñas, los piercings y las joyas, incluidos los anillos.
- ✓ Báñese o dúchese la noche anterior de su procedimiento y utilice paños de CHG, según las instrucciones. NO se duche la mañana de su procedimiento.
- ✓ No aplique lociones corporales, desodorantes o talcos después de ducharse.
- ✓ No se afeite cerca del lugar de la operación.
- ✓ Cepíllese los dientes, agite y escupa.
- ✓ Quítese las lentes de contacto. Traiga sus anteojos (no lentes de contacto) y estuches para gafas y dentaduras postizas.
- ✓ Si corresponde, traiga sus muletas/andador, etiquetado con su nombre completo y número de teléfono.
- ✓ Aparte de un sorbo de agua para tomar medicamentos, no coma ni beba nada. No mastique tabaco, no fume cigarrillos ni marihuana. No vapee.
- ✓ Use ropa holgada. Si su procedimiento se realiza por encima de la cintura, use una camisa con botones. Esto le facilitará vestirse después del procedimiento.
- ✓ Traiga su(s) tarjeta(s) de identificación del seguro médico, la tarjeta verde de Roswell Park, una lista de sus alergias y medicamentos, y una copia de su formulario de poder de atención médica, directiva anticipada o testamento vital, si lo tiene. Si tiene preguntas sobre estos documentos, el personal de Acceso de Pacientes le ayudará con mucho gusto. El personal de Acceso de Pacientes se encuentra en el registro del vestíbulo del hospital y en la unidad quirúrgica 3 West.

## En el hospital

- Hay estacionamiento disponible en la rampa de Carlton Street. En el tercer piso de la rampa, hay una pasarela encerrada que conduce directamente al hospital.
- Descuentos de estacionamiento están disponibles para pacientes elegibles y sus familias. Los boletos de estacionamiento se pueden validar en el mostrador de información en el vestíbulo.
- El servicio de aparcacoches (valet) está disponible en la entrada principal del hospital para pacientes de 6:00 a. m. a 6:00 p. m., de lunes a viernes (excepto los días festivos). Las tarifas de estacionamiento con cargos de valet son de \$5.00. Para usar el valet, simplemente deténgase en la entrada del hospital y nuestros asistentes de valet lo ayudarán.
- Las sillas de ruedas están disponibles para todos los pacientes en la entrada principal del hospital.
- **No se permite fumar en ningún lugar de la planta física de Roswell Park, ni adentro ni afuera.**

## En 3 West

- Suba a 3 West y regístrese. La secretaria: verificará su "tarjeta verde" de Roswell Park y revisará su información personal, le mostrará el sistema de seguimiento de pacientes SmarTrack y, a petición suya, le proporcionará los formularios de Instrucciones anticipadas, Testamento vital o Poder de atención médica.
- **Recuerde que todos los pacientes deben tener un adulto con ellos para llevarlos o acompañarlos a casa si se van a casa el mismo día de la intervención quirúrgica.**
- Entregue sus objetos de valor a sus familiares/amigos para que los guarden mientras usted está en cirugía. Hay casilleros disponibles para su uso. Si va a pasar la noche, no necesitará sus pertenencias hasta que llegue a su habitación después del procedimiento.
- Una enfermera de 3 West vendrá a la sala de espera y le llevará a la zona preoperatoria. Su familia permanecerá en la sala de espera en este momento.
- Una vez en la zona preoperatoria, se le pedirá que se ponga una bata de paciente. Se le proporcionará un paquete de paños CHG para limpiar su cuerpo antes de ponerse la bata (**NO utilice los paños de CHG en la cara o en el pene/la vagina**).
- **Pacientes de ERAS: Su enfermera puede darle de 1 a 3 medicamentos: acetaminofén/Tylenol®, celecoxib/ Celebrex® y gabapentina/Neurontin®.** Tomarlos antes de la cirugía le ayudará a aliviar el dolor después de su operación. También puede ayudar a reducir o eliminar la necesidad de tomar medicamentos opioides. Si tiene una afección o alergia médica que haga que alguno de estos medicamentos no sea seguro para usted, no lo recibirá.
- Un miembro del personal de 3 West llevará a su familia/amigo a la zona preoperatoria cuando esté listo para su procedimiento. Sólo se permiten 2 visitantes, de 12 años o más, a la vez.
- Tendrá que quitarse las dentaduras postizas y las parciales. Póngalas en la caja de almacenamiento que trajo consigo y entréguelas a su familia/amigo.
- Tendrá que quitarse los audífonos y los anteojos y dárselos a su familia/amigo.
- Su familia/amigo puede esperar en el vestíbulo del tercer piso. El tablero SmarTrack lo mantendrá informado de su estado. Su médico le hablará, según lo permitido, después del procedimiento.
- Voluntarios también están asignados al 3 West para ayudar con las direcciones y los servicios.
- No se permiten niños en las áreas de preparación quirúrgica o recuperación.

## Después del procedimiento

- **Visitantes:** Después de su procedimiento, lo llevarán a la Unidad de cuidados posteriores a la anestesia (PACU por sus siglas en inglés), 3 West o 2 West. No se permiten miembros de la familia en la PACU. Solo 2 familiares o amigos pueden visitarlo mientras esté en 3 West. Solo se permite 1 visitante a la vez en 2 West. No se permiten niños en las áreas de preparación quirúrgica o recuperación.
- El tiempo de recuperación varía. Su condición será monitoreada hasta que esté estable para el alta.
- Ya sea que se quede en el hospital o se vaya a casa después de la cirugía, lea los Consejos para evitar las caídas en la página 19.
- Será dado de alta al cuidado de un adulto responsable. Se revisarán con usted las instrucciones de alta y seguimiento. Asegúrese de que usted o su familiar/amigo comprenda todas estas instrucciones. Por favor pregunte si tiene dudas.
- Asegúrese de llevar a casa una copia de sus instrucciones de alta.
- Las madres que amamantan deben extraer y desechar la leche materna durante 24 horas después de la cirugía. Consulte a un especialista en lactancia para obtener más información.

## Manejo del dolor

<p>Política de bajo consumo de opioides</p>	<p>La política de Roswell controla su dolor de manera efectiva mientras reduce la cantidad de medicamentos opioides y sus efectos secundarios negativos, incluido el riesgo de adicción y abuso.</p>
<p>Medicamentos opioides</p>	<p>Los medicamentos opioides, también llamados narcóticos, se recetan porque son efectivos para aliviar algunos tipos de dolor. Estos medicamentos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hidrocodona (Vicodin® o Norco®)</li> <li>• oxicodona (Percocet® o OxyContin®)</li> <li>• tramadol (Ultram®)</li> <li>• propoxifeno con acetaminofén (Darvocet®)</li> </ul>
<p>Efectos secundarios</p>	<p>Aunque los opioides pueden aliviar el dolor, también tienen efectos secundarios que pueden retrasar su recuperación. Algunos de estos efectos secundarios incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• comezón</li> <li>• náuseas y/o vómitos</li> <li>• estreñimiento</li> <li>• lentitud</li> <li>• mareos</li> <li>• respiración lenta o superficial</li> </ul> <p>Todo esto puede hacer que su recuperación sea más difícil.</p> <p>Los opioides también pueden enmascarar importantes señales de dolor. Estas señales pueden indicarle que puede estar haciendo demasiado y que necesita ir más lento, o que algo puede estar mal.</p>
<p>Beneficios</p>	<p>Hay muchas ventajas de usar menos opioides después de la cirugía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Su dolor se maneja de manera efectiva.</li> <li>• Su recuperación será más rápida y menos difícil.</li> <li>• El riesgo de adicción y abuso se reduce considerablemente.</li> </ul>
<p>Lo que usted puede hacer</p>	<p>Estas son algunas sugerencias para disminuir el dolor postoperatorio en vez de tomar medicamentos opioides.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegúrese de levantarse y caminar lo más frecuente que pueda.</li> <li>• Escuche a su cuerpo. Continúe con sus actividades diarias. Si algo le produce dolor, deténgase y descance.</li> <li>• Equilibre siempre su actividad con períodos de descanso. Su cuerpo aún se está recuperando y necesitará descansar.</li> <li>• La meditación, el yoga, las imágenes guiadas y los ejercicios de relajación pueden ser muy útiles para reducir el dolor y la ansiedad.</li> </ul>

## Por favor, haga estos ejercicios de respiración y de las piernas antes y después de la cirugía.

### Ejercicios de respiración

Los ejercicios de tos y respiración profunda le ayudarán a limpiar y expandir sus pulmones y ayudan a prevenir la pulmonía. También le ayudarán a recuperarse más rápidamente de la cirugía. El uso del espirómetro de incentivo le ayudará con estos ejercicios.

#### Uso de un espirómetro de incentivo

1. Sostenga el espirómetro en posición vertical.
2. Exhale normalmente.
3. Coloque los labios firmemente alrededor de la boquilla.
4. Inspire lentamente, como si estuviera sorbiendo un líquido a través de una pajita, para elevar la bola.
5. Trate de tomar respiraciones lentas y profundas para sostener el pistón el mayor tiempo posible.
6. Cuando no pueda inspirar más aire, retire la boquilla y exhale.



Después de la cirugía, repita este ejercicio 10 veces cada hora mientras esté despierto.

#### Tos y respiración profunda

1. Coloque una mano en su abdomen.
2. Inspire por la nariz lentamente para filtrar, calentar y humedecer el aire.
3. Mantenga la respiración durante 3 segundos.
4. Exhale lenta y suavemente a través de los labios fruncidos (como si estuviera apagando una vela).
5. Haga esto durante 3 respiraciones. En la tercera respiración, tose en lugar de exhalar.



Después de la cirugía, repita 3-4 veces cada 2 horas mientras esté despierto.

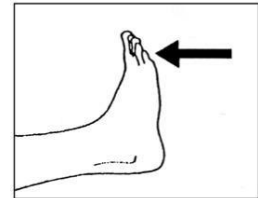


## Ejercicios para las piernas

Los ejercicios para las piernas son importantes para ayudar a prevenir la formación de coágulos de sangre en las piernas después de la cirugía. Estos ejercicios le ayudarán a recuperarse de la cirugía más rápidamente. Por favor, realícelos antes de ir a la cirugía.

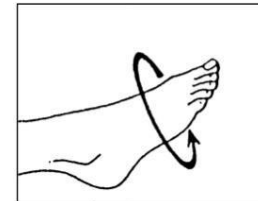
### Primer ejercicio de piernas

- Con las piernas estiradas, primero apunte los dedos de los pies hacia abajo. Luego lleve los dedos de los pies hacia la cabeza.
- Haga estos ejercicios 10 veces cada hora con un pie, luego con el otro pie.



### Segundo ejercicio de piernas.

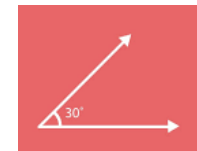
- Ahora, con las piernas estiradas, gire los tobillos, uno a la vez, como si dibujara pequeños círculos con los dedos de los pies.
- Haga este ejercicio 10 veces cada hora con un pie, luego con el otro pie.



## Prevención de la pulmonía

La prevención de la pulmonía es muy importante, y necesitamos su ayuda mientras se recupera. Recuerde "I-C-O-U-G-H" (Y-O-T-O-S-O) para ayudar a prevenir la pulmonía.

- I** **Incentive: Espirómetro de incentivo** – Ver página 16
- C** **Cough: Tos y respiración profunda** – Ver página 16
- O** **Oral: Cuidado bucal** - El buen cuidado de la boca elimina los gérmenes para que no puedan viajar por las vías respiratorias y llegar a los pulmones. (Instrucciones a continuación)
- U** **Understanding: Entendiendo la educación** – Revise los materiales educativos y ¡haga preguntas!
- G** **Get up: Levántese de la cama** - Moverse y caminar poco después de la cirugía puede ayudar. Camine todo lo que pueda, al menos 3 veces al día, a menos que su médico diga lo contrario.
- H** **Head: Cabecera de la cama elevada** - Cuando no esté comiendo o bebiendo, mantenga siempre la cabecera de su cama en un ángulo de 30 grados mientras esté en el hospital. El personal de enfermería le ayudará con esto.



## Comer/beber

No coma ni beba hasta que le digan que puede tomar líquidos o alimentos por la boca. Siéntese completamente erguido cuando beba o coma.

## Cuidado bucal

- Cepille sus dientes y use un enjuague bucal 2 veces al día.
- En el hospital, su enfermera puede darle un enjuague bucal especial con clorhexidina, úselo dos veces al día (después del desayuno y antes de acostarse). Su enfermera realizará el cuidado bucal por usted, si no puede hacerlo usted mismo.
- En casa, use un enjuague bucal que no contenga alcohol (Verifique la etiqueta).





## Consejos para evitar las caídas

### En el hospital

Aunque las caídas no eran una preocupación para usted antes de venir al hospital, estar en el hospital y/o someterse a una cirugía aumenta considerablemente su riesgo. Además, las caídas aumentan el riesgo de lesiones graves. Causas comunes de caídas en el hospital:

- Los medicamentos pueden provocar mareos o cambiar la sensibilidad de los dedos y los pies.
- Los tubos o líneas pueden enredarlo.
- Puede estar desorientado por estar en un entorno desconocido.
- Puede que no esté durmiendo tan bien como en casa.

**Su seguridad es nuestra principal preocupación. Si no está firme sobre sus pies, por favor llámenos. ¡Estamos a solo segundos de distancia y felices de ayudar!**

- Utilice su luz de llamada para avisarnos cuando necesite levantarse y espere a que vengamos a ayudarle.
- SIEMPRE díganos si se ha caído recientemente.
- Díganos si se siente mareado, débil, aturdido o inestable.
- Después de acostarse, siéntese unos minutos antes de ponerse de pie.
- Utilice sus gafas, audífonos, andadores, muletas o aparatos ortopédicos al caminar.
- Use zapatos o calcetines con suela antideslizante. Evite las pantuflas blandas, los pies descalzos, las chanquetas y las medias flojas.
- Mantenga los artículos que usa con frecuencia al alcance de la mano.
- No se agache para recoger objetos del suelo – por favor, pida ayuda.
- Tenga cuidado al caminar con unportasueros.
- NO utilice el portasueros para ayudar a levantarse. Utilice las manos para empujarse del colchón cuando se levante. Si no puede hacerlo fácilmente, pida ayuda.

### En casa

- Continúe con los consejos de prevención de caídas que pueden aplicarse en su casa.
- Si se siente mareado, débil, aturdido o inestable, pida ayuda a un familiar o cuidador.
- Use su andador, muleta o aparato ortopédico.
- Las alfombrillas sueltas pueden causarle un tropiezo, y deben ser retiradas.

