



PREPARÁNDOSE PARA SU CIRUGÍA

RECUPERACIÓN MEJORADA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA (ERAS)

Una asociación de pacientes para el programa de seguridad. Nuestro programa "ERAS" ayuda a garantizar su seguridad y el resultado satisfactorio de la cirugía.



ÍNDICE

Bienvenido	Página 3
¿Qué es la recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS)?.....	Página 4
¿Está usted “preparado para la Bolsa azul”?	Página 4

ANTES DE LA CIRUGÍA

Optimizar su salud antes de la cirugía	Página 5
Permanezca activo	Página 5
Prehabilitación	Página 5
Prevención de infecciones	Página 5
Dejar de fumar	Página 5
I-COUGH y Espirometría de Incentivo antes de la cirugía	Página 6
Lista de comprobación preoperatoria	Página 7

EL DÍA DE LA CIRUGÍA

Lo que hay que saber el día de la cirugía	Página 8
EN CASA ANTES de llegar al hospital.....	Página 8
EN EL HOSPITAL antes de su cirugía	Página 9

POSTOPERATORIO

Lo que hay que saber después de la cirugía en el hospital	Página 10
Tratamiento para el dolor.....	Página 10
Criterios del alta el mismo día de la cirugía.....	Página 10
Criterios del alta para la cirugía con hospitalización.....	Página 10
Actividad después de la cirugía	Página 11

RECUPERACIÓN EN CASA

Ahora que está en casa	Página 12
Actividad	Página 12
Instrucciones para el cuidado de las heridas	Página 12
“WPH Cares” Programa de transición a casa.....	Página 12





¡BIENVENIDO!

Estimado paciente:

Gracias por elegir el White Plains Hospital para realizarse su cirugía. Como sus socios, trabajaremos juntos para garantizar los mejores resultados antes, durante y después de la intervención.

Además de la Guía de cirugía del White Plains Hospital y del vídeo de la experiencia quirúrgica (escanee el código QR que aparece a continuación), este manual está diseñado para ayudarle a entender qué puede esperar y cómo puede ayudar a optimizar su recuperación.

Utilice las listas de comprobación incluidas para recordar lo que debe hacer a medida que se acerca la fecha de la intervención quirúrgica, así como la forma de acelerar su recuperación. Tenga la seguridad de que siempre estaremos a su disposición para responder a sus preguntas y proporcionarle los recursos que necesita para recuperarse de forma segura y cómoda.

Gracias por confiarnos su salud.

Atentamente,

Su equipo quirúrgico

Póngase en contacto con el Centro de Navegación Quirúrgica (SNC) si tiene cualquier pregunta al 914-681-2613 (de lunes a viernes de 8 a 16 horas)



Apunte con la cámara de su smartphone (o con una aplicación de escaneo) al código QR de la izquierda para que vea la Guía de cirugía del White Plains Hospital y el vídeo de la experiencia quirúrgica.

¿QUÉ ES LA RECUPERACIÓN MEJORADA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA (ERAS)?

La recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS, por sus siglas en inglés) es un programa basado en la evidencia con vías estandarizadas para cada fase de la atención: antes, durante y después de la cirugía. I-COUGH es un programa que ayuda específicamente a prevenir los problemas pulmonares después de la cirugía y forma parte de nuestro programa ERAS. En las siguientes páginas se definen los pasos importantes de ERAS, I-COUGH y otras guías para ayudar a garantizar una recuperación satisfactoria.

¿Está usted "preparado para la Bolsa azul"?

Como parte de su programa ERAS, recibirá una Bolsa azul con los artículos elegidos por su cirujano que le ayudarán a prepararse para su procedimiento, junto con las instrucciones de uso de cada artículo. El programa se adapta a usted, por lo que puede recibir artículos adicionales con instrucciones distintas a las que se muestran a continuación:



Kit de preparación:

Este es un kit de baño para ayudarle a preparar su piel antes de la cirugía.



Espirómetro de incentivo:

Esto es para ayudarle a ejercitar los pulmones antes y después de la cirugía.



Demuéstranos que está "Listo para la Bolsa azul" trayendo su Bolsa azul, las instrucciones y su espirómetro de incentivo (ver página 6) el día de la cirugía.

OPTIMIZANDO SU SALUD ANTES DE LA CIRUGÍA

ANTES DE LA CIRUGÍA

Manténgase activo

Antes de la cirugía, es importante mantenerse activo. Lo ideal es caminar al menos 30 minutos, tres días a la semana. Camine más si puede o participe en otras actividades de intensidad moderada. Si no puede hacer estas cosas, intente caminar al menos 900 pies (270 metros) (unos cinco minutos caminando a un ritmo lento) todos los días antes de la cirugía.

Prehabilitación

La prehabilitación es algo que puede hacer para prepararse para la cirugía. Además de caminar, la prehabilitación puede incluir ejercicios corporales adicionales, ejercicios para los pulmones (los aprenderá con I-COUGH), y ejercicios mentales. Ejercitar el cuerpo, los pulmones y la mente antes de la cirugía la ayudará a recuperarse después de la misma.

Prevención contra las infecciones:



Cepílese los dientes al menos dos veces al día antes de la cirugía, incluyendo el día de la cirugía antes de llegar.



Lávese las manos frecuentemente para evitar la propagación de gérmenes.



Mantenga su piel limpia.

Deje de fumar

Si fuma, deje de hacerlo tan pronto como sepa que necesita la cirugía. Cuanto antes deje de fumar, más beneficios tendrá. Pídale ayuda a su médico. Pueden recetarle suplementos de nicotina para ayudarle a dejar de fumar.

Fumar puede aumentar el riesgo de complicaciones quirúrgicas, las cuales incluyen:

- Mayor riesgo de problemas pulmonares como la neumonía.
- Aumento del riesgo de problemas cardíacos, como presión arterial y frecuencia cardíaca altas y riesgo de latidos irregulares (arritmias).
- Disminución del oxígeno en la sangre.
- Aumento del riesgo de coágulos sanguíneos.
- Mayor riesgo de mala cicatrización de la herida, tal como retraso en la cicatrización, infecciones de la herida, muerte de las células y tejidos en el lugar de la herida.

I-COUGH Y ESPIROMETRÍA DE INCENTIVO ANTES DE LA CIRUGÍA

I-COUGH es un programa que le ayuda a mejorar su función pulmonar, tanto antes como después de la cirugía. Es importante practicar esto antes de la cirugía. Comience a realizar lo siguiente 1 semana antes de su cirugía. Escanee el código QR de la página siguiente para que vea un vídeo sobre cómo utilizar el espirómetro de incentivo.

Cómo utilizar su espirómetro de incentivo:

1. Siéntese lo más recto posible.
2. Coloque el tubo con la boquilla en el espirómetro.
3. Sostenga el espirómetro de incentivo en posición vertical.
4. Coloque la boquilla en su boca y selle sus labios con fuerza alrededor de la misma.
5. Inspire lenta y profundamente. La clavija amarilla del cilindro derecho debe oscilar entre BEST y BETTER. Si sube hasta la parte más alta, significa que está inhalando demasiado rápido. Tómese su tiempo para inhalar.
6. Aguante la respiración el mayor tiempo posible. A continuación, exhale lentamente para que el disco blanco vuelva a caer hasta el fondo del cilindro.
7. Descanse unos segundos y repita el proceso, 10 repeticiones cada hora, al menos 5 o 6 veces al día.



INCENTIVE SPIROMETER EXERCISES (EJERCICIOS CON EL ESPIRÓMETRO DE INCENTIVO)

Realice estos ejercicios de respiración profunda 10 repeticiones por hora para mantener sus pulmones sanos.



COUGH AND BREATHE DEEPLY (TOSA Y RESPIRE PROFUNDAMENTE)

Después de la cirugía, respirar profundamente y toser le ayudará a despejar sus pulmones. Esto ayuda a los pulmones a realizar el trabajo vital de llevar oxígeno a los tejidos del cuerpo. **Nota:** si acaba de someterse a una cirugía abdominal, pélvica o torácica, el abrazar una almohada cerca del abdomen mientras tose disminuirá el dolor.



ORAL CARE (CUIDADO BUCAL)

Antes y después de la cirugía, cepílese los dientes al menos dos veces al día y haga gárgaras con un enjuague bucal. Esta práctica le ayudará a mantener su boca libre de gérmenes.



UNDERSTAND THE IMPORTANCE OF I-COUGH (ENTIENDA LA IMPORTANCIA DE I-COUGH)

Es importante que usted y sus cuidadores desempeñen un papel activo en la recuperación de su cirugía. I-Cough es un programa que puede ayudar a prevenir las infecciones y complicaciones pulmonares y a evitar los coágulos sanguíneos.



GET OUT OF BED AND WALK THE HALLWAY (SALGA DE LA CAMA Y CAMINE POR EL PASILLO)

Antes de la cirugía, siga caminando para fortalecer sus músculos y desarrollar su resistencia. Después de la cirugía, levántese de la cama con ayuda y camine alrededor de la estación de enfermería, al menos 3 veces al día. Si no puede dar toda la vuelta, camine parte del camino y aumente la distancia en cada intento. **Nota:** es importante que siga caminando cuando le den el alta.



HEAD OF BED ELEVATION (ELEVACIÓN DE LA CABECERA DE LA CAMA)

Es importante mantener siempre la cabecera de la cama elevada al menos 15 grados, en todo momento. Esta posición le ayudará a respirar mejor y evitará que se ahogue.

PREPARACIÓN PARA LA CIRUGÍA

LISTA DE CONTROL PARA ANTES DE LA CIRUGÍA

Tan pronto como se programe su cirugía:

- Manténgase activo: como mínimo debe intentar caminar al menos 900 pies (270 metros) al día; se recomienda que camine 30 minutos al día al menos 3 veces por semana.
- Lleve una dieta saludable.
- Hable con su médico sobre cualquier medicamento que deba dejar de tomar antes de la cirugía.
- Deje de fumar.

Una (1) semana antes de la cirugía:

- Siga las guías de I-COUGH (vea la página 6) o escanee el código QR que aparece a continuación.



Escanee el código QR con su teléfono para que vea un vídeo de las instrucciones para utilizar su espirómetro de incentivo.



Dos (2) días antes de la cirugía:

- Deje de afeitarse la piel del cuerpo (puede seguir afeitándose la cara solamente).
- Si su cirujano le pidió que realizara una preparación intestinal (normalmente solo para ciertas cirugías abdominales), siga las instrucciones que le dieron. Si tiene alguna pregunta sobre su preparación intestinal, llame directamente al consultorio de su cirujano.

Un (1) día antes de la cirugía:

- Utilice su kit de preparación que se encuentra en su **Bolsa azul** para ducharse la noche previa a la cirugía - lo usará de nuevo por la mañana.
- Asegúrese de seguir las restricciones dietéticas que le haya indicado su médico.
- Siga estas instrucciones para saber cuándo debe dejar de comer y beber diferentes cosas. (NOTA: es posible que tenga que dejar de comer antes si su cirujano le ha pedido que realice una preparación intestinal, normalmente solo se hace para determinadas cirugías abdominales).
 - **Deje de tomar líquidos claros**, café negro o té (sin leche), agua, Gatorade, **2 horas** antes de la cirugía.
 - **Deje de tomar leche que no sea humana al menos 6 horas** antes de la cirugía.
 - **Las comidas ligeras** (tostadas, mermelada, cereales) deben terminarse **al menos 6 horas** antes de la cirugía.
 - **Las comidas más pesadas y grasas** (hamburguesas, papas fritas, etc.) deben terminarse **al menos 8 horas** antes de la cirugía.

LO QUE DEBE SABER PARA EL DÍA DE LA CIRUGÍA

EL DÍA DE LA CIRUGÍA

El día de la cirugía, EN CASA ANTES de llegar al Hospital:

- Si le han dado una bebida de carbohidratos Ensure Clear para que la tome antes de la cirugía en su **Bolsa azul**, bébala 3 horas antes de la hora para la cual esté programada su cirugía.
- Dos (2) horas antes de la cirugía, deje de beber TODOS los líquidos, de lo contrario, su cirugía deberá retrasarse o reprogramarse.
- Utilice el kit de preparación que se encuentra en su **Bolsa azul** para darse una última ducha antes de llegar al hospital.
- Cepíllese los dientes antes de llegar al hospital.
- Lleve al hospital ropa limpia, cómoda y holgada.
- NO lleve joyas, incluyendo los piercings, y deje los objetos de valor en casa.
- Traiga las tarjetas del seguro y un documento de identidad que tenga fotografía o la licencia de conducir.
- Traiga al hospital TODOS los medicamentos, suplementos herbales y medicamentos de venta libre que haya tomado en las últimas dos semanas.
- ¡Muéstrenos que está preparado con su **Bolsa azul**! No olvide su Bolsa azul, las instrucciones y el espirómetro de incentivo.



El día de la cirugía, EN EL HOSPITAL antes de la cirugía:

Para ayudar a prevenir infecciones en su incisión o en sus pulmones, le proporcionaremos lo siguiente para que se haga una última limpieza:

- **Hisopos antisépticos para el cuidado bucal** para ayudarle a limpiarse la boca y prevenir una infección pulmonar (neumonía).
- **Toallitas de gluconato de clorhexidina (CHG)** para proporcionar una limpieza final antibacteriana de la piel.
- **Hisopos nasales antisépticos** para reducir las bacterias que se encuentran de forma natural en la nariz y que pueden provocar infecciones cutáneas.

Si tiene diabetes, tiene 45 años o más, o tiene un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más, comprobaremos su nivel de azúcar en la sangre antes de la cirugía haciéndole un pequeño pinchazo en el dedo.

Un nivel alto de azúcar en la sangre (hiperglucemia) puede aumentar la posibilidad de una infección quirúrgica y puede ralentizar la curación de la herida. Para evitarlo, si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 180 mg/dl antes, durante o después de la cirugía, podemos administrarle una inyección de insulina para reducir su nivel de azúcar en la sangre, incluso si no es diabético.

También comprobaremos lo siguiente antes de la cirugía:

SÍ / NO

¿Le pusieron una bebida Ensure Pre-Surgery Clear en su **Bolsa azul**?
De ser así, ¿a qué hora se la bebió?

SÍ / NO

¿Le pidió su cirujano que realizara la preparación intestinal (esto suele hacerse solo para ciertas cirugías abdominales)? De ser así, ¿pudo realizarla?

SÍ / NO

¿Utilizó el kit de preparación de su **Bolsa azul** la noche anterior a su cirugía y antes de llegar al hospital?



LO QUE HAY QUE SABER PARA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA EN EL HOSPITAL

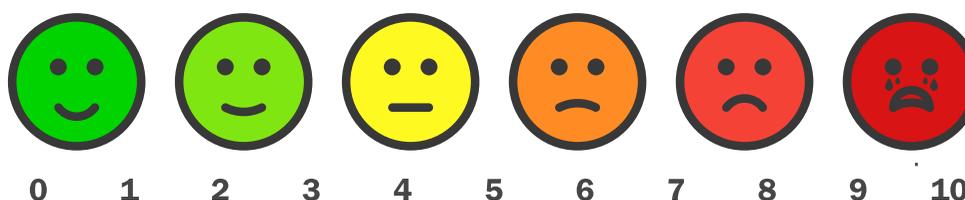
Control del dolor

Es importante controlarle el dolor mientras se recupera de la cirugía. Si experimenta mucho dolor, será menos probable que participe en su recuperación, lo que implica un enfoque informado para comer, beber, caminar y respirar profundamente.

Después de la cirugía, le ayudaremos a controlar el dolor utilizando potencialmente una variedad de medicamentos y métodos. Nuestro enfoque suele minimizar el uso de opioides, que pueden causar náuseas y ralentizar su función intestinal y su recuperación.

También existen técnicas holísticas y alternativas para el tratamiento del dolor: ¡pregúntele a su enfermera!

Escala de medición del dolor:



Criterios de alta para la cirugía ambulatoria el mismo día

- Se le dará una bebida y un tentempié para asegurarnos de que está preparado para el alta.
- Nos aseguraremos de que su dolor esté controlado.
- Se le darán instrucciones de alta para que las siga en casa.
- Necesitará que un adulto responsable le lleve a casa.

Criterios del alta para los pacientes que pasan la noche con nosotros

- Deberá tolerar los líquidos claros. Es posible que se le den instrucciones sobre cómo seguir su dieta en casa de ser necesario.
- Tendrá que controlar el dolor sin medicamentos intravenosos ni inyecciones.
- Se le darán instrucciones de alta para que las siga en casa.
- Necesitará que un adulto responsable le lleve a casa.

ACTIVIDAD DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Si regresa a casa el mismo día de la cirugía, asegúrese de seguir cualquier restricción indicada por su cirujano.

- Si tiene restringida la actividad pero puede caminar, asegúrese de levantarse y caminar cada 2 horas mientras esté despierto. Esto le ayudará a evitar que se formen coágulos sanguíneos, a prevenir una neumonía y a acelerar su curación.
- Si no tiene restricciones de actividad, retome su actividad normal para ayudarse con su recuperación.

Si se queda en el hospital después de la cirugía, asegúrese de seguir cualquier restricción de actividades que le indique su equipo médico.

- Cuando esté en la cama, flexione los tobillos y las rodillas para evitar que se formen coágulos sanguíneos y eleve la cabecera de la cama y no quedar acostado, evitando así la aspiración, la cual podría provocarle una neumonía.
- Coma todas sus comidas sentado en una silla.
- Utilice las medias de compresión azules siempre que no esté de pie y caminando (incluso puede utilizarlas mientras está sentado en una silla).
- De 6 a 8 horas después de la cirugía, pida ayuda para levantarse de la cama. Intente ponerse de pie y marchar en un mismo lugar si aún no se siente preparado para caminar.
- A menos que esté durmiendo, intente pasar tiempo fuera de la cama sentado en una silla.
- Cuando camine, intente ir más lejos que la última vez. Su objetivo en el hospital es caminar al menos 900 pies (270 metros) por día.
- Si alguna vez se siente mareado o inestable, siéntese y pulse el botón de llamada para pedir ayuda. **¡Llame, no se caiga!**



AHORA QUE ESTÁ EN CASA

RECUPERACIÓN EN CASA

Siga las instrucciones de alta y las siguientes recomendaciones para continuar su recuperación en casa:

Actividad:

- Después de la cirugía, no debe manejar maquinaria pesada, conducir un vehículo de motor ni consumir alcohol hasta que su cirujano o su médico de cabecera le den el visto bueno.
- No pase todo el día en la cama. Por el contrario, asegúrese de levantarse y caminar cada dos (2) horas durante el día para evitar la formación de coágulos.
- Durante su visita de seguimiento, consúltelo a su proveedor sobre cuándo puede volver a realizar actividades deportivas específicas.
- Utilice el espirómetro de incentivo 10 veces por hora mientras está despierto para ejercitar sus pulmones.
- Manténgase bien hidratado bebiendo agua, a menos que le hayan indicado que restrinja los líquidos.
- Lleve una dieta saludable. Asegúrese de seguir las restricciones dietéticas que le haya indicado su médico.

Instrucciones para el cuidado de las heridas:

- Lávese siempre las manos con agua y jabón o con un desinfectante para las manos a base de alcohol antes y después de cuidar la o las incisiones quirúrgicas.
- No permita que las mascotas se acerquen demasiado a la o las incisiones quirúrgicas.
- No aplique ninguna pomada o loción a menos que se lo indique específicamente un proveedor.
- No debe bañarse en piscinas, ni remojar la o las incisiones quirúrgicas hasta que estén sanas, a menos que el proveedor lo indique específicamente.
- Sus familiares y amigos deben lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante para las manos a base de alcohol antes y después de la visita.
- Consulte con su cirujano qué debe hacer para mantener limpia la herida. Ducharse con agua y jabón puede ayudar a prevenir problemas con la herida.

Programa de transición a su casa "WPH Cares":

- Después de ser dado de alta del hospital, su cuidado continuará con una llamada de seguimiento de parte de un miembro de nuestro equipo de salud en WPH Cares.
- Cuando hagan este contacto se revisarán sus instrucciones del alta, las citas de seguimiento, los medicamentos y se le responderá cualquier pregunta. Su identificador de llamadas dirá "WPH Cares" o aparecerá el número 914-849-2273.



