

CUIDADO EXCEPCIONAL DE LA COLUMNA VERTEBRAL

CENTRO DE CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y DE LA COLUMNA VERTEBRAL GUÍA DE CIRUGÍA DE LA COLUMNA VERTEBRAL



ATENCIÓN ORTOPÉDICA EXCEPCIONAL



Dr. Andrew Casden

Jefe de Cirugía Ortopédica y
Cirugía de la Columna Vertebral
en el White Plains Hospital

El Centro de Cirugía Ortopédica y de la Columna Vertebral del White Plains Hospital ofrece atención avanzada a pacientes de toda la región metropolitana y de otras regiones. Nuestros cirujanos de columna vertebral, certificados y formados en la especialidad, utilizan las últimas técnicas quirúrgicas y no quirúrgicas para aliviar el dolor y restaurar la función.

El equipo multidisciplinario de cirujanos ortopédicos, asistentes médicos, enfermeros especializados, enfermeros y fisioterapeutas trabaja en colaboración para ofrecer un plan de atención integral e individualizado para cada paciente. Dirigido por el Dr. Andrew Casden, Jefe de Cirugía Ortopédica y Cirugía de la Columna Vertebral del White Plains Hospital, la máxima prioridad del equipo es garantizar el mejor resultado posible y la más rápida recuperación de los pacientes.

Esta guía pretende ayudarlo a prepararse para la intervención quirúrgica, responder sus preguntas, asegurar una transición sin problemas por la rehabilitación y prepararlo para retomar un estilo de vida activo lo antes posible.

Gracias por elegir al White Plains Hospital.

ANTES DE LA INTERVENCIÓN

PROGRAMAS Y SERVICIOS

El White Plains Hospital cuenta con varios programas diseñados para prepararlo para la operación de la columna vertebral y facilitar su recuperación posterior. Estos son los siguientes:

Pruebas de preadmisión y pruebas prequirúrgicas

Su cirujano le explicará la intervención y le pedirá que complete cualquier seguimiento, como la obtención de los antecedentes y un examen físico (H&P, por sus siglas en inglés) de su médico de cabecera (PCP, por sus siglas en inglés), que puede ordenar consultas adicionales. Nuestro objetivo es ayudar a los pacientes a recorrer el proceso prequirúrgico, minimizar las complicaciones posoperatorias y mejorar la experiencia de la atención al paciente.

Es posible que se le pida que vaya al Centro de Navegación Quirúrgica (SNC, por sus siglas en inglés) como preparación para su intervención en el White Plains Hospital. Allí, nuestro equipo de atención se encargará de:

- Revisar su historia clínica y sus medicamentos actuales
- Revisar todas las notas de su médico de cabecera y de otros especialistas
- Coordinar su atención con el equipo quirúrgico
- Proporcionarle información sobre lo que puede hacer antes y después de la intervención para garantizar un resultado satisfactorio

Además, si no cuenta con un PCP, puede visitar el SNC para realizarse las pruebas y H&P requeridas.

Hable también con su médico sobre la medicación antes de la operación y el día de esta, incluido el uso de anticoagulantes, antiinflamatorios y aspirinas. Se ha demostrado que estos procesos minimizan las complicaciones posoperatorias, reducen su tiempo de estancia en el hospital y, en definitiva, mejoran su experiencia de atención.

Recuperación mejorada después de la intervención (ERAS)

El programa ERAS, implementado en el hospital y basado en las mejores prácticas comprobadas, proporciona información a los pacientes para prepararse para la operación, sobre qué pueden esperar durante esta y sobre lo que pueden hacer para obtener resultados óptimos. Como se detalla a lo largo de esta guía, ERAS ofrece hábitos saludables y lavado de manos, expectativas para el manejo del dolor, consejos para alimentarse bien y mantener el estado físico, la respiración y el cuidado de la piel.



PREPARACIÓN PARA LA INTERVENCIÓN

Para garantizar un resultado satisfactorio de la operación y ayudar a acelerar la recuperación, hay que seguir varios pasos clave. Deje de fumar, siga un régimen de ejercicios, practique una buena higiene bucal y de las manos, coma alimentos saludables y trate de anticiparse a cualquier problema de accesibilidad en el hogar después de la intervención.

Su dieta

En los días y semanas anteriores a la operación, es importante comer alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales. Las proteínas ayudan a reparar y reconstruir los tejidos. Las proteínas se encuentran en el pollo, el pescado, el pavo, la carne magra de res, el cerdo, los frijoles y el tofu. Las frutas y verduras son una buena fuente de vitaminas, junto con los productos lácteos (leche, yogur y quesos), los cereales enriquecidos, las semillas y los frutos secos. Incluya un suplemento dos veces al día (por ejemplo, Ensure, Glucerna, Boost o Carnation Instant Breakfast) en su plan de comidas diario, especialmente si no está alimentándose bien. Y, por supuesto, siga las recomendaciones dietarias de su médico.

El día antes de la operación, beba muchos líquidos claros para ayudar a mantenerse hidratado. Los líquidos claros incluyen el agua, las bebidas deportivas (por ejemplo, Gatorade, Powerade, etc.) y los jugos no cítricos, como el de manzana y el de arándanos.

Ocho horas antes de la operación, deje de comer alimentos sólidos. Siga bebiendo solo líquidos claros para mantenerse hidratado. Si se le proporcionó una bebida con carbohidratos, bébala tres (3) horas antes de la hora de inicio de la operación. Esta será su última bebida y debe ser consumida rápidamente (entre 5 y 10 minutos). La bebida de carbohidratos puede ser beneficiosa para reducir la resistencia a la insulina, reducir el estrés quirúrgico, reducir la duración de la estancia en el hospital, mejorar su bienestar y ayudar a la recuperación muscular después de la operación.



Ejercicios de respiración

Es importante ejercitar los pulmones antes de llegar al hospital. Antes de irse a dormir y al despertarse, haga el siguiente ejercicio diez (10) veces. Si se siente mareado, no es necesario realizarlos diez veces seguidas. Puede tomar un descanso y retomarlos más tarde.

- Siéntese en una silla o en el borde de la cama con la espalda recta
- Inhale lentamente y tan profundamente como pueda
- Mantenga el aire durante 3 a 5 segundos
- Deje salir lentamente el aire

PREPARACIÓN PARA LA INTERVENCIÓN CONTINUACIÓN

Ducha y baño

Cuarenta y ocho horas antes de la operación, no se afeite ninguna parte del cuerpo, además de la cara. Dúchese la noche anterior y la mañana de la intervención con el jabón antiséptico (gluconato de clorhexidina) que le han proporcionado. Este jabón ayudará a eliminar de su pie las bacterias no deseadas. Asegúrese de evitar el contacto con los ojos, el interior de los oídos o las membranas mucosas, es decir, la fina piel que cubre la superficie interior de partes como la nariz y la boca y que produce mucosidad para protegerlas. Si tiene antecedentes de alguna afección cutánea, como eczema, psoriasis o dermatitis de contacto, utilice sus propios productos de baño, en lugar del jabón antiséptico que se le proporciona.

Preparación de su hogar

Antes de la operación, es conveniente disponer un paso despejado desde el dormitorio hasta el baño. Si tiene un elevador de inodoro, un asiento de sanitario elevado o un banco de bañera en casa, compruebe que el equipo funcione. Si tiene un andador, asegúrese de que esté en buenas condiciones. Los tapetes deben retirarse, puesto que suponen un peligro de tropiezo.

Es importante abastecerse de alimentos que sean fáciles de preparar antes de la operación y hacer arreglos para que un integrante de la familia o un amigo le entregue los comestibles y le ayude con los recados después de la operación.



Sugerencias para organizar el baño después de la operación

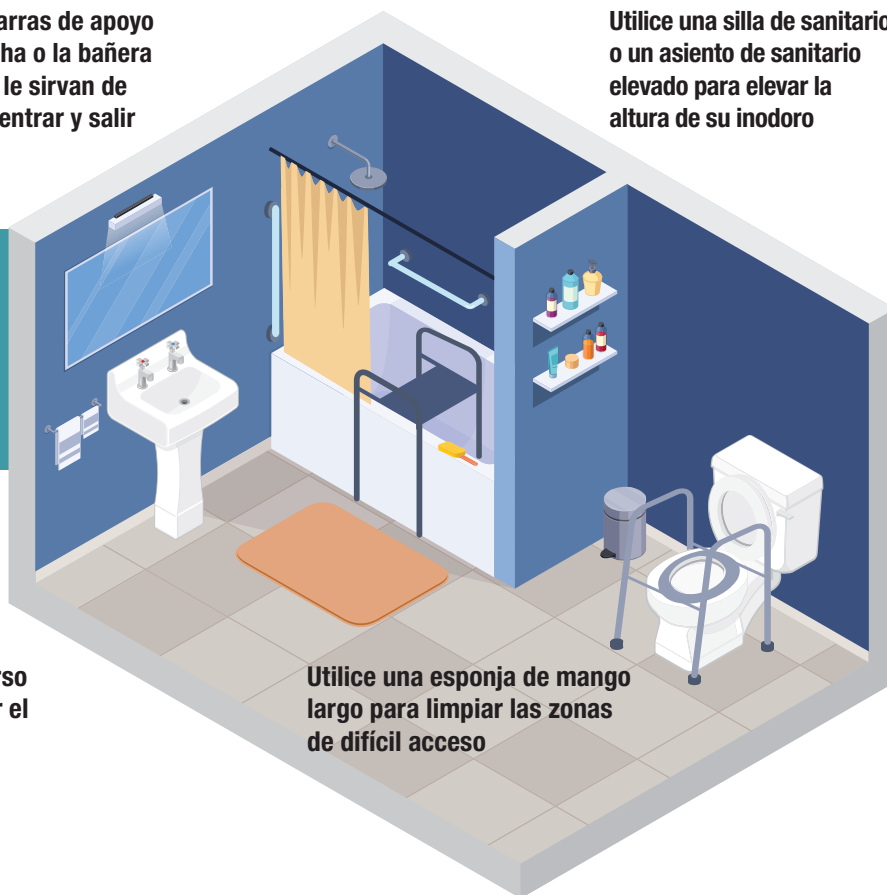
Instale barras de apoyo en la ducha o la bañera para que le sirvan de apoyo al entrar y salir

Utilice una silla de sanitario o un asiento de sanitario elevado para elevar la altura de su inodoro

Siéntese en un banco de baño o en una silla de ducha mientras se baña

Utilice un tapete de baño con dorso de goma para ayudar a mantener el piso seco

Utilice una esponja de mango largo para limpiar las zonas de difícil acceso



Sugerencias para la organización de la sala de estar después de la intervención

Instale una barandilla en uno de los lados de la escalera

Mueva o guarde los cables eléctricos para que no estorben

Quite los tapetes

Use zapatos con suela de goma para evitar resbalones

Añada un cojín firme a una silla baja

Tenga cuidado con las mascotas pequeñas u objetos en el piso

Utilice un carro rodante para desplazar los objetos y tener al alcance de la mano las cosas que utiliza a menudo



QUÉ ESPERAR EL DÍA DE LA INTERVENCIÓN

El día de la intervención, llegue al Departamento de Admisión dos (2) horas antes de la hora programada para la operación. Se le acompañará a Cirugía Ambulatoria, donde se le presentará a su equipo preoperatorio. Su cirujano y el equipo quirúrgico pasarán por un proceso de verificación del lugar. El personal del White Plains Hospital le hará una punción en el dedo para medir su nivel de azúcar si tiene 45 años o más o si tiene un IMC de 30 o más.

QUÉ LLEVAR AL HOSPITAL

Lleve consigo su historia clínica completa, la que debe incluir su lista de medicamentos actuales. Lleve también los siguientes artículos personales:

- Calzoncillos/ropa interior y, si lo desea, ropa suelta, bata o pijama
- Gafas, audífonos, prótesis dentales (si los utiliza)
- Ropa y zapatos sueltos para el alta
- Aparatos ortopédicos u ortesis
- Artículos de aseo personal
- Recuerde dejar todos los objetos de valor en casa

ANESTESIA

El día de la operación, se revisará la gestión de la anestesia.

Si necesita más información o tiene preguntas, puede ponerse en contacto con Westchester Anesthesiology llamando al 914-428-5454.



SU INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA

La duración de la operación puede variar en función de la complejidad de esta.

Después de la intervención, su cirujano hablará con su cuidador o sus seres queridos.

Después de la intervención, se le llevará a la sala de recuperación/PACU. El cirujano puede colocar un drenaje quirúrgico cerca del lugar de la incisión para recoger el exceso de líquido.



SU ESTANCIA EN EL HOSPITAL

Después de su estancia en la sala de recuperación/PACU, se le llevará a nuestra Unidad Ortopédica - 4I. Las habitaciones están equipadas con una serie de dispositivos para hacer más cómoda su estancia, como un sanitario elevado y una silla ortopédica. El teléfono y la televisión están disponibles para su uso.

Las visitas son una parte importante de la curación y recuperación de nuestros pacientes. Para obtener la información más reciente sobre las visitas y los horarios, visite wphospital.org/visiting.

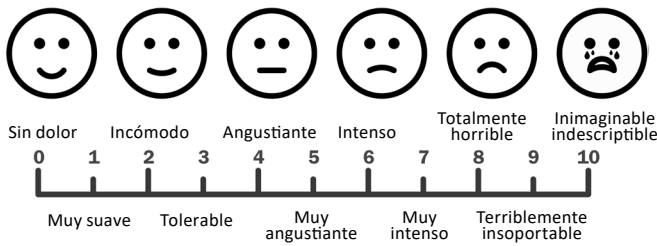
EL EQUIPO DE ATENCIÓN INTEGRAL

Junto con su cirujano, un equipo de enfermeros con reconocimiento Magnet® y asistentes médicos especializados en ortopedia trabajan estrechamente para proporcionarle una atención integral que responda a sus necesidades posquirúrgicas, incluyendo el manejo del dolor, los cambios de vendaje y otras cuestiones relacionadas con la medicina.



CONTROL DEL DOLOR

El manejo del dolor es una parte integral de su recuperación. Utilizaremos un método multimodal para controlar el dolor, lo que significa que podemos utilizar más de un método. El personal de enfermería se referirá a la herramienta de evaluación del dolor para medir su nivel de dolor o malestar. Juntos discutirán varias opciones para el manejo del dolor, incluyendo los servicios holísticos.



SU ESTANCIA EN EL HOSPITAL CONTINÚA

SERVICIOS HOLÍSTICOS

Durante la recuperación, los pacientes pueden aprovechar nuevamente el Programa de Servicios Holísticos del hospital. Este programa funciona para mejorar la calidad de vida de los pacientes y controlar cualquier síntoma o molestia. Al proporcionar modalidades complementarias e integradoras basadas en la evidencia, las personas pueden participar activamente en su salud y curación.

Los servicios prestados incluyen:

- Reiki (energía curativa)
- Toque terapéutico (energía curativa)
- Toque curativo (energía curativa)
- Visualizaciones guiadas
- Meditación
- Relajación (ejercicios de respiración)
- Masaje/toque suave
- Aromaterapia

Estas terapias promueven la relajación y pueden tener un impacto positivo en la recuperación y la curación al controlar el dolor, la ansiedad y el insomnio.

Para mayor información sobre el Programa de Servicios Holísticos, llame al 914-681-2049.

MEDICAMENTOS

Sus medicamentos diarios habituales serán revisados en el momento de su ingreso y se le ordenarán mientras esté en el hospital. Tras la intervención, se administrarán antibióticos durante las primeras 24 horas para prevenir alguna infección. El personal de enfermería le proporcionará información y ayuda para el manejo de las náuseas y su régimen intestinal.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

La seguridad del paciente es nuestra prioridad. Para prevenir las caídas tenemos alarmas de cama, alarmas de silla, y evaluaremos su riesgo de caídas cada 12 horas. Si necesita ayuda, por favor "llame antes de caerse". Durante su estancia en el hospital, le pedimos que no se levante de la cama sin ayuda.

PREVENCIÓN DE INFECCIONES

El control de infecciones es vital para obtener resultados óptimos para nuestros pacientes. Por favor, no toque su incisión, y utilice con frecuencia el desinfectante de manos proporcionado. Durante cada encuentro con el paciente, todos los empleados deben "lavarse al entrar" y "lavarse al salir". Las sábanas se cambiarán a diario, y con más frecuencia si es necesario. Todos los pacientes deben seguir unas pautas de nutrición adecuadas; se proporcionará un control de la glucosa a los pacientes diabéticos y de alto riesgo (IMC ≥ 30 o edad ≥ 45) para minimizar el riesgo de infecciones.



SUS CUIDADOS POSOPERATORIOS



ALIMENTACIÓN

Su cirujano ajustará su dieta tan pronto como sea posible para ayudar a la curación de la herida. Es posible que su médico le indique un suplemento para que lo tome mientras esté en el hospital, como Ensure o Glucerna. Estos suplementos aportan nutrientes que ayudan a la cicatrización de las heridas. Se recomienda consumir un suplemento como parte de su plan de comidas dos veces al día durante un mínimo de siete días después de la intervención para ayudar a satisfacer sus necesidades nutricionales para la recuperación. Pruebe tomar suplementos entre las comidas como tentempié, en lugar de agua, cuando tome medicamentos o como sustituto de la leche con los cereales o el café. Puede pedir ver a un dietista antes de salir del hospital si tiene preguntas sobre su estado nutricional o su plan de comidas.

FISIOTERAPIA

La fisioterapia desempeña un papel fundamental en todas las etapas de la recuperación. El objetivo de la fisioterapia es prevenir la tensión y la rigidez, mejorar la conciencia del paciente y mejorar la movilidad funcional.

Caminará poco después de la intervención y aumentará la deambulación durante su estancia. La movilización y deambulación (caminar) tempranas son extremadamente importantes para obtener un gran resultado.

Además de las sesiones individuales de fisioterapia y/o terapia ocupacional, también se ofrecen clases de terapia de grupo de lunes a viernes. Si tiene más preguntas sobre los servicios de rehabilitación, puede llamar al Departamento de Medicina Física y Rehabilitación al 914-681-2440.

La fisioterapia ambulatoria está disponible en nuestro Centro de Fisioterapia y Terapia Ocupacional, administrado en colaboración con el renombrado Burke Rehabilitation Hospital, ubicado en
222 Westchester Avenue
White Plains, NY 10604
914-681-1116

PREPARACIÓN PARA EL REGRESO A CASA



ALTA HOSPITALARIA

Dependiendo del tipo de procedimiento, algunos pacientes pueden ser dados de alta el mismo día de la intervención. Otros pueden permanecer en el Hospital durante varios días mientras avanza su rehabilitación.

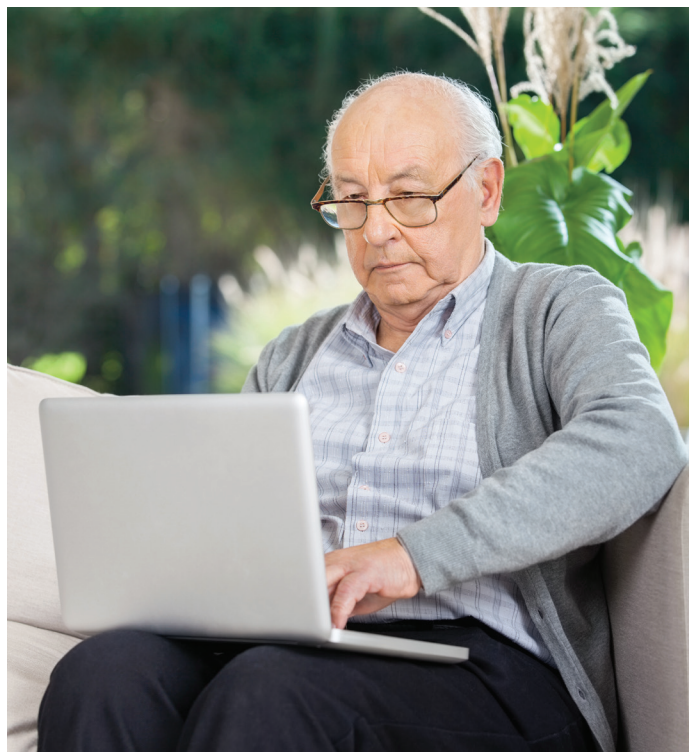
Un Gerente de Atención, que es un enfermero titulado, se reunirá con usted para establecer el plan de alta más adecuado. El equipo multidisciplinario establecerá un plan personalizado de cuidados al alta. Su plan de alta se basará en sus necesidades y en la cobertura de su seguro.

El plan de alta se formula en función de los siguientes factores: su estado médico postoperatorio, su movilidad, su entorno doméstico y sus sistemas de apoyo, y sus consideraciones financieras y de seguros.

RECUPERACIÓN EN CASA

Cuando vuelva a casa, asegúrese de programar citas de seguimiento tanto con su cirujano como con su médico de cabecera. Evite conducir hasta que su cirujano le dé el visto bueno.

Según lo establecido con su equipo, continúe con los protocolos de tratamiento del dolor. Esto puede incluir servicios holísticos como la meditación o masajes suaves, así como medicamentos de venta libre, con el objetivo de minimizar y eventualmente eliminar el uso de cualquier medicamento más fuerte recetado para el dolor tan pronto como sea médicamente apropiado. Los medicamentos recetados pueden crear hábito; deben utilizarse con precaución y solo cuando el dolor sea intenso. Si experimenta fiebre, enrojecimiento o hinchazón en el lugar de la operación, drenaje de la incisión, dolor en la pantorrilla o estreñimiento tras el alta, llame a su cirujano o a su médico.



FACTURACIÓN, FINANZAS, SEGUROS Y OTROS

PREGUNTAS SOBRE LA FACTURACIÓN

Si tiene preguntas relacionadas con las facturas que recibe de sus proveedores de atención sanitaria, diríjase al número de teléfono que figura directamente en la factura. Si tiene preguntas sobre la facturación del hospital relacionadas con su intervención quirúrgica o su estancia en el hospital, llame a nuestro Departamento de Cuentas de Pacientes al 914-681-1004.

ASISTENCIA FINANCIERA

El White Plains Hospital es una organización voluntaria sin ánimo de lucro cuya misión es atender a los pacientes las 24 horas del día, los siete días de la semana y los 365 días del año, independientemente de su capacidad de pago. Si no tiene seguro médico o le preocupa no poder pagar la totalidad de su atención, podemos ayudarlo. El White Plains Hospital ofrece asistencia financiera a los pacientes en función de sus ingresos, el tamaño de su familia y sus necesidades. Además, podemos ayudarlo a obtener un seguro médico gratuito o de bajo costo, o trabajar con usted para organizar un plan de pagos asequible. Para preguntas relacionadas con la asistencia financiera, llame a nuestro Departamento de Cuentas de Pacientes al 914-681-1004.

SEGUROS

El White Plains Hospital acepta la mayoría de los seguros, incluidos Medicaid y Medicare. Si tiene preguntas sobre el seguro, póngase en contacto con nuestro Departamento de Cuentas de Pacientes llamando al 914-681-1004.



INTERPRETACIÓN EN IDIOMAS EXTRANJEROS

Hay servicios de interpretación para más de 140 idiomas extranjeros que pueden solicitarse de forma gratuita. También está disponible la interpretación en lenguaje de señas. Su enfermero puede acceder a estos servicios para usted o para un familiar.

VOLUNTARIOS

Los voluntarios son miembros integrales del equipo interdisciplinario que proporcionan hospitalidad y apoyo a los pacientes y familiares. Ofrecen compañía, información, recursos y apoyo que mejorarán la sensación de bienestar y la comunidad de cuidados. Si está interesado en ser voluntario, póngase en contacto con la Oficina de Voluntarios del White Plains Hospital llamando al 914-681-1225.





COMENTARIOS DE LOS PACIENTES

¡Nuestro objetivo es ofrecer una atención excepcional cada día! Trabajamos continuamente para mejorar nuestro programa y agradeceríamos sus comentarios. Por favor, hable con nosotros sobre sus preocupaciones o sugerencias antes de marcharse.

DEFENSOR DEL CONSUMIDOR/ REPRESENTANTE DEL PACIENTE

El Defensor del Consumidor/Representante del Paciente es un enlace directo con la administración del Hospital y sirve de conexión entre el paciente, la familia y el hospital.

El objetivo del Defensor del Consumidor es mejorar la experiencia hospitalaria explicando la política, respondiendo a las preguntas y buscando soluciones a los problemas. Para mayor información, llame al 914-681-2150.

CÓMO RECONOCER AL PERSONAL

A diario los pacientes nos hablan de sus médicos, enfermeros y técnicos excepcionales. Muchos nos hablan del personal de los servicios ambientales, de los camareros, de los encargados del estacionamiento y de otros empleados que marcaron la diferencia en su experiencia en el hospital al proporcionarles comodidad, calidez, apoyo y amabilidad a ellos y a sus seres queridos. Puede compartir su historia o hacer una donación en honor de alguien visitando givetowphospital.org o llamando al 914-681-1040. También puede enviar una carta a Susan Fox, Presidenta y Directora General del White Plains Hospital, al 41 East Post Road, White Plains, NY 10601, o enviar su historia en línea a wphospital.org/patientstory.