



Programa ERAS

Recuperación Mejorada Después de la Cirugía

UPMC Central PA



UPMC
LIFE CHANGING MEDICINE

En virtud de la política de UPMC, se prohíben la discriminación y el acoso por motivos de raza, color de piel, religión, ascendencia, nacionalidad, edad, sexo, información genética, orientación sexual, identidad de género, estado civil, estado familiar, discapacidad, condición de veterano o cualquier otra característica legalmente protegida. Además, UPMC seguirá apoyando y promoviendo la igualdad de oportunidades laborales, la dignidad humana, y la diversidad racial, étnica y cultural. Esta política aplica para admisiones, empleos y acceso y tratamiento en los programas y actividades de UPMC. UPMC asume este compromiso de conformidad con las leyes y regulaciones federales, estatales o locales.

SPANISH | Form # UPMC-3926-SP PATEX_BT/DL 3/22 © 2022 UPMC
ERAS Enhanced Recovery After Surgery Booklet (Central Pa.) - Spanish

UPMC
LIFE CHANGING MEDICINE

Preparación para la cirugía - Programa de Recuperación Mejorada Después de la Cirugía (ERAS)

Prepararse para una cirugía es como entrenarse para una maratón. Le irá mejor si está preparado.

El programa de Recuperación Mejorada Después de la Cirugía, o ERAS, es un programa que lo ayudará a prepararse para la cirugía y a recuperarse después.

Los objetivos del programa ERAS son:

- asegurarse de que usted está preparado el día de la cirugía;
- reducir su estancia en el hospital;
- ayudarlo a recuperarse más rápido después de la cirugía;
- prevenir complicaciones y reingresos.



Qué esperar en el hospital

Los pacientes que siguen un programa ERAS se recuperan más rápido y se van a su casa antes.

- Se espera que se levante y salga de la cama el mismo día de la cirugía.
- Se espera que siga una dieta normal el día después de la cirugía.
- Se espera que se le retiren todos los tubos y drenajes lo antes posible.
- Asegúrese de que se hayan hecho todos los arreglos para regresar a su casa, incluyendo quién lo llevará a casa, antes del día de la cirugía.

Le darán el alta del hospital tan pronto como se haya levantado de la cama, se mueva, coma, expulse gases y se haya controlado su dolor. Esto puede suceder apenas uno o dos días después de la cirugía. Le darán el alta (se irá a su casa) del hospital cuando:

- pueda tolerar una dieta normal;
- pueda caminar con una mínima ayuda;
- pueda tomar analgésicos por boca, y el dolor esté controlado;
- haya defecado o expulsado gases;
- no tenga fiebre, y sus signos vitales estén estables;
- no tenga complicaciones con su herida/incisión.

Después de la cirugía

¿Qué puedo hacer yo mismo para recuperarme después de la cirugía?

Siga las instrucciones que le den después de la cirugía. Estas se denominan *instrucciones de alta posoperatoria*. Es posible que le den instrucciones especiales para su tipo de cirugía, pero hay algunos recordatorios para todos:

- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente. Esto ayudará a evitar infecciones.
- Controle su incisión todos los días para verificar si hay signos de infección. Llame al consultorio de su cirujano de inmediato si observa:
 - enrojecimiento,
 - hinchazón,
 - supuración,
 - fiebre de más de 100.4.
- Llame a su cirujano si su dolor no mejora.
- Asista a todas sus citas después de la cirugía.

El programa ERAS lo ayuda a preparar su cuerpo para la cirugía. Después de la cirugía, ERAS lo ayuda a controlar su dolor y a volver a moverse para que pueda sentirse mejor rápido. La parte más importante del programa ERAS es que lo ayuda a ser parte de su propio cuidado. Usted puede ayudar a decidir cómo se produce su recuperación.

Asegúrese de comprender el plan. Haga preguntas si no está seguro.

¿Qué es el agente limpiador antibiótico para la piel clorhexidina?

- Es un jabón líquido más efectivo que el jabón común.
- También se lo conoce como Hibiclens® o Dyna-Hex®.
- Puede obtenerlo en su farmacia o en el consultorio de su médico cuando programe el procedimiento.
- No se lave la cara ni el pelo con este jabón.
- No lo use directamente sobre sus genitales.

¿Qué necesitará?

- 2 paños limpios;
- 1 jabón antibacterial, como Dial® o Safeguard®;
- 1 botella de jabón de clorhexidina.

Cada vez que utiliza el jabón de clorhexidina cuando se ducha, haga lo siguiente:

1. Con el primer paño, lávese todo el cuerpo en la ducha con el jabón antibacterial (como, por ejemplo, Dial® o Safeguard®). Puede lavarse el pelo con su champú normal. Enjuáguese y no use ese paño nuevamente.
2. Cierre el grifo del agua y salga de la ducha.
3. Vierta un 1/3 de una botella de 4 oz de jabón de clorhexidina en el segundo paño, limpio y húmedo.
4. Lávese el lugar donde le realizarán la cirugía.
5. Frótese con movimientos circulares. Asegúrese de llegar a todos los pliegues de la piel.
6. Lávese el resto del cuerpo, desde la barbilla hasta los dedos de los pies, y finalice con la zona de la ingle.
7. Una vez que haya terminado, vuelva a abrir el grifo de la ducha o colóquese debajo de la ducha y enjuáguese el jabón por completo.
8. Después de ducharse, séquese dando golpes suaves con una toalla recién lavada. No use talco, desodorante ni loción. Póngase ropa o un pijama recién lavados.
 - Algunos efectos secundarios comunes del jabón de clorhexidina son picazón, enrojecimiento e irritación de la piel. Estos efectos secundarios suelen desaparecer rápidamente. Sin embargo, si la irritación de la piel persiste o empeora, llame a su médico.
 - No lo use en los ojos, en los oídos ni en la boca.
 - Si presenta una reacción en la piel, deje de usarlo de inmediato. Si la reacción es grave (como urticarias, ampollas, hinchazón o reacciones que no desaparecen rápidamente), llame a su médico de inmediato.
 - Si la clorhexidina se traga de forma accidental, llame inmediatamente al Centro toxicológico, al 1-800-221-1222 (Central PA). Manténgalo fuera del alcance de los niños.

¿Cómo me ayuda el programa ERAS a prepararme para la cirugía?

Antes de la cirugía

Nos reuniremos con usted en el consultorio para explicarle qué puede esperar. Hablaremos con usted sobre lo que pasará antes, durante y después de la cirugía. Conocerá a los miembros del equipo quirúrgico, recibirá información por escrito para llevarse a su casa y podrá hacer preguntas. También puede hacer una visita antes de la cirugía a la Surgery Optimization Clinic.

¿Sobre qué más conversaremos en la visita en el consultorio antes de la cirugía?

- **Dieta y alimentación saludable:** el cuerpo quema mucha energía durante la cirugía. Una alimentación saludable durante las semanas y días previos a la cirugía ayudará a que su cuerpo se prepare. Alimentarse bien puede ayudar a su cuerpo a combatir infecciones y puede ayudar a que la incisión sane más rápido. Hablaremos sobre cómo comer más proteínas puede ayudar a que sus músculos se mantengan fuertes y brindarle más energía. Es posible que también se hable sobre el control de un peso saludable o la pérdida de peso.
- **Ejercicio:** hacer ejercicio durante los días y semanas previos a la cirugía puede ayudarlo a fortalecerse y a recuperarse más rápido. Si puede, se lo alentará a caminar 30 minutos al día antes de la cirugía. También se puede hablar sobre otros ejercicios que puede hacer para prepararse.
- **Tabaquismo:** fumar puede dificultar la recuperación de su cuerpo tras una cirugía. Si fuma, es posible que su incisión demore más en sanar. Es posible que su cuerpo tenga más dificultades para evitar las infecciones. Si fuma, se le pedirá que intente no fumar ni consumir ningún tipo de nicotina, como cigarrillos electrónicos, antes de la cirugía. Cualquier grado de cesación (dejar de fumar) es útil. Si necesita ayuda para dejar de fumar, podemos referirlo a un consejero para dejar de fumar o a otros servicios de apoyo.
- **Alcohol:** beber alcohol, especialmente en exceso, puede afectar el funcionamiento de la anestesia y otros medicamentos en su cuerpo. Puede provocar complicaciones después de la cirugía y prolongar la estancia en el hospital. Cuéntenos qué cantidad de alcohol consume.
- **Náuseas y vómitos:** muchas personas sienten malestar estomacal después de la cirugía. Esto se llama "náuseas y vómitos posoperatorios". Hablaremos sobre su riesgo de sufrir náuseas y vómitos. Algunas personas toman medicamentos para prevenir o detener las náuseas y los vómitos después de la cirugía. Podemos hablar sobre si los medicamentos antes de la cirugía podrían ayudarlo.
- **Otras instrucciones:** recibirá instrucciones sobre cuándo ayunar (dejar de comer) antes de la cirugía. A algunas personas se les puede indicar una bebida llamada Ensure® Pre-Surgery Clear Carbohydrate Drink antes de la cirugía. Si usted es diabético, se le puede indicar una bebida llamada Gatorade G2®.
- **Pruebas y exámenes:** para ayudar a que su cuerpo se prepare para la cirugía, es posible que también le hagan pruebas o exámenes de detección de diabetes o de apnea del sueño.

Ensure® Brand Pre-Surgery Clear Carbohydrate Drink

El cuerpo quema mucha energía durante la cirugía. Una alimentación saludable durante las semanas y días previos a la cirugía ayudará a que su cuerpo se prepare para una mejor recuperación.

Su cirujano le ha indicado beber 3 botellas de Ensure® Pre-Surgery Clear Carbohydrate Drink antes de la cirugía. La bebida tiene carbohidratos adicionales que pueden ayudar a mejorar su recuperación después de la cirugía. Estas bebidas no tienen ningún costo.

Estas bebidas pueden:

- ayudarlo a sentir menos sed y hambre durante el ayuno previo a la cirugía;
- ayudar a reducir las chances de complicaciones durante y después de la cirugía;
- reducir las náuseas y los vómitos después de la cirugía;
- ayudar a reducir la estancia en el hospital;
- ayudar a controlar el azúcar en la sangre de una mejor manera después de la cirugía;
- ayudar a que las heridas cicatricen más rápido.

Sobre las bebidas:

- Las bebidas se pueden conservar en el refrigerador o tomarse con hielo.
- Las bebidas no tienen gluten y son seguras para personas intolerantes a la lactosa.
- Halal
- Kosher
- Si es diabético, no beba Ensure® Pre-Surgery Clear Carbohydrate Drink. Consulte la sección "Gatorade G2® para antes de la cirugía, para diabéticos" en la página 4.

El personal de enfermería lo llamará el día hábil antes de su cirugía. El personal de enfermería revisará estas instrucciones con usted y responderá las preguntas que tenga.

La noche anterior a la cirugía:

- Beba 1 botella entera (10 oz) con la cena.
- Beba 1 botella entera (10 oz) antes de irse a dormir.

La mañana de la cirugía:

En el momento de la cirugía: _____

Termine de beber la bebida de la siguiente manera: _____

- Beba 1 botella entera (10 oz).
- Beba toda la botella en 5 a 10 minutos.
- Es muy importante que beba la botella más de 4 horas antes de la hora programada de la cirugía.
 - Por ejemplo, si la cirugía es a las 10 a. m., debe terminar de beber la botella antes de las 6 a. m.

Gatorade G2® para antes de la cirugía, para diabéticos

El cuerpo quema mucha energía durante la cirugía. Una alimentación saludable durante las semanas y días previos a la cirugía ayudará a que su cuerpo se prepare para una mejor recuperación.

- Le indicarán que beba 2 botellas de Gatorade G2® (12 oz) puro antes de la cirugía. Puede conseguirla en la tienda de comestibles.
- Gatorade G2® es una bebida reducida en azúcares y carbohidratos, y es segura que los pacientes diabéticos la beban antes de la cirugía.
- Evite la bebida G2 de color rojo.
- No sustituya la bebida G2 con ninguna otra, a menos que su cirujano o el personal del hospital UPMC se lo indiquen.

Estas bebidas pueden:

- ayudarlo a sentir menos sed y hambre durante el ayuno previo a la cirugía;
- reducir las náuseas y los vómitos después de la cirugía;
- ayudar a reducir el estrés de su cuerpo antes de la cirugía.

Sobre las bebidas:

- Las bebidas se pueden conservar en el refrigerador o tomarse con hielo.
- Las bebidas no tienen gluten y son seguras para personas intolerantes a la lactosa.
- Kosher

La noche anterior a la cirugía:

- Beba 1 botella entera (12 oz) antes de irse a dormir.

La mañana de la cirugía:

En el momento de la cirugía: _____

Termine de beber la bebida de la siguiente manera: _____

- Beba 1 botella entera (12 oz) de Gatorade G2® puro entre 2 y 4 horas antes de llegar al hospital.
 - Por ejemplo, si su hora de llegada es a las 8 a. m., debe terminar de beber la botella antes de las 6 a. m.

Cómo limpiar la piel antes de la cirugía: jabón de clorhexidina

Las bacterias que normalmente se encuentran en la piel algunas veces pueden ocasionar infecciones en la incisión después de una cirugía. A continuación, se explica cómo reducir el riesgo de tener una infección en la incisión.

- Use un jabón de clorhexidina (CHG) para bañarse durante 3 noches antes del día de la cirugía. Si es alérgico a la clorhexidina, puede usar un jabón antibacterial, como Dial® o Safeguard® para bañarse.
- El jabón de clorhexidina ayuda a eliminar las bacterias que no se pueden ver en la piel y que podrían entrar en la incisión y causar una infección.
- Lávese los dientes al menos dos veces al día durante 1 semana antes de la cirugía. Las bacterias también viven dentro de la boca. El uso de un enjuague bucal antiséptico (como Listerine®) también ayuda a disminuir la cantidad de bacterias en la boca.

continuación >