

Methodist Dallas Medical Center
**Recuperación mejorada
después de la cirugía**
(ERAS)



Números de teléfono útiles

- Principal operador de Methodist Dallas 214-947-8181
- Registro de pacientes ambulatorios (segundo piso, pabellón II) 214-947-3440
- Centro de Evaluación Prequirúrgica (pabellón II) 214-947-3888
- Cronograma de radiología 214-947-3441
- Facturación del hospital 214-947-6300
- Sala de Enfermería 8 Schenkel Tower 217-947-8099
- Sala de Enfermería 9 Schenkel Tower 214-947-9099
- Sala de Enfermería 10 Schenkel Tower 214-947-1099
- Sala de Enfermería 4 Schenkel Tower 214-947-4099
- Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) (cuarto piso Sammons Tower) 214-947-3399
- Cancelación, días antes de la cirugía *comuníquese con su cirujano*
- Cancelación, mañana de la cirugía 214-933-6308

Cirujano: _____

Teléfono del consultorio: _____

Fecha programada de la cirugía: _____

Llegue al hospital antes de las: _____

**Realice el procedimiento de ingreso
en el Registro de pacientes ambulatorios
en el segundo piso, al lado
del garaje del pabellón II.**

Guía de recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS)

Estamos muy contentos por ser parte de su equipo

La recuperación mejorada después de la cirugía (Enhanced Recovery After Surgery, ERAS) es un programa de recuperación basado en evidencia desarrollado para reducir el estrés de la cirugía en el cuerpo, la cual puede requerir una hospitalización más breve que los métodos convencionales. El enfoque de ERAS recomienda beber líquidos hasta 2 horas antes de la cirugía, y también destaca la importancia de ponerse en movimiento cuanto antes y caminar, mejorar el control del dolor, y sostiene que lo ideal es volver a la normalidad lo antes posible después de la cirugía.

Las áreas de enfoque exclusivas de ERAS:

- preparación para la cirugía;
- dieta preoperatoria;
- prevención de náuseas;
- movilidad y rehabilitación;
- opciones de anestesia y alivio del dolor.

Cómo prepararse para la cirugía

- **La alimentación** cumple una función clave para ayudarle al cuerpo a recuperarse de la cirugía. Es importante que comience a preparar el cuerpo para la cirugía varias semanas antes de la fecha programada.
- Le recomendamos que aumente el **consumo de proteínas** (p. ej., a través de bebidas proteicas o los alimentos que consume habitualmente) como mínimo 2 semanas antes de la cirugía. Esto le ayudará a preparar el cuerpo para la cirugía.
- Es importante que tenga el mejor estado físico posible antes de la cirugía **al ejercitarse a diario** o lo máximo que pueda tolerar. Mantenga una rutina simple y establezca objetivos realistas.
- Le recomendamos enfáticamente **dejar de fumar** al menos **un mes** antes de la cirugía para reducir el riesgo de complicaciones graves durante y después de la cirugía.
- **No beba alcohol 24 horas** antes de la cirugía.
- **Prepare su casa con anticipación.** Durante los primeros días, tal vez necesite ayuda adicional de su familia y amigos con las comidas, las tareas de la casa, para bañarse, etc. Por eso asegúrese de organizarse con su sistema de apoyo en su casa.
- **Debe suspender el consumo de** vitaminas y suplementos a base de hierbas 2 semanas antes del procedimiento.
- **Debe dejar de tomar antiinflamatorios no esteroideos (productos con ibuprofeno/Motrin/Aleve/Midol/aspirina: Bayer, Excedrin, Alka-Seltzer, BC Powder, medicamentos para el resfrío y la gripe y Pepto-Bismol) 1 semana antes de la cirugía.** Si está tomando otros anticoagulantes como Coumadin (warfarina), Eliquis o Argatroban, prepare una lista de medicamentos para analizar con su cirujano durante su visita preoperatoria.

Visita y llamada preoperatoria

- Entre 3 y 5 días antes de la cirugía, recibirá una llamada de un enfermero de nuestro Centro de Evaluación Prequirúrgica para analizar sus antecedentes médicos.
- Su médico puede recomendarle que visite el Centro de Evaluación Prequirúrgica (Pre-Surgery Assessment Center, PAC) **(primer piso del pabellón II, a la vuelta del Centro de Estudios de Imágenes para la Mujer, cerca de la entrada que lleva al garaje del pabellón III)** para hacerse un examen físico y recibir asesoramiento. Llame al 214-947-3888 para recibir ayuda.

Antes de la cirugía

- Tome una ducha con jabón antibacteriano (clorhexidina) antes de irse a dormir y nuevamente a la mañana para lavar la piel y reducir el riesgo de infección.
- No consuma alimentos sólidos después de la medianoche. **Solo puede consumir líquidos transparentes (p. ej., caldo de pollo, Jell-O, agua, Clearfast, Gatorade y jugo de manzana) hasta 2 horas antes del procedimiento programado.**

Bebida con carga de carbohidratos

- **El día anterior a la cirugía, beba 1 botella de Clearfast o Gatorade a la hora de ir a dormir.**
- Puede seguir bebiendo más **líquidos transparentes** durante la noche. Evite beber líquidos de color rojo. **Beba la última botella de Clearfast o Gatorade la mañana de la cirugía, hasta 2 horas antes del procedimiento programado** (p. ej., a las 5 a. m. si el horario programado de la cirugía es a las 7 a. m.).

Día de la cirugía

- Llegue 2 horas antes de la cirugía. Esto le dará tiempo para dirigirse al departamento de registro y darle al personal el tiempo suficiente para realizar las tareas necesarias para asegurarse de que está preparado para la cirugía.
- **Preséntese en el Registro de pacientes ambulatorios (segundo piso, pabellón II).** Puede **estacionar en el garaje del pabellón II o el garaje del pabellón III** y seguir las señalizaciones para llegar al pabellón II.
- Traiga su sistema de presión positiva continua de la vía aérea (Continuous positive airway pressure, CPAP) si es que usa uno. Colóquele una etiqueta con su nombre.
- Traiga un paquete de su goma de mascar o caramelos duros favoritos para comer después de la cirugía. **No debe** masticar goma de mascar, comer caramelos duros ni masticar tabaco la mañana de la cirugía. No fume la mañana de la cirugía.
- Traiga una copia de sus **directivas anticipadas**, si ha completado una.

Después de la cirugía

- Según el tipo de procedimiento, es posible que le coloquen un drenaje o catéter urinario. Su cirujano decidirá cuándo se debe quitar el dispositivo.
- Cuando esté completamente despierto, le pedirán que comience a masticar goma de mascar o comer caramelos duros.
- Lo alentarán a usar su espirómetro de incentivo cada una hora, mientras esté despierto.
- Lo alentarán a sentarse en una silla en cada comida.
- Lo alentarán a caminar por el corredor de 3 a 4 veces al día.

Antes de levantarse de la cama, siempre espere recibir ayuda del personal, hasta que un enfermero le indique que puede caminar sin ayuda.

Expectativas y control del dolor

Una vez que puede comer una dieta sólida, recibirá medicamentos por vía oral para tratar el dolor. Además de los medicamentos para el dolor solicitados, el médico puede solicitar medicamentos no narcóticos (**p. ej., Tylenol, ibuprofeno y gabapentinoides**) para ayudarle con el alivio del dolor. La combinación puede ayudar a mejorar considerablemente el alivio del dolor, al mismo tiempo que se reduce la cantidad de narcóticos que puede necesitar y sus efectos secundarios relacionados (sedación, depresión respiratoria, mareos, náuseas y vómitos, mayor tolerancia y constipación).

¿Qué tipo de dolor debo esperar después de la cirugía?

La experiencia de dolor de cada persona después de una cirugía es diferente e impredecible. Depende de su tolerancia a los medicamentos para el dolor, experiencia previa, comorbilidades, edad, sexo, tipo de cirugía y tipo de anestesia utilizada.

¿Es posible que no sienta dolor?

Trabajaremos con usted para establecer un nivel seguro de alivio del dolor. Su nivel de molestia no será tan bajo como 0 en una escala del 0 al 10, pero haremos nuestro mayor esfuerzo para que se encuentre lo más cómodo posible, sin sedarlo de más. Ayúdenos a establecer una meta de dolor realista para usted.

¿Puedo participar en mi tratamiento del dolor?

Solicite información acerca del cronograma de sus medicamentos para el dolor. Infórmele a su enfermero el dolor que siente, antes de que se vuelva intolerable. También infórmele si el dolor no está siendo bien controlado. Considere el uso de **métodos alternativos**, como ejercicios de respiración relajantes, música, terapia con frío o calor o un cambio de posición.

Alta para ir a su casa

Recibirá el alta cuando ocurra lo siguiente:

- Pueda comer alimentos sólidos y beber líquidos por su cuenta sin necesidad de recibir líquidos intravenosos.
- Su dolor esté controlado con pastillas para el dolor.
- Pueda caminar por el piso de la sala posoperatoria sin límites o sin ayuda.
- Pueda ir al baño sin dificultad.

Haga arreglos para organizar el transporte a su casa, antes del día del alta. Intentaremos darle el alta antes del mediodía.

Cuándo llamar al cirujano

Las complicaciones no son muy frecuentes, pero es importante reconocerlas cuando ocurren para tratarlas mejor.

SÍNTOMAS QUE PUEDE TENER:

- ° Fiebre superior a 100.5° F
- ° Dolor intenso o que empeora y no se alivia con medicamentos
- ° Vómitos, incapacidad para contener líquidos, diarrea intensa
- ° Incapacidad para liberar gases durante 24 horas o evacuar los intestinos durante tres días
- ° Aumento de líquido (espeso, turbio o con mal olor) en el área de la incisión o signos de infección en la piel (enrojecimiento, calor y sensibilidad en la piel)

**Llame al consultorio de su cirujano
si sospecha complicaciones.**

**Llame al 911 si considera que un problema
puede tratarse de una emergencia.**

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE SU
PROCEDIMIENTO, VISITE NUESTRO SITIO WEB:**

Pasos:

1. <http://www.methodisthealthsystem.org/dallas>
 2. Haga clic en la pestaña “Patient and Visitors”
(Paciente y Visitantes)
 3. Haga clic en “Enhanced Recovery After Surgery (ERAS)
Guides” (Guías de recuperación mejorada después de la
cirugía [ERAS])
 4. Seleccione la guía relacionada con su procedimiento
- OR**
1. <http://www.methodisthealthsystem.org/Patients>
 2. Haga clic en “ERAS Guides” (Guías de ERAS) en la columna
ubicada a la izquierda de la página
 3. Seleccione la guía relacionada con su procedimiento

Las leyes de Texas prohíben a los hospitales el ejercicio de la medicina. Los médicos del personal de Methodist Health System son profesionales independientes que no son empleados ni agentes de Methodist Health System o Methodist Dallas Medical Center. Methodist Health System cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Mapa de las instalaciones de Dallas



