



MASSACHUSETTS  
GENERAL HOSPITAL

Centro de Resultados y Seguridad de los Pacientes de Cirugía  
(Center for Outcomes & Patient Safety in Surgery, COMPASS)

## UNA GUÍA PARA MEJORAR SU RECUPERACIÓN DESPUÉS DE LA CIRUGÍA CARDÍACA

Este folleto forma parte del programa Recuperación posoperatoria mejorada (*Enhanced Recovery After Surgery*, ERAS) de MGH. ERAS es la práctica estándar para todos los pacientes de cirugía en Mass General Brigham System y los hospitales afiliados.

La información que se encuentra en este folleto lo ayuda a comprender de qué se trata la cirugía y cómo prepararse. Por favor, léalo y haga cualquier consulta sobre su equipo quirúrgico antes de la cirugía.

ERAS fue diseñado para que tenga una participación activa en su proceso de recuperación tanto antes como después de la cirugía, con el objetivo general de que tenga una mejor experiencia quirúrgica y pueda volver a su rutina lo antes posible.

Cada etapa del programa fue diseñada para minimizar el dolor, evitar complicaciones, permitir que reanude más tempranamente el consumo de alimentos y la actividad, mejorar su recuperación después de la cirugía y reducir la cantidad de días de permanencia en el hospital.

Juntos, con su ayuda, podemos alcanzar estos objetivos.

**Nombre de su cirujano:**

**Número de teléfono del consultorio:**    **617-724-0800**

## CÓMO PUEDE AYUDAR

### SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- Continúe o evalúe comenzar a realizar una **práctica de relajación y control del estrés** diariamente, ya que se sabe que estimula la inmunidad del cuerpo y ayuda a la recuperación. Dichas prácticas pueden ser ejercicio físico, meditación, yoga y otras.
- Siga** una dieta variada saludable, que puede incluir frutas, verduras, granos integrales y fuentes de proteína bajas en grasa.
- Se recomienda enfáticamente que **deje de fumar por completo e interrumpa el consumo de alcohol** al menos 4 semanas antes de la cirugía. Esto reducirá las probabilidades de presentar complicaciones durante y después de la cirugía y mejorará su recuperación. Si le gustaría recibir más información sobre cómo dejar de fumar o consumir alcohol, consulte al médico, la enfermera o el farmacéutico.
- Planifique con antelación.** Disponga de lo necesario para contar con la compañía de alguien durante la admisión y cuando reciba el alta. Prepare su hogar con antelación para cuando regrese después de la cirugía. Asegúrese de que haya suficiente comida y suministros. Podrá caminar, comer y cuidar de sí mismo, pero es posible que inicialmente necesite ayuda extra de familiares o amigos, especialmente para evitar tareas extenuantes, como lavado de ropa, limpieza y compra de víveres, inmediatamente después de la cirugía.

### CITA PREOPERATORIA

- Tendrá una cita preoperatoria en la clínica de cirugía cardíaca donde será atendido por un enfermero con práctica médica y revisaremos detalles adicionales con usted, que incluyen:
  - Examen físico y signos vitales.
  - Actualización de sus antecedentes médicos y quirúrgicos.
  - Revisión de los medicamentos que toma e instrucciones para interrumpir la toma de cualquiera de ellos, si corresponde.
  - Instrucciones para que se prepare para la cirugía, que incluyen un lavado corporal especial con un producto llamado Hibiclens antes de la cirugía para limpiar la piel.
  - Información sobre qué puede traer al hospital y qué puede suceder mientras permanezca en el hospital.
  - Precauciones a tener con el esternón que llevan limitaciones de movimiento del brazo y cuánto peso puede levantar durante las 6 semanas posteriores a la cirugía para permitir que la incisión sane correctamente.
  - Espirómetro de incentivo que es una herramienta de respiración para ayudar a expandir sus pulmones y evitar complicaciones como la neumonía.
  - Qué esperar después de recibir el alta del hospital.
- En esta visita realizaremos pruebas preoperatorias de rutina adicionales que comprenden análisis de sangre, muestra de orina, radiografía de tórax, electrocardiograma y un hisopado nasal que identifica la presencia de bacterias en la nariz. Le informaremos si se detecta algo relevante y recibirá instrucciones adicionales en caso de tener bacterias en la nariz.

## 2 SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- Deje de tomar** cualquier suplemento herbal, incluso de aceite de pescado/omega-3, CoQ10, glucosamina/condroitina, jengibre, ajo, gingko, vitamina E.

## 7 DÍAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- Deje de tomar antinflamatorios no esteroides (*non-steroid anti-inflammatory drugs, NSAIDS*)**, salvo que el cirujano le indique lo contrario. Estos incluyen, entre otros, ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve, Anaprox, Naprosyn) y celecoxib (Celebrex).
- Informe a su cirujano** si toma Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis o cualquier otro anticoagulante.

(En la visita preoperatoria analizaremos en detalle todos los medicamentos que toma y le brindaremos indicaciones adicionales si corresponde).

## 2 DÍAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- Lavado corporal con Hibiclens (consulte las instrucciones en la última página).

## 1 DÍA ANTES DE LA CIRUGÍA

- Lavado corporal con Hibiclens (consulte las instrucciones en la última página).
- Evite** el consumo de alcohol al menos 24 horas (idealmente, un mes) antes de la cirugía.
- Evite** el consumo de alimentos fritos y picantes.
- Puede desayunar, almorzar y cenar.

**No debe comer nada después de las 10 p. m.**

- Después de las 10 p. m., puede beber SOLO AGUA hasta que salga hacia el hospital por la mañana.**

## EL DÍA DE LA CIRUGÍA

- Lavado corporal con Hibiclens por la mañana (consultar las instrucciones más abajo).
- Puede consumir **SOLO AGUA** hasta que salga de su hogar.
- Tome cualquier medicamento permitido con 1 o 2 sorbos de agua. Durante la visita preoperatoria se le entregarán instrucciones sobre qué medicamentos tomar.
- Si usa un dispositivo CPAP, por favor, traiga la máquina, la mascarilla y los tubos al hospital.
- Si tiene diabetes** y su nivel de azúcar en sangre es bajo o comienza a experimentar síntomas de bajo nivel de azúcar en sangre, beba un líquido claro con azúcar, por ejemplo, jugo de manzana.  
(No debe consumir jugo de naranja).

## **DESPUÉS DE LA CIRUGÍA**

- Los pacientes permanecen habitualmente un promedio de 1-2 noches en la Unidad de Cuidados Intensivos de Cirugía Cardíaca.
- El resto de su estadía hospitalaria, un total de 5-7 días en promedio, transcurrirá en la Unidad de Cuidados Intermedios de Cirugía Cardíaca y se enfocará en:
  - Que se levante de la camilla y camine.
  - Que use su espirómetro de incentivo.
  - Que implemente las precauciones relativas al esternón para proteger la incisión.
  - Que se ajuste la medicación para prepararlo para recibir el alta.
- En la visita preoperatoria se analizarán los detalles con usted y recibirá instrucciones para el alta antes de retirarse del hospital.

## **DESPUÉS DEL ALTA**

- Por favor, asegúrese de programar citas de seguimiento con su médico de atención primaria y su cardiólogo, idealmente antes de que transcurra 1 mes desde de la cirugía.
- Es común que tenga bajo nivel de energía, alteración del apetito/gusto, horarios de sueño irregulares y molestias musculares alrededor de la incisión poco después de la cirugía cardíaca; generalmente, esto mejora semana a semana.
- Una vez que esté en su hogar, es bueno que camine pero debe ir a un ritmo adecuado y tener períodos de descanso.
- Debe continuar implementando las precauciones relativas al esternón durante 6 semanas después de la cirugía.
- Entre 4 y 6 semanas después de la cirugía, realizará la visita postoperatoria con el enfermero profesional con práctica médica y en dicha visita, revisarán la progresión de la actividad.
- En el ínterin es importante que llame al consultorio o envíe un mensaje a través de Patient Gateway si tiene cualquier inquietud con respecto a la recuperación, por ejemplo:
  - aumento de peso,
  - aumento de la dificultad para respirar o dificultad para respirar cuando está acostado,
  - hinchazón en las piernas,
  - palpitaciones,
  - fiebre o signos de infección en la incisión como enrojecimiento,
  - secreción o áreas abiertas

**Número del consultorio: 617-724-0800**

## INSTRUCCIONES PARA DUCHA ANTIBACTERIANA CON HIBICLENS

Dúchese o báñese a diario y cuidadosamente con el jabón antibacteriano Hibiclens para ayudar a prevenir infecciones después de la cirugía: 2 días antes de la cirugía, el día previo a la cirugía y en la mañana del día de la cirugía.

- No use** Hibiclens si es alérgico a este producto. Informe al cirujano si es alérgico o desarrolla una reacción.
- No use** Hibiclens en el rostro, la cabeza o los genitales.
- Evite** rasurar el área del pecho, el abdomen o la ingle.
- Puede lavarse el cabello con **champú/acondicionador** como lo hace habitualmente.
- No use** polvos, lociones, desodorantes ni productos para el cabello después del tercer baño (el día de la cirugía).

### Instrucciones para ducha antibacteriana

1. Enjuáguese el cuerpo completamente con agua.
2. Cierre la llave de agua para evitar que el jabón Hibiclens se enjuague demasiado pronto.
3. Lávese desde el cuello hacia abajo. Preste especial atención al lavado del pecho, el abdomen y las piernas.
4. Lávese el cuerpo delicadamente por 5 minutos. Puede usar una esponja o una toalla de tocador limpia para hacer espuma.
5. Vuelva a abrir la llave de agua, enjuáguese bien y séquese sin frotar con una toalla limpia.