

**MEJORANDO SU
RECUPERACIÓN
PROGRAMA PARA MEJORAR
LA RECUPERACIÓN DESPUÉS
DE LA CIRUGÍA METABÓLICA
Y BARIÁTRICA (ERAMBS - EN
INGLÉS):
UNA GUÍA PARA LA CIRUGÍA DE
PÉRDIDA DE PESO**

**Weight Center
Centro de peso**

Este folleto es para ayudarle a entender su cirugía y a prepararse para ella. Por favor, léalo detenidamente y revíselo con su familia, así como con su médico antes de la cirugía y llévelo con usted el día de la cirugía.

Información de contacto

Contacto de la oficina Weight Center	
Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. Teléfono general: Dr. Hutter & Dr. Meireles: Dr. Gee & Dr. Witkowski:	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">617-726-4400</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">617-726-1476</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">617-724-6132</div>
Fuera del horario de atención, fines de semana y días festivos	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">617-726-2000 *Pregunte por el cirujano de guardia en la División de Cirugía Gastrointestinal y Oncológica</div>
Epic (plataforma de historiales médicos)	<p style="text-align: center;">Patient Gateway</p> <p>Si actualmente no dispone de Patient Gateway, por favor regístrese usted mismo visitando la página de inscripción de Patient Gateway de MGB</p>

Tabla de contenidos

Información sobre mi cirugía.....	4
Introducción.....	5
¿Qué es el programa ERAMBS?	5
Antes de la cirugía.....	6
¿Cómo puedo prepararme para mi cirugía?	6
Pre-habilitación	6
Llamadas telefónicas pre-operatorias	6
El día anterior a la cirugía	10
¿Puedo comer o beber el día anterior a mi cirugía?	10
El día de la cirugía	11
Bebida de carbohidratos	11
Medicamentos	12
INSTRUCCIONES PARA DUCHARSE	12
Día de la cirugía.....	14
Cuando usted llegue al hospital:	14
Cuando llegue al hospital (cont.):	15
Después de la cirugía.....	16
Sala de recuperación/PACU	16
Control del dolor	17
Analgésicos	17
Actividad después de la cirugía: ¿Cuándo puedo empezar a moverme, sentarme y caminar?	20
Dieta después de la cirugía: ¿Cuándo puedo empezar a beber?	21
Alta del hospital	22
¿Cuánto tiempo estaré en el hospital?	22
Instrucciones del alta	23

.....◆ **Información sobre mi cirugía** ◆.....

<u>Fecha</u> de la cirugía:			
<u>Hora</u> de la cirugía:	<table border="1"> <tr> <td style="width: 50%;">Por determinar (TBD - en inglés)</td> <td style="width: 50%;">Por favor, llegue <u>3 horas</u> antes de la hora programada para la cirugía.</td> </tr> </table>	Por determinar (TBD - en inglés)	Por favor, llegue <u>3 horas</u> antes de la hora programada para la cirugía.
Por determinar (TBD - en inglés)	Por favor, llegue <u>3 horas</u> antes de la hora programada para la cirugía.		

Procedimiento:	<input type="checkbox"/> Gastrectomía vertical laparoscópica <input type="checkbox"/> Bypass gástrico laparoscópico <input type="checkbox"/> Otro: _____
-----------------------	---

Su(s) cirujano(s):	
<input type="checkbox"/> Denise Gee, MD <input type="checkbox"/> Oz Meireles, MD	<input type="checkbox"/> Matt Hutter, MD <input type="checkbox"/> Elan Witkowski, MD

Notas:
<p>Cuándo llamar a su cirujano después de la cirugía:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene una temperatura superior a 101 • Dificultad para respirar o recuperar el aliento • Dolor abdominal • Náuseas o vómitos persistentes <p>Si siente que está padeciendo una EMERGENCIA médica, llame al 911 y/o acuda al hospital más cercano.</p>

.....♦ **Introducción** ♦.....

Este folleto forma parte del Programa ERAMBS para (Mejorar la Recuperación después de la Cirugía Metabólica y Bariátrica - en inglés) de Mass General Brigham Healthcare System, que ahora es la práctica habitual para todos los pacientes programados para una cirugía metabólica y bariátrica (o cirugía de pérdida de peso) en Mass General Brigham Healthcare System y los hospitales afiliados.

¿Qué es el programa ERAMBS?

El Programa para Mejorar la Recuperación después de la Cirugía Metabólica y Bariátrica es un poco diferente del enfoque tradicional de la cirugía y se ha demostrado que mejora la recuperación del paciente después de la cirugía junto con la reducción de complicaciones, reducción del número de días que permanece en el hospital, y reducción de readmisiones en el hospital después de la cirugía. Queremos que usted, el paciente, también participe activamente en el proceso de recuperación. El objetivo general es que tenga una mejor experiencia quirúrgica y vuelva a la normalidad lo antes posible. Con su ayuda, podemos lograr estos objetivos.

Este programa está diseñado para que usted participe activamente en su recuperación antes y después de la cirugía. Esta guía se divide en tres etapas:

1. Pre-cirugía o antes de su cirugía
2. Peri-operatorio o en el momento de la cirugía y la hospitalización
3. Post-operatorio o después de su cirugía (un breve resumen - se compartirá información nutricional más específica en sus citas de seguimiento)

Cada etapa de este programa está diseñada para minimizar su dolor, evitar complicaciones y permitir la reanudación más temprana de la dieta y la actividad.

.....◆ **Antes de la cirugía** ◆.....

¿Cómo puedo prepararme para mi cirugía?

.....◆ **Pre-habilitación**

La pre-habilitación se refiere a los pasos que puede tomar para ayudar a disminuir las complicaciones de la cirugía y mejorar su recuperación post-operatoria (consulte el gráfico de pre-habilitación adjunto para más detalles).

.....◆ **Llamadas telefónicas pre-operatorias**




Antes de la cirugía, usted recibirá **2 llamadas telefónicas** de diferentes miembros del equipo quirúrgico que abordarán diferentes aspectos de su atención:




Quién	Cuándo	Por qué
Un miembro del equipo de anestesia	Esta llamada telefónica se programará con anticipación para garantizar que usted esté disponible para atenderla	Durante esta llamada, un proveedor: <ul style="list-style-type: none"> • Haga preguntas para evaluar su salud y explicar el proceso de cirugía. • Repasará qué medicamentos debe tomar el día de la cirugía y cuáles, si los hubiera, debe suspender antes de la cirugía.
Navegador/ Programador de Weight Center de MGH	1 a 3 días antes de la cirugía	Durante esta llamada, un programador: <ul style="list-style-type: none"> • Definirá la hora de la cirugía y confirmará exactamente a qué hora debe llegar para registrarse. • Contestará cualquier pregunta.

.....◆ **Cuenta regresiva para la cirugía**

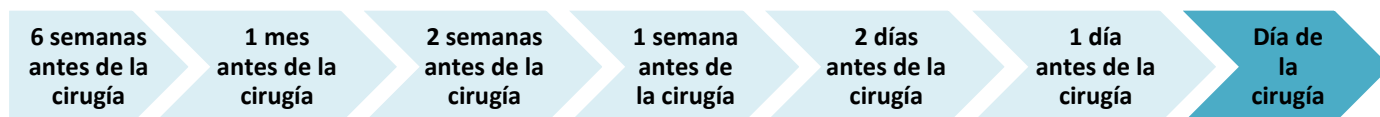
Cuenta regresiva para la cirugía es una guía práctica sobre los requisitos de Weight Center de MGH previos al día de la cirugía. Por favor, asegúrese de leer esto cuidadosamente y cumplir con todos los pasos, a menos que se indique lo contrario, para prevenir posibles complicaciones o que la cirugía sea aplazada o cancelada.

PRE-HABILITACIÓN

Actividad	Preparación para la cirugía	Razones
 <p>Ejercicio</p>	<p>Si no hace ejercicio con regularidad, se recomienda comenzar lentamente. El ejercicio no tiene por qué ser extenuante, incluso 15 - 30 minutos de caminatas diarias son mejores que no hacer ejercicio.</p>	<p>Mejora la respuesta del cuerpo al estrés y mejora el estado físico, lo que ayuda a la recuperación.</p>
<p>Nutrición, reducir el tamaño del hígado</p>	<p>Como preparación para la cirugía de pérdida de peso, se le indicará una dieta para reducir el tamaño del hígado. Para la mayoría de los pacientes, esta dieta comenzará 2 semanas antes de la cirugía. Algunos pacientes pueden comenzar antes - por favor hable de esto con su cirujano y dietista antes de comenzar.</p> <p>*Por favor, consulte "Cuenta regresiva para la cirugía" a fin de obtener instrucciones adicionales.</p>	<p>El objetivo principal será perder peso y, en última instancia, reducir el tamaño del hígado, lo que a su vez facilitará el procedimiento quirúrgico, minimizará las posibles complicaciones y también facilitará su recuperación.</p>
<p>Nutrición, líquidos</p>	<p>Asegúrese de beber de 48 a 64 onzas de agua o un líquido similar todos los días. Evite el consumo de alcohol, cafeína y bebidas gasificadas al menos 2 semanas (idealmente un mes) antes de la cirugía.</p>	<p>Beber de 48 a 64 onzas de líquidos claros por día ayuda a prevenir la deshidratación y otros problemas asociados con la deshidratación.</p>
 <p>Nicotina</p>	<p>Suspenda todas las formas de nicotina (ej. cigarrillos, narguile (hookah), chicles y/o parches de nicotina) por completo <u>al menos</u> 6 semanas antes de la cirugía.</p> <p>*Si desea obtener más información sobre cómo dejar de fumar, por favor hable con su médico de atención primaria, enfermero o farmacéutico para conocer las opciones.</p>	<p>Esto reducirá las posibilidades de complicaciones respiratorias (o de la respiración), así como otras complicaciones durante y después de la cirugía, además de mejorar su recuperación.</p>
 <p>Bañarse</p>	<p>Dúchese o báñese minuciosamente todos los días con un gel de baño con clorhexidina, comenzando 2 días antes, el día anterior y la mañana de la cirugía (ej., una vez al día durante 3 días).</p> <p>El gel de baño con clorhexidina se enviará a su hogar o se le proporcionará directamente el consultorio de su cirujano.</p> <p>Si no recibe el jabón, puede comprarlo en la mayoría de las farmacias y no requiere receta médica.</p>	<p>Ayuda a prevenir infecciones. El uso de este jabón ayudará a prevenir la aparición de infecciones después de la cirugía.</p>

	<p>*Por favor, consulte las instrucciones especiales incluidas para bañarse con un gel de baño con clorhexidina.</p> <p>**Si le hicieron la prueba de detección de estafilococos (STAPH - en inglés) y el resultado es positivo, siga las instrucciones que le dé la oficina del cirujano sobre el uso del jabón de clorhexidina y el ungüento nasal de mupirocina. Su médico le indicará si necesita pruebas adicionales.</p>	
<p>Medicamentos, hormonas</p> 	<p>Suspenda todos los medicamentos de reemplazo hormonal que contienen estrógeno 1 mes antes de la cirugía. Esto incluirá algunas píldoras anticonceptivas orales, así como un reemplazo hormonal para la menopausia y otras afecciones. *</p> <p>*Por favor, asegúrese de hablar de esto con el médico que le prescribe, y por favor, asegúrese de utilizar otro método anticonceptivo si usted tiene actividad sexual para evitar un embarazo no planificado.</p>	<p>Para reducir el riesgo de formación de coágulos de sangre.</p>
<p>Medicamentos, productos que contienen aspirina</p> 	<p>Evite tomar aspirinas y productos que contengan aspirina 1 semana antes de la cirugía, a menos que lo haya consultado con su cirujano. Esto incluirá productos que contienen ibuprofeno, como Motrin, Aleve y otros analgésicos.</p> <p>Está bien tomar acetaminofén (Tylenol).</p> <p>Si está tomando un anticoagulante, deberá suspenderlo también, pero por favor consulte con su cirujano o médico que le prescribe el anticoagulante para obtener más instrucciones.</p>	<p>Para reducir el riesgo de sangrado excesivo en el momento de la cirugía.</p>
<p>Planificar con anticipación</p> 	<p>Haga los arreglos necesarios para que alguien lo acompañe en el momento de la admisión y en el momento del alta.</p> <p>Haga los preparativos previos en casa para su llegada después de la cirugía, asegúrese de que haya suficientes líquidos claros y líquidos completos, así como vitaminas y minerales, según lo recomendado por Weight Center.</p> <p>Debería poder caminar, comer y cuidarse como de costumbre, pero es posible que inicialmente necesite ayuda adicional de familiares o amigos, especialmente para evitar tareas extenuantes inmediatamente después de su cirugía, como lavar la ropa, limpiar, ir de compras, etc.</p>	<p>Ayuda a prepararse para la cirugía e inmediatamente después.</p>

	Periodo de tiempo	Tarea
<input type="checkbox"/>	6 SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA	<ul style="list-style-type: none"> SUSPENDA TODO TIPO DE NICOTINA, INCLUYENDO CIGARRILLOS, CHICLES, PARCHES, ETC...
<input type="checkbox"/>	1 MES ANTES DE LA CIRUGÍA	<ul style="list-style-type: none"> LLAMADA TELEFÓNICA CON PRUEBAS DE PRE-ADMISIÓN (PATA - en inglés) ANÁLISIS DE SANGRE PRUEBA DEL TRACTO GASTROINTESTINAL SUPERIOR, SI ESTÁ INDICADO SUSPENDA EL REEMPLAZO HORMONAL (ES DECIR, PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS ORALES) Y UTILICE OTRO MÉTODO ANTICONCEPTIVO SI TIENE ACTIVIDAD SEXUAL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA/EJERCICIO
<input type="checkbox"/>	2 SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA	<ul style="list-style-type: none"> COMIENZE LA DIETA PARA REDUCIR EL TAMAÑO DEL HÍGADO EVITE LA CAFEÍNA, EL ALCOHOL Y LAS BEBIDAS GASIFICADAS
<input type="checkbox"/>	1 SEMANA ANTES DE LA CIRUGÍA	<ul style="list-style-type: none"> EVITE LA ASPIRINA Y LOS PRODUCTOS QUE CONTIENEN ASPIRINA (A MENOS QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO)
<input type="checkbox"/>	2 DÍAS ANTES DE LA CIRUGÍA	<ul style="list-style-type: none"> LLAMADA DE WEIGHT CENTER CON LA HORA DE LA CIRUGÍA GEL DE BAÑO CON CLORHEXIDINA (CONSULTE LAS INSTRUCCIONES A CONTINUACIÓN) SI LE HICIERON LA PRUEBA DE DETECCIÓN DE ESTAFILOCOCOS (STAPH - EN INGLÉS) Y EL RESULTADO ES POSITIVO, SIGA LAS INSTRUCCIONES QUE LE DÉ LA OFICINA DEL CIRUJANO SOBRE EL USO DEL JABÓN DE CLORHEXIDINA Y EL UNGÜENTO NASAL DE MUPIROCINA. SU MÉDICO LE INDICARÁ SI NECESITA PRUEBAS ADICIONALES.
<input type="checkbox"/>	1 DÍA ANTES DE LA CIRUGÍA	<ul style="list-style-type: none"> DIETA LÍQUIDA INTEGRAL HASTA LAS 10 p.m.... LUEGO CAMBIE A LÍQUIDOS CLAROS GEL DE BAÑO CON CLORHEXIDINA (CONSULTE LAS INSTRUCCIONES A CONTINUACIÓN) BEBA DE 20 A 24 ONZAS DE GATORADE ANTES DE ACOSTARSE (NO ROJO)
<input type="checkbox"/>	DÍA DE LA CIRUGÍA	<ul style="list-style-type: none"> DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS HASTA 2 HORAS ANTES DE SU HORA DE LLEGADA PROGRAMADA BEBIDA DE CARBOHIDRATOS (CONSULTE LAS INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS EN LA PÁGINA 11) NADA DE COMER O BEBER; NI CHICLE, NI MENTAS, NI CAMELOS, NI COMIDA, NI LÍQUIDOS (EXCEPTO BEBIDA DE CARBOHIDRATOS) GEL DE BAÑO CON CLORHEXIDINA (CONSULTE LAS INSTRUCCIONES A CONTINUACIÓN) LLEGAR A WANG 3 (MGH) A LA HORA DESIGNADA LLEVE LA MÁQUINA CPAP/BiPAP AL HOSPITAL (SI CORRESPONDE) NO TRAIGA NADA DE MUCHO VALOR AL HOSPITAL



CUENTA REGRESIVA PARA LA CIRUGÍA:

El día anterior a la cirugía

..... ¿Puedo comer o beber el día anterior a mi cirugía?

NO ingiera ningún alimento sólido el día **ANTERIOR** a la cirugía. Solo puede beber líquidos completos y líquidos claros durante el día. Continúe con líquidos completos/claros hasta medianoche, luego cambie a solo líquidos claros.

- Un líquido completo es cualquier líquido que pueda pasar por un colador (sopa o yogur sin trozos de comida o fruta, budín sin azúcar y otros productos) e incluye suplementos proteicos.
- Un líquido claro es cualquier líquido que se pueda ver a través de él, con la excepción del alcohol. Las bebidas lácteas, incluidas las que contienen leche y yogur, **NO** son líquidos claros, sino líquidos completos.
- Deje de tomar líquidos completos a medianoche y cámbielos por líquidos claros sin azúcar únicamente.

NOTA: Por favor siga estas instrucciones cuidadosamente. Si consume alimentos sólidos o líquidos no completos/claros durante este período, puede poner en peligro la eficacia de la cirugía y afectar su recuperación, je incluso su cirugía podría posponerse!

Consulte la siguiente tabla para ver ejemplos de **líquidos completos y líquidos claros** así como qué evitar:

Líquidos claros	Líquidos completos	No permitido
Agua	Leche	Alimentos sólidos
Jugos sin azúcar (sin pulpa)	Yogur (sin fruta ni trocitos o pedazos, trozos de comida)	Jugo de naranja
Gatorade (no rojo)	Bebidas a base de lácteos (suplementos proteicos)	Bebidas gasificadas (gaseosas, agua con gas, etc.)
Té o café descafeinado (sin leche)		Alcohol
		Cafeína

.....◆ **El día de la cirugía**

.....● **Bebida de carbohidratos**

Por favor, siga las instrucciones del folleto incluido en el kit que se envía a su hogar o que le proporciona la oficina del cirujano, que incluirá dos botellas de una bebida de carbohidratos. Si no le proporcionaron el kit, una alternativa aceptable son hasta 20 onzas de Gatorade. **NO** siga las instrucciones que figuran en las propias botellas.

Por favor, recuerde que esto no es un laxante, por lo que no debe preocuparse por estar cerca de un baño.

Instrucciones para beber suplementos con carbohidratos:

Se le proporcionará una bebida de carbohidratos en un envío a su domicilio o en el consultorio de su cirujano.

Si no recibe esta bebida, por favor compre 20 onzas de Gatorade (no rojo) para usarla como bebida de carbohidratos.

El día de su cirugía, beba ambas botellas de Ensure Pre-Surgery®. Asegúrese de terminarlas al menos 2 horas antes de su hora de llegada programada. No beba nada más después de terminar.

Tenga en cuenta que no es necesario que se despierte en mitad de la noche para empezar a beber las 2 botellas si la operación se ha programado para primera hora de la mañana. En su lugar, trate de descansar un poco la noche anterior a la cirugía.

Si es diabético, por favor siga la dieta recomendada y no consuma la bebida de carbohidratos, ya que puede aumentar su nivel de azúcar en sangre.

Debe dejar de tomar todos los líquidos claros al menos 2 horas antes de su hora de llegada programada.

- Consuma la bebida de carbohidratos antes de la cirugía
- Finalice o deje de tomar la bebida con carbohidratos como mínimo 2 horas antes de su hora de llegada programada.

Consumir un suplemento de carbohidratos antes de la cirugía asegurará que el nivel de azúcar en la sangre sea más constante durante la cirugía, lo que permitirá que usted y su intestino se recuperen más rápido y sanen más

● Medicamentos

Por favor, tome solo los medicamentos aprobados por el equipo de anestesia y su cirujano, tal como se indicó durante las llamadas telefónicas pre-operatorias. Está bien tomar los medicamentos con un sorbo de agua la mañana de la cirugía.

INSTRUCCIONES PARA DUCHARSE

INSTRUCCIONES PARA DUCHARSE:



Clorhexidina está disponible en la farmacia local y no requiere receta médica.

Estas instrucciones diferirán de las que figuran en las instrucciones del paquete de clorhexidina. Las instrucciones del paquete están dirigidas a los cirujanos que usan este producto como antiséptico para la piel antes de realizar el procedimiento



quirúrgico.

Por favor siga las siguientes instrucciones para ducharse:

1. Lávese/acondicione su cabello como lo hace normalmente antes de usar clorhexidina.
2. Primero enjuáguese bien el cuerpo con agua.
3. Cierre el suministro de agua para evitar enjuagarse demasiado pronto el gel de baño con clorhexidina o colóquese de espaldas a la ducha.
4. Use clorhexidina en lugar de su jabón habitual. No utilice ambos.
5. Lavar desde el cuello hacia abajo. Tenga especial cuidado al lavar el sitio quirúrgico de su operación. Asegúrese de limpiar el ombligo; puede utilizar un bastoncillo de algodón para ello.
6. Lávese el cuerpo suavemente durante cinco (5) minutos. No se frote la piel con demasiada fuerza. Puede utilizar una esponja para facilitar la formación de espuma.
7. Deje que la clorhexidina se seque sobre la piel durante 1 minuto antes de enjuagarla.
8. Vuelva a abrir el suministro de agua o póngase de cara a la ducha, enjuáguese bien y séquese dando golpecitos con una toalla limpia.
9. No aplique talcos, lociones, desodorantes ni productos para el cabello después de la tercera ducha.
10. No se afeite la zona del cuerpo donde se realizará la cirugía. Afeitarse aumenta el riesgo de infección.

NO USE CLORHEXIDINA:

- Si es alérgico a los productos que contienen clorhexidina.
- En su cabeza, cara o genitales.
- Si el producto entra en contacto con los ojos, enjuáguelos con agua.

Las reacciones alérgicas y cutáneas son poco frecuentes, pero pueden ocurrir. Si es alérgico o presenta una erupción o irritación cutánea, por favor consulte a su médico sobre el uso de un jabón antibacteriano en lugar de éste. Si presenta una reacción alérgica que implique urticaria o dificultad para respirar, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.

.....♦ **Día de la cirugía** ♦.....

.....● **Cuando usted llegue al hospital:**

- **Proceso de admisión:** Por favor, ingrese por la entrada principal del hospital o por la entrada de Wang Ambulatory Care Center. Diríjase al 3er piso del edificio Wang. Se registrará en el Centro de Cuidados Perioperatorios (CPC - en inglés). Una vez que se haya registrado, una persona encargada le llevará al área de espera pre-operatoria.

Área pre-operatoria: Aquí conocerá a varios miembros del equipo quirúrgico.

1. Personal de enfermería:

- Un enfermero del área preoperatoria le ayudará a prepararse para la cirugía repasando este folleto con usted y revisando los elementos de su lista de verificación.
- El enfermero también le tomará los signos vitales y el nivel de glucosa.
- También conocerá al enfermero que estará en el quirófano.

2. Equipo de anestesia:

- Le administrará medicamentos por vía oral para ayudar a prevenir el dolor, náuseas y vómitos.
- Insertará una vía intravenosa en su vena para administrar líquidos, medicamentos o sangre necesarios durante o después de la cirugía.
- Repasará las opciones para el tratamiento del dolor durante y después de la cirugía.

3. Equipo quirúrgico:

- Hablará sobre su procedimiento y responderá a cualquier pregunta o inquietud.
- Finalizará los formularios de consentimiento.

.....• **Cuando llegue al hospital (cont.):**

- **Sala de operaciones:** El equipo le ayudará a colocarse en la mesa de la sala de operaciones y le pondrá cómodo mientras seguimos preparándole para la cirugía.
 - a. **Líneas intravenosas** - es posible que se le coloque otra línea intravenosa para facilitar la administración de los medicamentos necesarios para la cirugía. Estos medicamentos incluyen antibióticos, analgésicos y medicamentos para las náuseas, etc.
 - b. Se le administrará un anestésico y se le dormirá.

El anesestesiólogo es responsable de cuidar los signos vitales (frecuencia cardíaca, presión arterial, temperatura y respiración), el reemplazo de líquidos y sangre si es necesario, así como su comodidad general y el nivel de dolor durante y después de la

Durante la anestesia general, se le colocará temporalmente un tubo de respiración en la garganta para ayudarle a respirar. Se lo quitarán al final de la cirugía o cuando pueda volver a respirar por sí mismo. A veces, esto puede causar un dolor de garganta leve uno o dos días después de la cirugía, pero es temporal y debería desaparecer por sí solo.

.....◆ Después de la cirugía ◆.....

Sala de recuperación/PACU

Una vez finalizada la cirugía, el equipo le trasladará a la unidad de recuperación post anestésica (PACU - en inglés). Es probable que aún se sienta bastante somnoliento y desorientado. Esto es normal y está relacionado con la anestesia que recibió durante la cirugía. El efecto de estos medicamentos tardará algún tiempo en desaparecer.

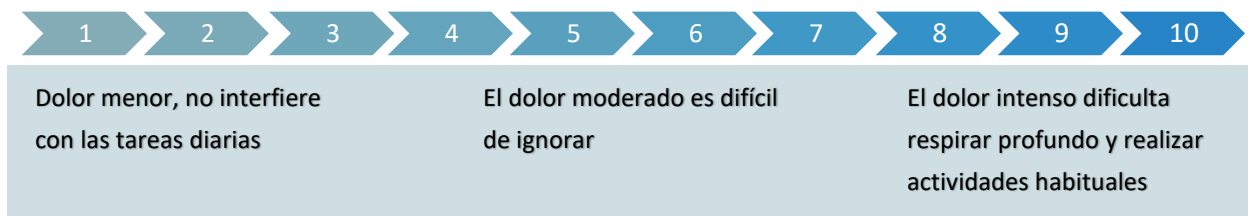
Pasará al menos 2 horas en la sala de recuperación bajo observación después de la cirugía. Durante este tiempo, es posible que suceda lo siguiente:

- El personal de enfermería controlará con frecuencia sus signos vitales - tensión arterial, frecuencia cardiaca, respiración y temperatura, nivel de glucosa en sangre, así como la herida y el vendaje.
- Un equipo de anestesia controla su nivel de dolor y las náuseas.
- Se le mantendrá con oxígeno - ya sea a través de la nariz o de una mascarilla, hasta que pueda respirar profundamente por sí mismo
- Estará conectado a una línea intravenosa para líquidos y analgésicos.

Una vez que se haya establecido en PACU, es posible que se le permita la visita de 1-2 familiares o amigos durante un período breve, pero el protocolo puede variar según las circunstancias. Cuando el equipo considere que se encuentra estable y que el dolor está controlado, se le trasladará de la sala de recuperación a la habitación que se le haya asignado en el piso.

Control del dolor

El postoperatorio (dolor después de la cirugía) es muy frecuente y puede variar de una persona a otra. Es normal sentir algo de dolor durante algunos días después de la cirugía. No hay forma de eliminar por completo el dolor, pero hay varias maneras de ayudar a controlar su dolor. Se puede usar una escala numérica del dolor para medir su dolor. Puede ser una herramienta útil para controlar su dolor después de la cirugía. La escala numérica del dolor puede ser útil para decidir si puede necesitar opiáceos (analgésicos) para el dolor intenso, en caso de que se le receten. El objetivo es reducir el dolor de modo que usted se sienta razonablemente cómodo, con un dolor tolerable, no sin dolor, con una puntuación de dolor de 4 o menos sobre 10, la mayor parte del tiempo. Por favor, informe a su enfermero o médico si siente algún dolor o molestia.



● Analgésicos

Existen muchos tipos de medicamentos que pueden ayudar a aliviar el dolor. Los medicamentos no opiáceos, como *Tylenol*, *Ibuprofeno*, *Aleve* y *Motrin*, son buenos cuando es difícil ignorar el dolor, se nota en reposo e interfiere con las actividades habituales (por favor consulte primero con su cirujano antes de usarlos). Los opiáceos son otro tipo de medicamento para el dolor que solo se debe usar para el dolor intenso. Los opiáceos no son necesariamente mejores.

Algunos ejemplos de opiáceos son *tramadol (Ultram)*, *codeína con paracetamol (Tylenol #3 o #4)*, *Hidrocodona con paracetamol (Norco, Vicodin, Lorcet, Hycet)*, *morfina*, *hidromorfona (Dilaudid)*, *oxicodona (Roxicodona)* y *Oxicodona con acetaminofén (Percocet, Endocet)*.

Estas son algunas diferencias entre los opioides y los no opioides:

Efectos secundarios de los medicamentos opioides	Beneficios de los medicamentos no opioides
Pueden dar lugar a un uso indebido, abuso, adicción o sobredosis	Reducción del riesgo de uso indebido, abuso, adicción o sobredosis
Náuseas	Menos náuseas
Estreñimiento	Menos estreñimiento
Picazón	Método eficaz de control del dolor
Mareos, somnolencia, cansancio	Menos mareos, somnolencia, cansancio

PRECAUCIÓN CON OPIOIDES - Si necesita tomar opioides para aliviar el dolor, aquí tiene algunos consejos útiles para su uso adecuado:

- Utilizar la menor cantidad posible durante el menor tiempo posible
- Nunca tome más medicamento del recetado
- Nunca mezcle alcohol con ningún medicamento para el dolor
- Manténgalo fuera del alcance de los niños y los animales domésticos
- Oculte o guarde bajo llave su medicamento
- Mantenga su medicamento en su frasco o envase original para no tomarlo por error
- Lleve un registro de la ubicación y la cantidad de píldoras en el frasco
- Deshágase de los opiáceos que no utilice en cuanto ya no los necesite

●..... **CÓMO DESECHAR LOS MEDICAMENTOS OPIOIDES ADICIONALES:**

1. Guárdelos de forma segura - guarde todos los opioides en un lugar seguro y nunca los comparta con otras personas
2. Deséchelos de manera adecuada - cuando haya terminado de tomar los opioides, según las indicaciones de su médico, usted puede:
 - Puede llevarlos a un centro de desecho de medicamentos de su ciudad o pueblo O traerlos a MGH y depositarlos en el contenedor señalado situado enfrente de la farmacia ambulatoria, en el edificio Wang
 - Mézclelos con granos de café usados y deséchelos en la basura
 - NO los tire por el inodoro

●..... **Guía para el tratamiento del dolor**

QUÉ TAN FUERTE ES MI DOLOR	QUÉ DEBO TOMAR PARA EL DOLOR	CALIFICACIÓN DEL DOLOR (DE 10)
<p>Casi no noto mi dolor O lo noto y me molesta, pero aún puedo realizar actividades (como caminar, sentarme y estar de pie)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> NO OPIOIDES, SEGÚN SEA NECESARIO</p> <p><input type="checkbox"/> PRODUCTOS NO OPIOIDES, SEGÚN UN HORARIO</p> <p><input type="checkbox"/> OPIOIDES según sea necesario y medicamentos no opioides de acuerdo con</p>	
<p>Es difícil ignorar mi dolor o Mi dolor interfiere con mis actividades habituales</p>	<p><input type="checkbox"/> NO OPIOIDES, SEGÚN SEA NECESARIO</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> PRODUCTOS NO OPIOIDES, SEGÚN UN HORARIO</p> <p><input type="checkbox"/> OPIOIDES según sea necesario y medicamentos no opioides de acuerdo con</p>	
<p>Estoy concentrado en mi dolor y no puedo realizar mis actividades habituales ○ Estoy gimiendo de dolor y no puedo dormir ○ Mi dolor es tan fuerte como puede llegar a ser y nada más importa</p>	<p><input type="checkbox"/> NO OPIOIDES, SEGÚN SEA NECESARIO</p> <p><input type="checkbox"/> PRODUCTOS NO OPIOIDES, SEGÚN</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> OPIOIDES según sea necesario y medicamentos no opioides de acuerdo con un horario</p>	

*** Si su dolor no ha alcanzado un nivel tolerable y aún necesita analgésicos opioides - por favor, comuníquese con su cirujano**

Actividad después de la cirugía: ¿Cuándo puedo empezar a moverme, sentarme y caminar?

Puede comenzar a moverse tan pronto como se despierte, sin embargo, es mejor progresar siempre lentamente. Por lo tanto, al principio debe empezar con algunos ejercicios básicos para las piernas, como mover los dedos de los pies, estirar las piernas rectas y rotar los pies. Hágalo durante unos minutos cada media hora y le ayudará a ponerse de pie antes. Deje de hacerlo si le causa dolor y dígaselo al enfermero o al médico.

Evitar el movimiento y permanecer en cama durante mucho tiempo puede provocar complicaciones como coágulos, úlceras por presión y debilidad muscular. Esto retrasará su recuperación.

- **3-6 horas después de la cirugía:** Es posible que esté listo para sentarse en el borde de la cama o incluso en una silla el mismo día de su cirugía. El enfermero le ayudará, especialmente la primera vez que se levante. También es posible que pueda dar un paseo corto si se siente bien. Es importante tener siempre a alguien cerca para que lo ayude, ya que puede sentirse débil e inestable al estar de pie.
- **El día después de la cirugía:** Comenzando el día después de la cirugía, la meta será que usted se levante de la cama al menos 3 o 4 veces al día y que camine por el pasillo y/o por su casa. También esperamos que pueda sentarse en una silla. Habrá alguien que le ayude a hacerlo al principio, hasta que esté lo bastante fuerte para levantarse solo.
- **Ejercicios de respiración:** Es importante poder respirar profundamente después de la cirugía para prevenir infecciones pulmonares. El personal de enfermería le mostrará algunos ejercicios de respiración que son útiles. También es un buen consejo respirar profundamente durante cada pausa publicitaria mientras ve la televisión. Haga estos breves ejercicios de respiración al menos 5-10 veces por hora mientras esté despierto.

Dieta después de la cirugía: ¿Cuándo puedo empezar a

Con el programa ERAMBS podemos adelantar su dieta empezando el mismo día de la cirugía. Tan pronto como esté despierto y alerta en la sala de recuperación/PACU o en su habitación del hospital, se le permitirá tomar pequeñas cantidades de líquidos claros por vía oral.

1. Como regla general, recibirá líquidos por vía intravenosa hasta la mañana siguiente.
2. Empezará con sorbos de agua - del tamaño de un vasito de medicinal el mismo día de la operación, hasta 2 sorbos (o 2 vasitos de medicinales de agua).
3. Al día siguiente de la cirugía, se le permitirán más líquidos claros. Si puede beber 2 vasos grandes (8 onzas cada uno) sin náuseas ni vómitos, debería poder irse a casa. Es más importante mantenerse hidratado con líquidos.

Catéteres Urinarios

No se recomienda el uso de catéteres urinarios después de una cirugía metabólica y bariátrica. Por lo tanto, tendrá que levantarse de la cama para ir al baño a orinar después de la cirugía. Algunas veces pueden pasar de 6-8 horas antes de que sienta la necesidad de orinar, lo cual es normal.

Alta del hospital

¿Cuánto tiempo estaré en el hospital?

Para que le den el alta del hospital, usted debe cumplir con los siguientes requisitos:

- El dolor y las náuseas se controlan bien con analgésicos por vía oral
- Capaz de ingerir suficientes líquidos para mantenerse hidratado
- Signos vitales y análisis de sangre normales


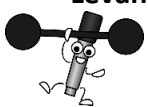



Es posible que pueda volver a casa a la mañana siguiente después de la cirugía. De lo contrario, se le observará en el hospital hasta que se logren estos objetivos.



NO es necesario que expulse gases o que tenga una evacuación intestinal antes de que le den el alta.



Nota: Por favor, planifique adecuadamente el transporte desde el hospital y los cuidados en casa.

Instrucciones del alta

Se le darán instrucciones para el alta antes de que se retire del hospital. Por favor, asegúrese de seguir las instrucciones del hospital, pero aquí tiene algunas instrucciones generales que le ayudarán a prepararse:

Actividad	Instrucciones de cuidado en el hogar	Razones
 <p>Conducir</p>	<p>Por favor, no conduzca durante por al menos 4-5 días.</p> <p>No conduzca mientras esté tomando narcóticos. Puede ser un pasajero y puede usar el cinturón de seguridad.</p>	<p>Debe ser capaz de responder adecuadamente en caso de emergencia.</p> <p>Los narcóticos pueden hacer que se sienta somnoliento.</p>
 <p>Levantar</p>	<p>No empujar, tirar, levantar objetos ni realizar actividades extenuantes durante 4 a 6 semanas; cualquier cosa que pese más de 10 libras se considera demasiado pesada.</p>	<p>Para evitar que se forme una hernia incisional.</p>
 <p>Caminar</p>	<p>Camine cada hora mientras esté despierto; aumente la actividad gradualmente.</p>	<p>Ayuda a prevenir la formación de coágulos de sangre; también ayuda a la respiración y al funcionamiento normal de los intestinos.</p>
 <p>Bañarse</p>	<p>Puede ducharse (a partir de 2 días después de la cirugía), no bañarse en bañeras ni sumergirse en agua hasta que el cirujano lo vea.</p> <p>Seque las incisiones dando golpecitos suaves (no las frote).</p>	<p>Permite que las incisiones cicatricen.</p> <p>Evita la interrupción de las incisiones.</p>
 <p>Medicamentos</p>	<p>Asegúrese de reanudar todos los medicamentos según las instrucciones – se le proporcionará una lista de los medicamentos que debe continuar y</p>	<p>Para prevenir cualquier problema o inconveniente con otras afecciones médicas.</p>

	<p>suspender, así como algunos medicamentos nuevos para comenzar.</p> <p>Comience a tomar suplementos de vitaminas y minerales según lo recomendado por Weight Center de MGH.</p>	<p>Proporciona la cantidad diaria recomendada de vitaminas y minerales.</p>
Otras	<p>Puede llevar su espirómetro de incentivo a casa y continuar usándolo 10X/hora mientras esté despierto.</p>	<p>Previene el desarrollo de neumonía y otros problemas respiratorios.</p>
Actividad	Instrucciones de cuidado en el hogar	Razones
<p>Cuidado de heridas, Cuidado de incisiones</p> 	<p>Retirar el vendaje (si lo hay) en 24 horas. Puede haber vendas esterilizadas bajo el vendaje. Por lo general, estas se le caerán, pero puede quitárselas en <u>14 días</u> si no se le han caído.</p> <p>Si la incisión está drenando líquido claro, puede cubrirla con un vendaje seco; por favor, asegúrese de llamar a su cirujano si la incisión requiere un cambio frecuente del vendaje.</p> <p>No usar lociones, cremas ni talcos en las incisiones hasta que el cirujano lo autorice.</p>	<p>Ayuda a promover la curación.</p> <p>Ayuda a mantener cubierto cualquier drenaje y a prevenir infecciones.</p> <p>Ayuda a evitar que la incisión se infecte.</p>
<p>Dieta</p> 	<p>Etapas de la dieta:</p> <p>Etapas 1 y 2: la primera noche en casa - pasar a la Etapa 2 el primer día completo en casa.</p> <p>Procure no engullir al beber. Puede beber tanto líquidos fríos como calientes. Su objetivo final es beber un mínimo de 60 onzas al día.</p> <p>NO COMA ALIMENTOS SÓLIDOS hasta que se haya reunido con la nutricionista de Weight Center</p>	<p>Avance gradual de la dieta: para prevenir cualquier complicación con la nueva anatomía.</p> <p>Previene la deshidratación.</p> <p>Previene cualquier complicación con la nueva anatomía.</p>

<p>Viajar</p> 	<p>Weight Center desaconseja encarecidamente cualquier viaje en avión o viajes largos durante las primeras 4 a 6 semanas después de la cirugía.</p> <p>Cualquier viaje largo en automóvil durante el período de recuperación debe incluir varias paradas para salir del automóvil y caminar.</p>	<p>Ayuda a prevenir la formación de coágulos de sangre.</p>
<p>Instrucciones adicionales para el paciente</p> 	<p>Por favor, asegúrese de acudir a <u>todas</u> sus citas de seguimiento con Weight Center de MGH.</p>	<p>Ayuda a identificar cualquier problema o inconveniente y garantiza el cumplimiento de las recomendaciones de Weight Center de MGH.</p>