

## **UNA GUÍA PARA MEJORAR SU RECUPERACIÓN DESPUÉS DE LA CIRUGÍA ERAP (IR)**

Este folleto forma parte del programa de recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS - en inglés) de MGH. ERAS y recuperación mejorada después de un procedimiento (ERAP - en inglés) son una práctica estándar para pacientes que se someten a un procedimiento en el Sistema Mass General Brigham y hospitales afiliados.

La información incluida está diseñada para ayudarle a comprender y prepararse para su procedimiento. Por favor, repase y realice cualquier pregunta a su equipo encargado del procedimiento antes del procedimiento.

ERAP está diseñado para mantenerle involucrado/a activamente en su recuperación antes y después de su procedimiento, con el objetivo general de que usted tenga una mejor experiencia y vuelva a la normalidad lo antes posible.

Cada etapa de este programa está diseñada para minimizar su dolor, evitar complicaciones, permitir una reanudación más temprana de los alimentos y la actividad, mejorar su recuperación después del procedimiento y reducir la cantidad de días que necesita permanecer en el hospital.

¡Juntos, con su ayuda, podemos alcanzar estos objetivos!

**Nombre de la persona responsable  
de su procedimiento:**

**Número de teléfono de la persona  
responsable de su procedimiento:**      **617-643-IRAD (4723)**

## Cómo puede usted ayudar

### SEMANAS ANTES DEL PROCEDIMIENTO

- Continúe o considere iniciar una **práctica diaria de relajación y control del estrés**, que es conocida por aumentar la inmunidad del cuerpo y ayudar a la recuperación. Esto puede incluir ejercicio, meditación, yoga y otras cosas.
- **Adopte** una dieta mixta y saludable.
- Se recomienda encarecidamente que **deje de fumar por completo** al menos 3 semanas antes de su procedimiento. Esto reducirá las posibilidades de complicaciones pulmonares durante y después del procedimiento y mejorará su recuperación. Si desea obtener más información sobre cómo dejar de fumar, hable con su médico, enfermero o farmacéutico.
- **Planifique con antelación.** Procure que alguien le acompañe en el momento de la hospitalización y en el momento del alta. Haga preparativos previos en casa para su llegada tras el procedimiento. Asegúrese de que haya suficientes alimentos y suministros. Usted debería poder andar, comer y cuidar de sí mismo, pero es posible que al principio necesite ayuda adicional de familiares o amigos, sobre todo para evitar tareas extenuantes como lavar la ropa, limpiar y hacer las compras inmediatamente después del procedimiento.

### 7 DÍAS ANTES DEL PROCEDIMIENTO

- **Suspenda** suplementos de vitamina E.
- **Suspenda** todos los suplementos a base de hierbas, especialmente krill, ajo, ginkgo y el aceite de pescado
- **Suspenda el uso de antiinflamatorios no esteroideos** (NSAIDS - en inglés), a menos que la persona responsable de su procedimiento le aconseje lo contrario. Esto incluye, pero no se limita a, ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve, Anaprox, Naprosyn) y celecoxib (Celebrex).
- **Suspenda el uso 325 mg de aspirina**, a menos que la persona responsable de su procedimiento le haya aconsejado una dosis alternativa o según lo indicado por su cardiólogo. Usted puede continuar con 81 mg de aspirina al día y puede tomarla la mañana del procedimiento.
- **Informe al responsable de su procedimiento** si usted toma Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis o cualquier otro anticoagulante.

### 3 DÍAS ANTES DEL PROCEDIMIENTO

- **Manténgase hidratado.** En las 72 horas previas al procedimiento, asegúrese de hidratarse frecuentemente con agua, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast u otros líquidos claros según los tolere.

### 1 DÍA ANTES DEL PROCEDIMIENTO

- **Evite** el consumo de alcohol al menos 24 horas (idealmente un mes) antes del procedimiento.
- Siga la dieta prescrita por el responsable de su procedimiento. Si usted no tiene una dieta prescrita, por favor coma y beba como lo haría normalmente.
- Recomendamos administrar la mitad de su insulina NPH habitual (ejemplo: Novolin, Humilin) dosis después de consultar con el médico que lo prescribe, para seguir sus recomendaciones.
- Asegúrese de estar bien hidratado.
- Está bien desayunar, almorzar y cenar.

#### A las 10 pm

- **Siga bebiendo líquidos claros durante toda la noche para mantenerse hidratado.**

De ahora en adelante, beba **SÓLO LÍQUIDOS CLAROS**

CONTINUAR	DETENER
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ agua</li> <li>➤ jugos (claros y sin pulpa) <u>ejemplos:</u> jugo de manzanas, jugo de arándanos, jugo de uvas</li> <li>➤ Gatorade (no rojo)</li> <li>➤ té negro (sin leche/crema)</li> <li>➤ café negro (sin leche/crema)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ todos los alimentos sólidos</li> <li>➤ goma de mascar</li> <li>➤ dulces</li> <li>➤ yogur</li> <li>➤ crema</li> <li>➤ bebidas a base de lácteos / batidos</li> <li>➤ leche</li> <li>➤ leche de soja</li> <li>➤ leche de fruto seco, como leche de almendras</li> <li>➤ jugo de naranjas</li> </ul>

## DÍA DEL PROCEDIMIENTO

- Usted puede ingerir líquidos claros (consulte la tabla de la página anterior) como mínimo 2 horas antes de su hora de llegada programada.
- Tome todos los medicamentos permitidos con 1 o 2 sorbos de agua.
- Si está usando alguno de estos productos, tráigalos al hospital:
  - inhaladores o gotas para los ojos
  - su máquina de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP - en inglés), mascarilla, mangueras

### Como mínimo 2 horas antes de su hora de llegada programada

- **Deje de beber por completo.**  
No beba nada en absoluto o su procedimiento será cancelado.
  - **Si usted tiene diabetes** y su nivel de azúcar en sangre es bajo o comienza a sentir síntomas de nivel bajo de azúcar en sangre, beba un líquido claro con azúcar, como jugo de manzanas, jugo de uvas o refresco común. Si esto no le ayuda, beba o ingiera cualquier líquido o fluido que eleve su nivel de azúcar en sangre.
  - **Es mejor retrasar su procedimiento que ignorar un nivel bajo de azúcar en sangre.**
    - 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.