



UNA GUÍA PARA MEJORAR SU RECUPERACIÓN DESPUÉS DE LA CIRUGÍA DE COLUMNA

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 de columna 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.

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.
- Se recomienda enfáticamente que **deje de fumar por completo** al menos 3 semanas antes de la cirugía. Esto reducirá las probabilidades de complicaciones pulmonares durante y después de la cirugía y mejorará su recuperación. Si le gustaría recibir más información sobre cómo dejar de fumar, 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.

7 DÍAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- **Informe a su cirujano** si toma antiinflamatorios no esteroides (*non-steroid anti-inflammatory drugs*, NSAIDS, como ibuprofeno, Advil, Motrin, naproxeno, Celebrex), aspirina, Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis o cualquier otro anticoagulante o adelgazante de la sangre, ya que es posible que deba suspender estos medicamentos o ajustar la dosis antes de la cirugía.
- **Deje de tomar** suplementos de vitamina E.
- **Deje de tomar** cualquier suplemento herbal, especialmente de krill, ajo, ginkgo y aceite de pescado.

3 DÍAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- **Manténgase hidratado.** Durante las 72 horas previas a la cirugía, asegúrese de hidratarse frecuentemente con agua, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast u otros líquidos claros.

1 DÍA ANTES DE LA CIRUGÍA

- **Evite** el consumo de alcohol al menos 24 horas antes de la cirugía.
- Continúe manteniendo una dieta saludable.
- Puede desayunar, almorzar y cenar.
- Asegúrese de mantenerse bien hidratado:
 - ➔ Beba 20-24 onzas de una bebida de carbohidratos preoperatoria **antes de acostarse**.
Ejemplos: Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast.

Después de las 10 p. m.:

- **NO CONSUMA** alimentos sólidos.

CONTINUAR	INTERRUMPIR
<ul style="list-style-type: none">➤ agua➤ jugos (claros y sin pulpa) <u>ejemplos:</u> jugo de manzana, jugo de arándanos, jugo de uva➤ bebidas de carbohidratos preoperatorias <u>ejemplos:</u> Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast,➤ refrescos claros (como ginger ale)➤ gelatina (Jell-O)➤ té negro (sin leche/crema)➤ café negro (sin leche/crema)➤ líquidos claros congelados, por ej., paletas heladas	<ul style="list-style-type: none">➤ cualquier alimento sólido➤ goma de mascar➤ golosinas➤ yogur➤ crema➤ bebidas a base de productos lácteos / licuados➤ leche➤ leche de soja➤ leche de frutos secos, como leche de almendras➤ jugo de naranja

EL DÍA DE LA CIRUGÍA

- Puede beber líquidos claros (consultar tabla en la página previa) hasta 3 horas antes de la cirugía.
- Tome cualquier medicamento permitido con 1 o 2 sorbos de agua.
- Si usa cualquiera de los ítems que se mencionan a continuación, tráigalos al hospital:
 - ➔ inhaladores o gotas oftálmicas
 - ➔ su equipo de presión positiva continua en la vía aérea (*continuous positive airway pressure*, CPAP), mascarilla, tubos

4 horas antes de que comience la cirugía

- Beba 20-24 onzas de una bebida de carbohidratos preoperatoria
Ejemplos: Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast.
- **NO beba nada en absoluto durante las 3 horas previas a la cirugía**

3 horas antes de que comience la cirugía

- **INTERRUMPA EL CONSUMO DE LÍQUIDOS COMPLETAMENTE:** No debe beber nada en absoluto, de lo contrario deberá cancelarse la cirugía.
- Si se ha olvidado de consumir líquidos claros, no se preocupe. No hace falta que beba nada en este momento, le administraremos líquidos claros a través de una vía intravenosa cuando llegue 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, jugo de uva o una gaseosa regular. Si esto no lo hace sentir mejor, beba o consuma cualquier líquido o fluido que aumente su nivel de azúcar en sangre.
 - ➔ **Es mejor demorar la cirugía que ignorar un episodio de bajo nivel de azúcar en sangre.**

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Luego de la cirugía de columna, se lo trasladará a la Unidad de Recuperación Posoperatoria (PACU).

- El objetivo es que usted pueda empezar a moverse poco después de la cirugía, dentro de las primeras horas de su llegada a la PACU.
- Se tratará el dolor con un enfoque gradual comenzando con acetaminofeno, medicamentos antiinflamatorios, parches de lidocaína y compresas de calor/frío. Seguiremos controlando el dolor y lo trataremos de forma adecuada con relajantes musculares y/o un analgésico narcótico según sea necesario para el dolor agudo transitorio.
- Una vez que se encuentre en la PACU, los equipos de enfermería y terapia física promoverán la movilidad temprana.
- Una vez que reciba el alta del hospital y se encuentre en su hogar, le recomendamos que deambule en la medida en que lo tolere. Por favor, siga las precauciones posoperatorias para el cuidado de la columna que le indique el equipo quirúrgico (no agacharse, hacer torsiones ni levantar objetos > 5-10 libras).
- El consultorio del cirujano le indicará terapia física ambulatoria cuando sea apropiado.