



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

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:**

---

**Nº de teléfono del cirujano:**

---

## CÓMO PUEDE AYUDAR

### SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- Mantenga una higiene bucal óptima cepillándose los dientes y utilizando hilo dental y un enjuague bucal sin alcohol dos veces por día.
- 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 o siga la dieta específica que le indique su cirujano.
- 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

- **Deje de tomar** suplementos de vitamina E.
- **Deje de tomar** cualquier suplemento herbal, especialmente de krill, ajo, ginkgo y aceite de pescado.
- **Deje de tomar antiinflamatorios 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).
- **Deje de tomar 325 mg de aspirina**, salvo que el cirujano le haya indicado una dosis alternativa.  
Puede continuar tomando 81 mg de aspirina a diario y puede tomarla la mañana del día de la cirugía.
- **Informe a su cirujano** si toma Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis o cualquier otro anticoagulante.

### 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, Ensure Pre-Surgery claro u otro líquido claro.

## 1 DÍA ANTES DE LA CIRUGÍA

- Dúchese con jabón, champú y agua, tal como lo hace habitualmente
- Limpie los oídos con un aplicador con punta de algodón
- Rasure todo el vello facial
- **Evite** el consumo de alcohol al menos 24 horas antes de la cirugía.
- Siga la dieta que le indicó el cirujano. Si no le indicaron una dieta específica, por favor, coma y beba tal como lo haría habitualmente.
- Asegúrese de mantenerse bien hidratado.
- Puede desayunar, almorzar y cenar.

### A las 10 p. m.

- **Continúe bebiendo líquidos claros para mantenerse hidratado.**  
A partir de ahora, beba **SOLAMENTE LÍQUIDOS CLAROS**

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

### Antes de la medianoche

- Beba 20-24 onzas de una bebida de carbohidratos preoperatoria. Ejemplos: Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, Ensure Pre-Surgery claro.

## EL DÍA DE LA CIRUGÍA

- Puede ducharse con jabón, champú y agua, tal como lo hace habitualmente.
- Cepílese los dientes y use hilo dental y un enjuague bucal sin alcohol.
- Si tiene el cabello largo, recójalo con una cola de caballo alta o un rodete.
- 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
  - dispositivo Ora-Stretch para terapia física
  - férulas dentales quirúrgicas

### A partir de 4-5 horas antes de la cirugía

- Beba 20-24 onzas de una bebida de carbohidratos preoperatoria.

### 3 horas antes de que comience la cirugía (1 hora antes de que se registre su ingreso en el hospital)

- **Interrumpa el consumo de líquidos completamente.**  
No debe beber nada en absoluto, de lo contrario deberá cancelarse la cirugía.
  - **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.**
- 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.

## INSTRUCCIONES PARA DUCHARSE

### Instrucciones para la ducha:

1. Lávese el cuerpo, rostro y cuello minuciosamente con agua y jabón.
2. Lávese el cabello con champú minuciosamente por al menos 5 minutos.