

## **GUÍA PARA MEJORAR SU RECUPERACIÓN DESPUÉS DE LA CIRUGÍA cesárea**

Este folleto forma parte del programa para mejorar la recuperación después de la cirugía (ERAS – en inglés) de MGH. ERAS y ERAC (mejorar la recuperación después de una cesárea) son una práctica estándar para pacientes que se someten a un procedimiento en Mass General Brigham System y hospitales afiliados.

La información incluida está diseñada para ayudarle a comprender y prepararse para su cesárea. Por favor, revise y pregunte cualquier duda a su equipo quirúrgico antes de la cirugía.

ERAC está diseñado para mantenerla involucrada activamente en su recuperación antes y después de la cirugía, con el objetivo general de que tenga una mejor experiencia quirúrgica 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 de la cirugía y reducir la cantidad de días que necesita permanecer en el hospital.

**Nombre de su cirujano:**

**Número de teléfono de  
nuestra oficina:**

## Cómo puede usted ayudar

### SEMANAS ANTES DE LA CESÁREA

- Continúe o considere la posibilidad de iniciar una **práctica diaria de relajación y control del estrés**, pues se sabe que refuerza la inmunidad del organismo y ayuda a la recuperación. Esto puede incluir ejercicio, meditación, yoga y otras cosas.
- **Consuma** una dieta saludable mixta o siga una dieta específica prescrita por su cirujano.
- Se recomienda encarecidamente que **deje de fumar por completo** al menos 3 semanas antes de la cirugía. Esto reducirá las posibilidades de complicaciones pulmonares durante y después de la cirugía y mejorará su recuperación. Si desea obtener más información sobre cómo dejar de fumar, hable con su médico, enfermero o farmacéutico.
- **Planifique con antelación.** Haga los arreglos necesarios para que alguien le acompañe en el momento de la admisión y en el momento del alta. Haga preparativos previos en casa para su llegada tras la cirugía. Asegúrese de que haya suficientes alimentos y suministros. Usted debería ser capaz de caminar, comer y cuidar de sí misma, pero es posible que al principio necesite ayuda adicional de familiares o amigos, sobre todo para evitar tareas agotadoras inmediatamente después de su cirugía, como lavar ropa, limpiar, hacer las compras, etc.

### 7 DÍAS ANTES DE LA CESÁREA

- **Suspenda** suplementos de vitamina E.
- **Suspenda** todos los suplementos a base de hierbas, especialmente krill, ajo, ginkgo y el aceite de pescado
- **Suspenda los antiinflamatorios no esteroideos** (NSAIDS - en inglés), a menos que su cirujano le indique lo contrario . Esto incluye, pero no se limita a, ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve, Anaprox, Naprosyn) y celecoxib (Celebrex).
- **Deje de tomar 325 mg de aspirina** a menos que su cirujano le haya recomendado una dosis alternativa.  
Puede continuar con 81 mg de aspirina al día y tomarla la mañana de la cirugía.
- **Informe a su cirujano** si toma Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis o cualquier otro anticoagulante.

### 3 DÍAS ANTES DE LA CESÁREA

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

## 2 DÍAS ANTES DE LA CESÁREA

- Lavado con clorhexidina (consulte la última página para obtener instrucciones), si así lo recomienda su cirujano.
- 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.

## 1 DÍAS ANTES DE LA CESÁREA

- Lavado con clorhexidina (consulte la última página para obtener instrucciones), si así lo recomienda su cirujano.
- **Evite** el consumo de alcohol al menos 24 horas (idealmente un mes) antes de la cirugía.
- Siga la dieta prescrita por su cirujano. Si no tiene una dieta prescrita, por favor coma y beba como lo haría normalmente.
- Asegúrese de estar bien hidratada.
- Está bien desayunar, almorzar y cenar.

### A las 10 pm

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

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 manzana, jugo de arándano, jugo de uva</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>➤ chicle</li> <li>➤ dulces</li> <li>➤ yogur</li> <li>➤ crema</li> <li>➤ bebidas / batidos a base de lácteos</li> <li>➤ leche</li> <li>➤ leche de soja</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ leche de nueces, como leche de almendras</li><li>➤ jugo de naranja</li></ul>
--	--

### Antes de ir a la cama

- Beba de 20 a 24 onzas de Gatorade (no rojo)

### DÍA DE LA CESÁREA

- Lávese con clorhexidina por la mañana, si así lo recomienda su cirujano.
- Es posible que tome líquidos claros (consulte la tabla en la página anterior) al menos 2 horas antes de la cirugía.
- Tome cualquier medicamento permitido con 1 o 2 sorbos de agua.
- Si está usando alguno de estos, tráigalos al hospital:
  - inhaladores o gotas para los ojos
  - su máquina de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP - en inglés), mascarilla, mangueras

### Comenzar 4 horas antes de la cirugía y completar o detener no menos de 2 horas antes de la cirugía

- Beba 20 oz de Gatorade (no rojo).

### Al menos 2 horas antes de la cirugía

- **Deje de beber por completo.**  
No beba nada en absoluto o se cancelará su cirugía.
  - **Si 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 manzana, jugo de uva o refresco regular. Si esto no le ayuda, beba o ingiera cualquier líquido o fluido que eleve su nivel de azúcar en sangre.
  - **Es mejor retrasar su cirugía que ignorar un nivel bajo de azúcar en sangre.**
- Si olvidó beber líquidos claros, está bien. No beba nada en este momento – le daremos líquidos claros por vía intravenosa cuando llegue al hospital.

### INSTRUCCIONES PARA LA DUCHA CON CLORHEXIDINA

Dúchese o báñese diariamente y en profundidad con un lavado de clorhexidina para ayudar a prevenir infecciones después de la cirugía.

- **No** lo use si es alérgica a la clorhexidina. Si es alérgica, hable con su médico sobre la posibilidad de utilizar un jabón antibacteriano.
- **No** use clorhexidina en la cara, la cabeza o los genitales.
- **Evite** afeitarse el abdomen o la zona de la ingle.

- **No** aplique talcos, lociones, desodorantes ni productos para el cabello después de la tercera ducha (el día de la cirugía).

### Instrucciones de ducha con clorhexidina

1. Utilice un lavado con clorhexidina en lugar de su jabón habitual. No utilice ambos.
2. Lave/acondicione su cabello como lo hace normalmente antes de usar clorhexidina.
3. Enjuague bien su cuerpo con agua.
4. Cierre el agua para evitar enjuagar la clorhexidina demasiado pronto.
5. Lávese desde el cuello hacia abajo. Tenga especial cuidado al lavar el sitio quirúrgico de su operación. Asegúrese de acceder a su ombligo- puede utilizar un bastoncillo de algodón (Q-Tip) según sea necesario para ayudar con esto.
6. Lave su cuerpo suavemente durante 5 minutos.
7. Deje que la clorhexidina se seque en la piel durante 1 minuto antes de enjuagar.
8. Vuelva a abrir el agua, enjuáguese bien y séquese dando palmaditas con una toalla limpia.