



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 DEL PROCEDIMIENTO

Este folleto forma parte del programa Recuperación posoperatoria mejorada (*Enhanced Recovery After Surgery*, ERAS) de MGH. La ERAS y la Recuperación mejorada después del procedimiento (*Enhanced Recovery After Procedure*, ERAP) son las prácticas estándar para pacientes a los que se les realiza un procedimiento en Mass General Brigham System y los hospitales afiliados.

La información de este folleto lo ayudará a comprender de qué se trata el procedimiento y cómo prepararse. Por favor, léalo y haga cualquier consulta sobre el equipo que realizará el procedimiento antes de que suceda.

La ERAP está diseñada para que tenga una participación activa en su proceso de recuperación tanto antes como después del procedimiento, con el objetivo general de que tenga una mejor experiencia 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 del procedimiento y reducir el tiempo de recuperación y/o la cantidad de días de permanencia en el hospital.

Juntos, con su ayuda, podemos alcanzar estos objetivos.

**Nombre del médico que realizará
el procedimiento:**

**Número de teléfono del médico
que realizará el procedimiento:**

617-643-IRAD (4723)

CÓMO PUEDE AYUDAR

SEMANAS ANTES DEL PROCEDIMIENTO

- 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 del procedimiento. Esto reducirá las probabilidades de complicaciones pulmonares durante y después del procedimiento 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 del procedimiento. 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 del procedimiento.

7 DÍAS ANTES DEL PROCEDIMIENTO

- **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 médico que realizará el procedimiento 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 médico que realizará el procedimiento le haya indicado otra dosis o según se lo indique su cardiólogo. Puede continuar tomando 81 mg de aspirina a diario y puede tomarla la mañana del día del procedimiento.
- Si toma Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis o cualquier otro anticoagulante, **notifique al médico que realizará el procedimiento.**

3 DÍAS ANTES DEL PROCEDIMIENTO

- **Manténgase hidratado.** Durante las 72 horas previas al procedimiento, asegúrese de hidratarse frecuentemente con agua, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, Ensure Pre-Surgery claro u otro líquido claro en la medida en que lo tolere.

1 DÍA ANTES DEL PROCEDIMIENTO

- ❑ **Evite** el consumo de alcohol al menos 24 horas (idealmente, un mes) antes del procedimiento.
- ❑ Siga la dieta indicada por el médico que realizará el procedimiento. Si no le indicaron una dieta específica, por favor, coma y beba tal como lo haría habitualmente.
- ❑ Recomendamos tomar la mitad de la dosis habitual de insulina NPH (por ejemplo, Novolin, Humilin), después de consultar al médico que se la receta para seguir sus indicaciones.
- ❑ 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">➤ 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, Ensure Pre-Surgery claro➤ refrescos claros (como ginger ale)➤ gelatina (Jell-O)➤ caldo claro o sopa clara (sin fideos/arroz)➤ 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

DÍA DEL PROCEDIMIENTO

- Puede beber líquidos claros (consultar tabla en la página previa) hasta 3 horas antes del procedimiento.
- 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

3 horas antes de que comience el procedimiento (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, se deberá cancelar el procedimiento.

 - **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 el procedimiento que ignorar un episodio de bajo nivel de azúcar en sangre.**