

Preparación para la cirugía **Más en forma Mejor Más pronto**



Consejo del Colegio Real de Anestesiólogos
Con el apoyo de:

Su rol en la preparación para la cirugía

Someterse a una cirugía es un gran momento en su vida, y es normal que se sienta ansioso por ello.

Los pacientes más en forma que pueden mejorar su salud y sus niveles de actividad se recuperan de la cirugía más rápido. **Lo que usted haga ahora puede tener un impacto realmente grande en su recuperación.**

Participar activamente en la planificación y preparación para su operación le ayudará a sentir que tiene el control, a salir antes del hospital y a volver a la normalidad más rápidamente. Los tiempos de espera para la cirugía pueden ser mayores en algunas zonas, pero puede utilizar ese tiempo para prepararse para la cirugía.

Este folleto le brindará consejos generales sobre qué puede hacer para obtener el mejor resultado de su cirugía.

La historia de un paciente, por Roger (no es su nombre real)

Yo tenía sobrepeso y siempre fui fumador. El cirujano y el anestesista ya me habían dicho que mi operación sería más difícil y que posteriormente tendría que permanecer en la Unidad de cuidado intermedio (HDU, por sus siglas en inglés), lo que podría retrasar la fecha de mi operación si no hubiese una cama disponible.

Mi anestesista me habló de algunos cambios que podía empezar a hacer para ayudar a mi recuperación y me animó a leer la información en Más en forma Mejor Más pronto y a ver un vídeo (en [youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4)). Esa noche, miré la animación con mi familia. Mi hija sabía lo preocupado que yo estaba realmente. Ellos me animaron a hacer algunos cambios en mi estilo de vida.

Hacía tiempo que quería dejar de fumar, pero nunca tuve la voluntad de hacerlo. Fue difícil, pero al final lo conseguí. También decidí empezar a caminar y traté de recorrer un poco más cada día. Antes, solo caminaba si era realmente necesario, pero empecé a disfrutar de ello. Sentí que me ponía más en forma y también conocí a la gente que vive en mi zona.

Tengo diabetes, pero no lo había tomado muy en serio. Hice una cita en el centro de salud. La enfermera me ayudó a entender mejor qué alimentos debía comer para controlar mejor mi diabetes y me animó a perder algo de peso gradualmente. Me dio un dispositivo para ayudarme a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Bajé 4 kg en las seis semanas previas a mi cirugía. Sentirme con más salud y en forma me dio mucha más confianza para ir a cirugía. Antes me había sentido con bastante depresión y preocupación.

Después de la operación estuve un día en la unidad de cuidado intermedio luego volví a la sala. Estuve en el hospital más tiempo del que debería, porque la herida no cicatrizó bien al principio, pero no tuve complicaciones graves. El fisioterapeuta del hospital me orientó ejercicios de respiración y me animó a caminar por la sala para mantenerme activa y acelerar mi recuperación.

Tres meses después de mi operación sigo sintiendo los beneficios de los cambios que he realizado. Ya no necesito el inhalador tan a menudo como antes y me resulta más fácil subir las escaleras. Me siguen gustando los paseos, mi peso sigue bajando y me siento mucho más optimista sobre el futuro.

El equipo de salud

Muchos miembros del personal de diferentes profesiones sanitarias trabajarán juntos para que su cirugía y su recuperación se desarrollen sin inconvenientes. Lo atenderán antes, durante y después de la cirugía. A menudo se hace referencia a ellos como equipo perioperatorio. Pero todo empieza por usted.

Conocerá a muchas personas durante su travesía quirúrgica. A continuación, describimos a algunos miembros del equipo perioperatorio:



Enfermeros



Fisioterapeutas



Anestesiastas



Médicos
especialistas



Cirujanos y médicos
de planta



Farmacéuticos



Enfermeros de
prácticas



Médico de
Cabecera

Cómo preparar su cuerpo

Cambios en el estilo de vida

Hay muchos cambios que puede hacer para reducir los riesgos de la cirugía. Los pequeños cambios, incluso en poco tiempo, pueden significar una gran diferencia.

Ejercicio

Su corazón y sus pulmones tienen que trabajar más después de una operación para ayudar a su cuerpo a curarse. Si usted ya realiza una actividad, entonces su corazón y pulmones estarán acostumbrados a ello. Mientras espera la operación, intente aumentar sus niveles de actividad.

Caminata a paso ligero, nadar, andar en bicicleta, trabajar en el jardín o jugar con sus hijos o nietos son actividades útiles. La natación puede ser útil para las personas con obesidad o dolor en las articulaciones. Intente realizar cualquier actividad que le haga sentir sin aliento al menos tres veces por semana. Comience despacio y manténgase dentro de sus límites. Pida consejo si el ejercicio le resulta difícil. Deténgase y pida consejo al médico si aparecen nuevos problemas, como dolor en el tórax, mareos o si los latidos del corazón se vuelven irregulares. Las actividades que mejoran la fuerza y el equilibrio también son útiles para la recuperación, como los ejercicios diarios en bipedestación.

Puede ver algunos ejemplos aquí: <https://bit.ly/39gX5jF>

¿Quién puede ayudarme?

- Hay varias aplicaciones para móviles que le ayudan a establecer objetivos y a seguir su progreso, como *Active 10* y *Couch to 5K*. Para conocer más información, ingrese a <https://bit.ly/3u8WZIN>
- Intente unirse a un grupo de senderismo gratuito del ayuntamiento o de la comunidad, o a un programa de voluntariado medioambiental en su localidad. Además de animarlo y apoyarlo para que comience a caminar y a hacer ejercicios, estos grupos son muy divertidos y le levantan el ánimo. Consulte con su centro de salud cuáles están disponibles en su zona.
- Si tiene dolor de espalda o de articulaciones y acude a un fisioterapeuta, pregúntele por los ejercicios que puede hacer. En este enlace también encontrará información sobre ejercicios para personas con artritis: <https://bit.ly/3bBUi65>
- Para personas débiles, un paseo corto todos los días, ejercicios en bipedestación, subir escaleras y reducir el tiempo que pasan sentados, son un buen comienzo.
- Según sea su lugar de residencia, puede acceder a los 'entrenadores de salud' de HNHS, que pueden ayudarlo a motivarse y brindarle consejos.

Estas son solo algunas ideas, pero hay muchos programas de salud y bienestar físico que puede explorar en su localidad.





Dieta saludable

Su cuerpo necesita repararse después de la cirugía: llevar a cabo una dieta saludable antes y después de la cirugía puede ser de gran ayuda. Esto significa consumir suficientes proteínas y '5 o más' frutas y vegetales al día. Esto ayudará a la cicatrización de las heridas y al sistema inmunológico.

¿Quién puede ayudarme?

El siguiente sitio web tiene recursos e información útiles:

- NHS – Eat well: <http://bit.ly/2N1xoDi>

Es posible que su centro de salud pueda brindarle algunos consejos e información sobre una alimentación saludable, si cuenta con un servicio de dietista.

Peso

Si tiene sobrepeso, perder peso puede ayudar a reducir la tensión en su corazón y pulmones. Puede saber si tienes un peso saludable, si utilizas la calculadora del IMC de peso saludable del NHS: <https://bit.ly/3bBTZIt>

Perder peso también puede ayudarle a:

- controlar la presión arterial
- mejorar el nivel de azúcar en la sangre
- reducir el dolor en las articulaciones
- reducir el riesgo de coágulos de sangre, después de la cirugía
- reducir el riesgo de infecciones en las heridas después de la cirugía
- permitirle hacer ejercicio con mayor facilidad
- reducir los riesgos asociados a la anestesia.

Puede encontrar más información sobre los beneficios de perder peso, antes de una operación, y los mayores riesgos de someterse a una cirugía con obesidad aquí:

coa.ac.uk/patient-information/translations/spanish

¿Quién puede ayudarme?

Habrán programas locales de pérdida de peso y oportunidades de hacer ejercicio en su zona. El Servicio Nacional de Salud (NHS, por sus siglas en inglés) tiene una aplicación de Plan de Pérdida de Peso. En la consulta de su centro de salud o en la farmacia pueden pesarle y aconsejarle sobre una alimentación saludable. Si tiene obesidad, su médico de cabecera también puede remitirle a una cirugía bariátrica (de pérdida de peso), para reducir los riesgos y mejorar sus resultados, antes de remitirle a otros procedimientos. Algunos ayuntamientos también tienen planes que pueden ayudarle, por lo que también merece la pena consultar la página web de su ayuntamiento o ponerse en contacto con ellos.

Puede resultarle útil apuntarse a una clase de pérdida de peso. En algunas zonas, los entrenadores sanitarios del NHS pueden estar disponibles para ayudarle.

Puede encontrar más información y recursos adicionales en Mejor Salud - Perder peso:

<https://bit.ly/3xSsO3i>



Alcohol

El alcohol puede tener muchos efectos en el cuerpo, pero lo más importante es que puede reducir la capacidad del hígado para producir los elementos necesarios para la curación. Si bebe con regularidad, debe asegurarse de que está bebiendo dentro de los límites recomendados o en un nivel inferior. Si bebe más de lo indicado, también debería intentar reducir la cantidad, antes de la operación, para mejorar la capacidad de su cuerpo de curarse después de la cirugía y evitar los síntomas de abstinencia, durante su estancia en el hospital.

¿Quién puede ayudarme?

Puede encontrar información sobre los límites recomendados y cómo reducir la cantidad de alcohol que bebe en los siguientes sitios web:

- NHS Consejos para la reducción: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- NHS Mejor Salud – Beber menos: <https://bit.ly/3yk7T9V>

Fumar

Dejar de fumar es difícil, pero la buena noticia es que dejar de fumar o dejarlo poco antes de la cirugía puede reducir la duración de la estancia en el hospital y mejorar la cicatrización de las heridas y la función pulmonar. La preparación para la cirugía ofrece una verdadera oportunidad para comprometerse a dejar de fumar.

¿Quién puede ayudarme?

Averigüe si hay un servicio local para dejar de fumar en su zona. Puede consultar aquí: <https://bit.ly/3QVBnDt>

Las siguientes organizaciones tienen información útil sobre los beneficios de dejar de fumar antes de la cirugía:

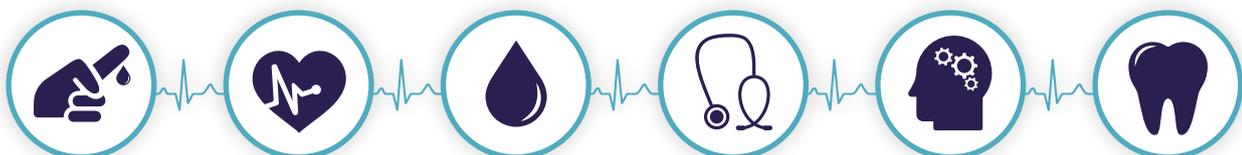
- The Cure Project - una mano amiga para dejar de fumar: ofrece información útil sobre los beneficios añadidos de dejar de fumar, antes de la cirugía: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- Acción sobre el tabaquismo y la salud (ASH, por sus siglas en inglés):
 - Guía para Dejar de Fumar: <https://bit.ly/2N7FLgG>
 - Reunión informativa: tabaquismo y cirugía: <https://bit.ly/3FEmQGN>.



Condiciones médicas

Muchas condiciones médicas pueden afectar en la recuperación de una cirugía. Es importante asegurarse de que cualquier condición conocida esté controlada lo mejor posible, antes de la cirugía.

También puede reservar una cita para un chequeo general del Servicio Nacional de Salud (NHS), en su centro de salud, si tiene entre 40 y 74 años.



Diabetes

Un buen control del azúcar en la sangre es muy importante para reducir el riesgo de infecciones, después de la cirugía. Si las lecturas de azúcar en sangre o la medición de HbA1c (un análisis de sangre que comprueba el control de la diabetes, a largo plazo) son elevadas, es posible que le convenga cambiar la medicación o la dieta.



Piense también en su dieta y en su peso. Su control diabético mejorará, si pierde peso. Para los pacientes con diabetes de tipo 2, con o sin obesidad, una dieta mediterránea o baja en carbohidratos puede ser útil. Puede encontrar más información sobre la diabetes y las dietas aquí: <https://bit.ly/3u8pDn3>

Si no se ha sometido a un control de la HbA1c, en los últimos seis meses, puede solicitar una prueba en centro de salud. Si es necesario, el equipo puede recomendar cualquier cambio, mucho antes de la operación. Esto reducirá el riesgo de que su cirugía se retrase.

Presión arterial alta (hipertensión)

La presión arterial debe controlarse hasta niveles seguros para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. A veces, las operaciones pueden retrasarse, si es demasiado alta. Si no se ha sometido a un control de la presión arterial, durante el último año, o sabe que está mal controlada, solicite un control en la consulta con suficiente antelación a la operación. Algunas farmacias también ofrecen controles de la presión arterial.



Si tiene o le prestan un tensiómetro, puede comunicar el resultado a su centro de salud. Algunos consultorios médicos disponen de máquinas automáticas y es posible que no sea necesario pedir cita para utilizarlas.

Si su presión arterial es alta, su médico de cabecera puede comprobar su medicación y hacer los cambios necesarios, antes de la operación.

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a controlar y reducir la presión arterial alta. Puede obtener más información aquí: <https://bit.ly/3ymfkhP>

Anemia (niveles bajos de hierro en la sangre)

El tratamiento de la anemia, antes de la cirugía, reduce la posibilidad de que necesite una transfusión de sangre. También le ayudará a recuperarse y a sentirse menos cansado, después de la operación.



Un tercio de los adultos que se someten a una intervención quirúrgica mayor, padecen anemia. Si ha tenido una hemorragia o si tiene una enfermedad de larga duración, solicite un análisis de sangre en su centro de salud para comprobar si tiene anemia.

La anemia debe diagnosticarse, lo antes posible, para que el tratamiento sea eficaz. Si le preocupa tener anemia, debe hablar con su médico de cabecera, farmacéutico o equipo quirúrgico sobre el tratamiento para mejorar su recuento sanguíneo mucho antes de la cirugía.

Muchas personas padecen anemia ferropénica y una dieta compuesta por alimentos ricos en hierro, como las verduras de hoja verde, la carne y los frutos secos, puede ayudar. Algunas personas también necesitan más vitamina B12 y folato:

- el hierro se encuentra en: carnes rojas, frijoles y nueces
- la vitamina B12 se encuentra en: carnes, pescado, queso o huevos
- el folato se encuentra en: verduras de hoja verde, brócoli, coles de Bruselas, espárragos, guisantes, garbanzos, arroz integral e hígado.

Si se detecta a tiempo, la anemia suele tratarse con tabletas de hierro y una dieta rica en hierro. En algunos casos se le puede ofrecer una dosis de hierro intravenoso administrada mediante una infusión directamente en las venas. Funciona más rápido que las tabletas, pero hay algunos riesgos adicionales. Se suele ofrecer una infusión si no se puede retrasar la operación.



Puede obtener más información aquí: <https://bit.ly/3OMo0DD>

Problemas del corazón, pulmones y otros problemas médicos

Si tiene cualquier otro problema médico a largo plazo, considere la posibilidad de pedirle a su centro de salud que revise sus medicamentos, especialmente si usted considera que su salud no es tan buena como podría ser.



Ansiedad y salud mental

La mayoría de las personas siente algo de ansiedad al operarse. Si la idea de ir al hospital le produce mucha ansiedad o malestar, puede que le ayude hablar con su médico de cabecera sobre sus preocupaciones. En algunos lugares, los médicos de cabecera pueden remitirlo para que reciba ayuda específica.

Puede obtener más información sobre cómo manejar la ansiedad antes de una operación aquí: coa.ac.uk/managing-anxiety-operation

Muchas técnicas, como la atención plena, relajación, ejercicios de respiración o yoga, pueden ayudarlo a relajarse antes y después de la operación.

Si está tomando algún medicamento para la salud mental, es importante que se lo informe al equipo del hospital durante la consulta prequirúrgica. Normalmente le pedirán que continúe tomando el medicamento durante toda su estancia en el hospital. Es importante que traiga el medicamento al hospital. También pueden ayudar a organizar cualquier ayuda específica que pueda necesitar durante su estancia en el hospital o su regreso a casa.



Puede obtener más información y ayuda en NHS Better Health – every mind matters: <https://bit.ly/3ymSS8n>

Salud dental

Si tiene dientes o coronas flojas, una visita al dentista puede reducir el riesgo de que se dañen los dientes durante la operación.

También es importante tener una buena higiene dental y que los dientes y encías estén en buen estado antes de la operación. Esto reducirá el riesgo de infección.

Puede obtener más información aquí: <https://bit.ly/3QPMTjA>

Preparación práctica para su operación

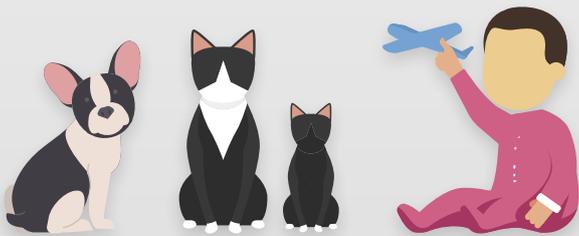
Sabemos que puede sentirse preocupado por la operación que se le realizará en el hospital. Hable con sus familiares y amigos sobre la hospitalización y dígales cómo pueden ayudarlo. Es posible que se sienta más cansado de lo que espera después de la operación.

Verifique la siguiente lista con suficiente tiempo antes de la operación.

- ☑ **¿Cómo voy a pasar el tiempo?** Tenga a mano auriculares y música, libros, una tableta o rompecabezas. No olvide los cargadores.



- ☑ **¿Qué puedo hacer para relajarme?** Aprenda algunas técnicas de respiración y atención plena, intente hacer yoga o escuche música relajante y aplicaciones que lo calmen.
- ☑ **¿Qué preparativos tengo que hacer en casa?** Es posible que le resulte difícil moverse cuando regrese del hospital. Puede considerar la posibilidad de dormir en la planta baja y conseguir aparatos auxiliares que lo ayuden a moverse si cree que los va a necesitar. Sin embargo, por lo general, se recuperará más rápido si se mantiene en movimiento después de la operación.
- ☑ **¿Quién puede cuidar a mis familiares mayores?** Si sus amigos y familiares no pueden ayudar, comuníquese con el ayuntamiento y el servicio local de cuidadores: carers.org.
- ☑ **¿Cómo voy a ir y regresar del hospital?** ¿Puede llevarlo alguien en coche? Si cumple los requisitos para el transporte hospitalario, el hospital puede coordinar el transporte para usted.
- ☑ **¿Tengo suficientes comidas fáciles de preparar y bocadillos saludables para cuando regrese a casa?** Piense en quién podría ayudarlo a preparar las comidas o a hacer la compra después de la operación. Tal vez quiera suscribirse a un servicio de entrega a domicilio de un supermercado o guardar algunas comidas en el congelador antes de ir al hospital.
- ☑ **¿Quién puede cuidar de mis hijos o mascotas?** Pídale a sus amigos y familiares que lo ayuden o que estén a la espera en caso de necesitar ayuda. Es posible que también tengan que pedir tiempo libre del trabajo para ayudarlo con el cuidado de los niños. Si tiene dificultades considerables para cuidar de sus hijos después de una operación, hable con su ayuntamiento o auxiliar sanitario.



- ☑ **¿Tengo medicamentos y pilas para mi audífono suficientes para toda mi estancia en el hospital y cuando regrese a casa?** Normalmente se le pedirá que lleve al hospital los medicamentos que toma habitualmente en el envase original. Recuerde llevarse los medicamentos y todas sus pertenencias a casa cuando se le dé el alta.



- ☑ **¿Debo tener analgésicos de venta libre en casa?** Es posible que necesite tomar analgésicos durante su recuperación según las indicaciones del hospital.
- ☑ **¿Qué necesito empacar?** Si va a pasar la noche en el hospital, debe llevar artículos de aseo, ropa de dormir, ropa cómoda y calzado resistente, pero fácil de poner. Es importante levantarse de la cama, vestirse y empezar a moverse tan pronto como lo permita la operación. Quienes lo hacen regresan a casa antes y se recuperan más rápido. Las temperaturas en el hospital pueden variar, por lo que le recomendamos que traiga un abrigo. Para obtener más información, consulte NHS Choices: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ☑ **¿Qué más sería útil hacer?** Organice su casa y jardín. Póngase al día con sus finanzas y asuntos generales. Así no tendrá que preocuparse mientras se recupera.
- ☑ **¿A quién debo informar de mi ingreso en el hospital?** Por lo general, sus amigos y familiares pueden brindarle ayuda práctica. También sería bueno tener personas con quienes conversar mientras se recupera en casa. Muchas personas querrán contribuir a su recuperación. Dígales cómo pueden ayudar con tiempo suficiente.
- ☑ **¿Debo ducharme o bañarme antes de ir al hospital?** Es importante que lo haga para minimizar el riesgo de infección. También se le puede hacer un lavado antiséptico para ayudar a reducir aún más el riesgo.
- ☑ **¿Qué ocurrirá si se retrasa mi operación?** El equipo de consulta prequirúrgica se comunicará con usted si es necesario aplazar la intervención y le informará cuándo debe volver a tomarse los medicamentos que haya suspendido.



Preguntas prácticas para el equipo perioperatorio sobre la operación

Los miembros del equipo perioperatorio del hospital le hablarán del anestésico, operación y período de recuperación. Le hablarán de los riesgos específicos que puede tener tanto del anestésico como de la operación, así como de sus opciones. Le darán información para que la lea en casa. Podrá llamar a un número de contacto si tiene alguna pregunta.

Cuanto mejor preparado esté, más fácil será el proceso.

A continuación, encontrará algunas preguntas que podría hacer al equipo perioperatorio.

- ¿A qué hora debo dejar de comer y beber antes de la operación?
- ¿Debo hacer algún cambio en mi medicación antes y el mismo día de la operación?
- ¿Qué debo llevar al hospital?
- ¿Tengo que quitarme el esmalte de uñas, las uñas de gel o los piercings?
- ¿Puedo recibir visitas? ¿Cuáles son los horarios de visita?
- ¿Me afeitará alguien del hospital si es necesario antes de la operación?
- ¿Cuándo puedo beber, comer y caminar (levantarme y moverme) después de mi operación (DrEaMing)? He oído que esto puede ayudarme a regresar a casa antes
- ¿Cuándo podré volver a casa?
- ¿Qué ayuda puedo necesitar después en casa?
- ¿Cuánto tiempo pasará hasta que pueda volver a ducharme/bañarme?
- ¿Hay algo importante que deba y no deba hacer para mi recuperación?
- ¿Tendré que quitarme puntos o grapas?
- ¿Cuánto tiempo necesitaré para organizar mi licencia laboral?
- ¿Quién me dará un certificado de aptitud/enfermedad para mi empleador?
- ¿Tendré una revisión posterior?
- ¿Cuánto tiempo pasará antes de que pueda volver a caminar, nadar, jugar al golf o correr?
- ¿Cuándo podré volver a conducir?
- ¿Cuánto tiempo pasará antes de que mi vida vuelva a ser más o menos normal?

También puede consultar nuestras Preguntas frecuentes sobre la anestesia:

coa.ac.uk/patientinfo/faqs



¿Qué puedo esperar durante mi recuperación?

Su recuperación comienza inmediatamente después de la operación, cuando todavía está en el hospital. En muchas intervenciones quirúrgicas ya no es necesario guardar reposo en cama durante mucho tiempo después de la cirugía o estar "sin comer" en el postoperatorio. Muchos hospitales intentarán que beba, coma y se movilice en las 24 horas siguientes a la operación, lo que se conoce como DrEaMing. Los pacientes que lo hacen tienen estancias hospitalarias más cortas y menos complicaciones. Pregunte al equipo sanitario cuándo podrá beber, comer o caminar después de la operación.

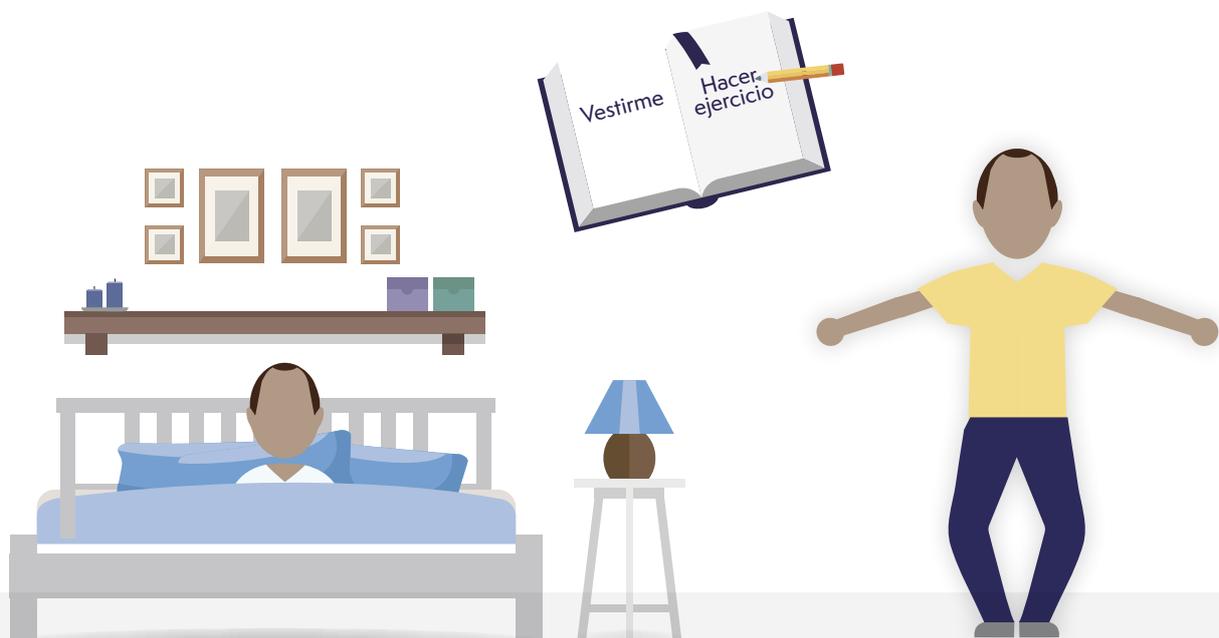
Antes de que abandone el hospital, su enfermera le dará información por escrito sobre lo que puede esperar durante su recuperación en casa y cómo manejar el dolor que pueda experimentar. También incluirá cualquier cosa a la que deba prestar atención y un número al que llamar si está preocupado.

Nuestras hojas informativas sobre algunas de las operaciones quirúrgicas más comunes ofrecen información más detallada sobre cómo prepararse para los distintos tipos de cirugía y qué esperar después.

Ayuda práctica para mantenerlo motivado durante su recuperación

Dependiendo de la cirugía a la que se someta, la recuperación puede durar muchas semanas. No te preocupes si algunos días van mejor que otros, ya que es normal. Puede ser útil llevar un diario de recuperación que puede continuar después de volver a casa. Intente establecer una rutina y levántese por la mañana a una hora regular. Una lista de objetivos diarios puede estructurar su día y ayudarle a controlar sus progresos.

Las visitas y las llamadas telefónicas de familiares y amigos pueden animarle y alentarle a alcanzar sus objetivos. Si dispone de la tecnología necesaria, utilice WhatsApp, Facetime y plataformas en línea como Zoom para mantenerse en contacto con la gente. Pero tenga cuidado de no cansarse.





Recursos adicionales disponibles en línea

Colegio Real de Anestesiólogos (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/spanish)

- Preparación para la cirugía: Folletos específicos de animación y del procedimiento de Más en forma Mejor Más pronto.
- Cuidar a alguien que ha recibido anestesia general o sedantes.
- Riesgos asociados a su anestesia.
- Serie de información para el paciente.
- Información para niños, cuidadores y padres.

Centro de cuidados perioperatorios

- Recursos sobre la toma de decisiones compartida: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- Orientación para pacientes adultos que se operan durante COVID-19: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

Mejorarse pronto NHS

- Mi función y mis responsabilidades para ayudar a mejorar mi recuperación: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

Asociación Dietética Británica

- Información sobre dieta y nutrición: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

Colegio Real de Cirujanos de Inglaterra

- Recuperarme de mi cirugía: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

¿Qué significa el término "recuperación mejorada"?

La recuperación mejorada es el nombre que recibe un programa cuyo objetivo es que vuelva a su estado de salud normal lo antes posible después de una operación importante. El personal del hospital examina todas las pruebas de lo que usted y ellos pueden hacer antes, durante y después de la cirugía para ayudar a darle las mejores posibilidades de una recuperación rápida y completa. Esto debería permitirle regresar a casa antes.

Los programas variarán en función de la operación a la que se someta y del hospital en el que se le trate, pero pueden incluir lo siguiente:

- mejorar su estado físico antes de la operación, si dispone de tiempo suficiente
- tratar cualquier otra condición médica de larga duración
- reducir el tiempo de ayuno dándole agua y bebidas con carbohidratos antes de la cirugía
- proporcionarle medicamentos para prevenir las enfermedades después de la cirugía

- considerar las mejores formas de aliviar el dolor durante la operación
- utilizar bloqueos anestésicos locales o anestésicos regionales cuando sea posible
- proporcionarle luego la mejor forma de aliviarle del dolor para que comience a moverse más pronto
- animarle a beber, comer y caminar en las 24 horas siguientes a la operación (DrEaMing)
- reducir el tiempo que se mantienen los catéteres y los goteos
- enseñarle ejercicios para ayudarle a recuperarse después de la operación.

Al seguir un programa de recuperación mejorada, suele haber menos complicaciones tras la cirugía. También hay menos posibilidades de que tenga que volver a ingresarse en el hospital.

Exención de responsabilidad

Hacemos todo lo posible para mantener la información en este folleto precisa y actualizada, pero no podemos garantizarlo. No esperamos que esta información general cubra todas las preguntas que pueda tener o que aborde todo lo que pueda ser importante para usted. Debe analizar sus elecciones y cualquier preocupación que tenga con su equipo médico, utilizando este folleto como guía. Este folleto, por sí solo, no debe ser tomado como una recomendación. No se puede utilizar para ningún propósito comercial o de negocios. Para ver el descargo de responsabilidad completo, por favor haga clic aquí (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/spanish).

Todas las traducciones son proporcionadas por la comunidad de traductores de Translators Without Borders (Traductores Sin Fronteras). La calidad de estas traducciones se verifica para que sean lo más precisas posible, pero existe el riesgo de imprecisiones y errores de interpretación de cierta información.

Cuéntenos su opinión

Nos gustaría recibir sugerencias para mejorar la información proporcionada en nuestras publicaciones. De tener algún comentario u observación general, escríbanos al correo electrónico: patientinformation@rcoa.ac.uk

Colegio Real de Anestesiastas

Churchill House, 35 Red Lion Square, Londres WC1R 4SG
020 7092 1500

rcoa.ac.uk



Segunda edición, mayo de 2022

Este folleto se revisará en un plazo de cinco años a partir de la fecha de publicación.

© 2022 Royal College of Anaesthetists

Se puede copiar este folleto para crear material informativo orientado al paciente. Por favor, cite la fuente original. Si desea utilizar parte de este folleto en otra publicación, se deberá reconocer y citar debidamente a la fuente original, eliminar los logotipos, la marca, las imágenes y los íconos en este. Para obtener más información, póngase en contacto con nosotros.