

# Recuperación intensificada en cirugía

## ¿Qué es la recuperación intensificada?

La recuperación intensificada o ERAS, por su sigla en inglés, consiste en una serie de instrucciones para usted y el personal que la atiende, para mejorar su experiencia antes, durante y después de la cirugía. Le ayuda a recuperarse más rápidamente para que usted pueda volver a su vida normal lo antes posible.

## ¿Por qué se utiliza la recuperación intensificada?

Se utiliza porque se ha comprobado que acelera la recuperación del paciente y disminuye la probabilidad de que haya problemas médicos después de la cirugía.

## ¿Cuáles son las fases principales de la recuperación intensificada?

1. Preparación para la cirugía
  - Los médicos deben asegurarse de que usted está lo suficientemente saludable para la cirugía.
  - El personal encargado de su cuidado le proporcionará bastante información para prepararla para la cirugía.
2. Disminución del estrés físico de la cirugía
  - Usted podrá beber ciertos líquidos hasta dos horas antes de la cirugía.
  - El personal encargado de su cuidado se asegurará de que usted esté a una temperatura cómoda, y esté hidratada y segura.
3. Alivio efectivo de los síntomas
  - Le daremos una combinación de medicamentos para ayudarla a sentirse bien y minimizar los efectos secundarios.
  - Podríamos pedirle que tome ciertos medicamentos antes de la cirugía para prevenir dolor y náusea.
4. Procurar una buena recuperación
  - La alentaremos a comer, beber y caminar tan pronto como usted pueda después de la cirugía.
  - El personal encargado de su cuidado contribuirá a que su recuperación le sea lo más fácil posible.

## ¿Cómo puede el paciente colaborar?

Es importante que el paciente sepa qué esperar antes, durante y después de la cirugía. El personal que la atiende colaborará estrechamente con usted para planear su tratamiento. Lea estas instrucciones detenidamente y sígalas al pie de la letra. No dude en hacernos preguntas si no comprende algo.

Es importante que participe en su recuperación y acate los consejos del personal encargado de su cuidado. Colaborando todos juntos, esperamos lograr que su recuperación sea la mejor posible.

## ¿Cuáles son las instrucciones específicas que usted debe seguir?

En la siguiente página encontrará las instrucciones para que la recuperación intensificada sea una parte exitosa de su tratamiento. Recuerde que su médico le dará otras instrucciones correspondientes específicamente a su cirugía. No dude en preguntar si no está segura de lo que debe hacer.

## Instrucciones para recuperación intensificada

**Alimentos sólidos y líquidos:** ¡La recuperación intensificada ha cambiado las normas de lo que se puede comer y beber antes de la cirugía!

- Puede comer **refrigerios ligeros** (nada que sea pesado o grasoso) hasta seis horas antes de su cirugía, pero nada después de eso.
  - Por ejemplo: Si su cirugía está programada para el mediodía, puede tomar un desayuno ligero a las 5:30 a.m., pero nada después de las 6 a.m.
- Puede **beber líquidos** claros (líquidos transparentes) hasta dos horas antes de la cirugía, pero nada después.
- **Si es diabética** asegúrese de beber líquidos con menos de 5 g de hidratos de carbono por porción (\*como jugos “di-etéticos”, té o café sin azúcar, o bebidas deportivas sin azúcar).
- **Todas las pacientes, incluyendo las diabéticos, deben** beber 16 oz de Gatorade regular dos horas antes de la cirugía, pero **nada** después de eso.

### Ejemplos de líquidos claros

Agua (corriente o mineral con gas)

Jugo sin pulpa (de manzana o arándanos)\*

Caldo sin grasa

Café o té negros\* (sin leche ni crema)

Bebidas deportivas (como Gatorade o Powerade)\*

*\*Si es diabética, use alternativas bajas en calorías recomendadas.*

**Medicamentos para el dolor:** ¡Controlar el dolor es un componente muy importante de una buena recuperación!

- Su médico podría pedirle tomar hasta tres analgésicos (medicamentos para el dolor) distintos justo antes de la cirugía. Esto incluso evita que comience el dolor.
- El dolor se alivia mejor cuando se usan varios medicamentos que atacan el dolor de distintas maneras.
- Los analgésicos opioides (narcóticos) producen muchos efectos secundarios y, por lo tanto, tratamos primero de controlar el dolor de otras maneras.

**Medicamentos contra la náusea:** ¡Controlar la náusea la ayudará a sentirse bien más pronto!

- Su médico podría colocarle un pequeño parche detrás de la oreja antes de la cirugía para prevenir la náusea. Si se puso el parche en la casa, no olvide decírselo a la enfermera.
- Mascar chicle puede ayudar a prevenir la náusea después de la cirugía y es seguro cuando está despierta.

**Actividad después de la cirugía:** ¡Es aquí donde necesitamos su ayuda!

- Caminar y hacer ejercicios de respiración profunda ayudan a prevenir problemas peligrosos después de la cirugía.
- La mayoría de las pacientes pueden caminar a las pocas horas de la cirugía. Nosotros le ayudaremos a hacerlo.
- Comer sentada en una silla en vez de la cama es más seguro, y le ayuda a moverse más.
- Si al despertar tiene un catéter en la vejiga, su enfermera se lo quitará tan pronto como sea seguro, lo que comúnmente es a las pocas horas de la cirugía.
- Al despertar tendrá un catéter intravenoso, que puede ser desconectado de la máquina tan pronto como usted empiece a tomar líquidos después de la cirugía.