

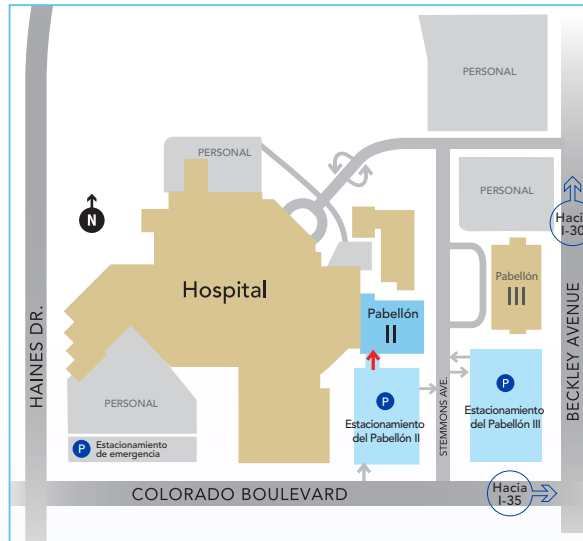
## Cómo mejorar su experiencia de recuperación

La recuperación mejorada después de la cirugía (Enhanced recovery after surgery, ERAS) se basa en la más reciente evidencia científica sobre la recuperación de la cirugía. Nuestro objetivo es trabajar con usted para proporcionarle una experiencia quirúrgica mejorada y hacer que se recupere lo antes posible después de su cirugía.

Para esto, ajustaremos nuestro enfoque respecto de cómo manejamos su atención antes y después de la cirugía. Las áreas de enfoque exclusivas de ERAS incluyen las siguientes:

- preparación para la cirugía;
- dieta preoperatoria;
- prevención de náuseas;
- técnicas quirúrgicas;
- movilidad y rehabilitación;
- opciones de anestesia y alivio
- del dolor

Si tiene preguntas sobre este programa, comuníquese con su cirujano para obtener más información.



Si tiene preguntas sobre este programa, comuníquese con su cirujano para obtener más información.



1441 N. Beckley Ave.  
Dallas, TX 75203  
MethodistHealthSystem.org

1471 30024 0316



Recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS)

Pautas sobre las mejores prácticas para una cirugía y una recuperación exitosas.



Usted es nuestra prioridad.

## Antes de la cirugía

- Recibirá instrucciones específicas acerca de sus medicamentos y cualquier preparación adicional que sea necesario realizar durante su visita con el cirujano.
- Durante su visita de evaluación prequirúrgica en el hospital, un proveedor de anestesia analizará las opciones de control del dolor y abordará todas las inquietudes relacionadas con la anestesia.

### Un mes antes de la cirugía

- Intente aumentar su actividad física. Establezca objetivos razonables y mantenga una rutina simple.
- Hable con su médico acerca de opciones para dejar de fumar.

### 2 semanas antes de la cirugía

- Se necesita una buena nutrición para ayudar con su recuperación después de la cirugía. Le recomendamos ingerir dos bebidas de proteínas por día (según las indicaciones de su médico). Es posible que los pacientes que tengan diabetes deban controlar su nivel de azúcar en sangre con mayor frecuencia que la normal y que necesiten más insulina durante este tiempo.

### 24 horas antes de la cirugía

- No consuma bebidas alcohólicas.

### La noche antes de la cirugía

- Puede comer normalmente la noche anterior hasta las 10 p. m., a menos que su cirujano le indique lo contrario.
- Beba dos vasos de líquidos transparentes (como Clearfast, Gatorade, té o jugo de manzana) antes de acostarse.
- No puede ingerir alimentos sólidos después de la medianoche el día de la cirugía, pero sí puede beber líquidos transparentes hasta dos a cuatro horas antes del horario programado para su cirugía.

### 2 1/2 horas antes de la cirugía

- Llegue 2 1/2 horas antes del horario programado para su cirugía. Regístrese en Servicios Ambulatorios que se encuentra en el 2do piso del Pabellón 2. Estacione en el estacionamiento del Pabellón II.

## Después de la cirugía

- Traiga algunos paquetes de su goma de mascar favorita al hospital. Se lo alentará a que mastique goma de mascar una vez que haya llegado a la sala posoperatoria con el objetivo de estimular su tubo digestivo.
- El día de la cirugía, intentaremos sentarlo en una silla lo antes posible.
- El día después de la cirugía, lo ayudaremos a caminar por los pasillos.
- Recibirá indicaciones relacionadas con ejercicios de respiración profunda.
- Nuestro objetivo será hacer que su tratamiento pase a la administración de medicamentos por vía oral lo antes posible.

**YA EN SU CASA:** es posible que **necesite ayuda adicional de su familia y sus amigos durante los primeros días, de modo que le recomendamos hacer planes para recibir ayuda adicional en su casa.**

## Alta para ir a su casa

Estará listo para ser dado de alta cuando se cumpla lo siguiente:

- Pueda comer alimentos sólidos y beber líquidos.
- Su dolor esté controlado con un régimen de pastillas que pueda tomar en su casa.
- Pueda caminar por la unidad sin ayuda o con muy poca ayuda.
- Pueda usar el baño sin dificultades.

Antes de que se retire del hospital, su médico y un enfermero revisarán con usted las instrucciones por escrito para el alta.

