

Educación para el paciente

El plan para mejorar la recuperación después de la cirugía (“ERAS” por sus siglas en inglés) es un plan de atención desarrollado para usted por los equipos de cirugía y anestesiología de HonorHealth. Este plan ayuda a: preparar su cuerpo para la cirugía, recuperarse de manera segura y regresar a casa lo antes posible después de la cirugía. El objetivo es mantener todo tan ‘normal’ como sea posible antes del procedimiento y que regrese nuevamente a su estado normal. Lograrlo involucra maneras importantes en que hacemos las cosas que podrían diferir de cualquier cirugía que haya tenido anteriormente.

¿Por qué se utiliza el plan de atención ERAS?

El plan de atención ERAS le ayuda a recuperarse más rápido y reduce la probabilidad de tener algún problema después de la cirugía. Este plan de atención le ayuda a usted y a su equipo de atención médica a trabajar juntos para:

- Reducir el número de días que permanece en el hospital
- Permitirle comer y beber tan pronto como sea seguro
- Mantener el dolor bajo control
- Escuchar sus inquietudes y describir las explicaciones con claridad
- Ayudarle a que se levante de la cama y camine dentro de un periodo de 24 horas

¿Qué debo esperar antes de la cirugía?

Después de hablar sobre la cirugía con el cirujano en el consultorio, uno de los miembros del equipo médico del cirujano le explicará la parte que a usted le corresponderá en el “plan para mejorar su recuperación después de la cirugía”. Posteriormente, una enfermera de pre-evaluación le llamará por teléfono para proporcionarle más detalles sobre cómo preparar su cuerpo para la cirugía, incluyendo ejercicio, respiraciones profundas y dejar de fumar. Tal vez le solicite que beba **Gatorade®** o **Ensure Pre-Surgery®** antes de tener la cirugía y si esto es necesario, ella le proporcionará los detalles exactos.



El día de la cirugía una enfermera le colocará una vía intravenosa para prepararle para la anestesia y probablemente se le administrará medicamento para ayudar a controlar su dolor antes de la cirugía.

¿Qué ocurrirá en el quirófano?

En el quirófano se le monitoreará cuidadosamente durante la cirugía. Un equipo de profesionales, incluyendo médicos y enfermeras cuidará de usted en todo momento. También estará el anestesiólogo, administrándole medicamentos para mantenerle dormido y cómodo. Después de la cirugía probablemente se le administren medicamentos para evitar la náusea. Durante la cirugía le mantendremos caliente con cobijas hospitalarias ligeras, líquidos intravenosos templados y calentadores de aire.



Control del dolor

El plan para mejorar la recuperación después de la cirugía (conocido como “ERAS” por sus siglas en inglés) está diseñado para reducir los efectos secundarios de los medicamentos que se utilizan con frecuencia. Estos incluyen somnolencia, confusión, náuseas y estreñimiento, que pueden resultar en una estancia hospitalaria más larga y hacer la recuperación después de la cirugía más difícil.

La causa principal del dolor es la inflamación. Por esta razón, el día de la cirugía los medicamentos que tratan la inflamación serán parte importante del plan para controlar el dolor. Los medicamentos que se administrarán en la unidad preoperatoria el día de la cirugía podrían incluir:

- Tylenol (acetaminofeno)
- Celebrex (Celecoxib)
- Gabapentina (Neurontin)
- Toradol (Ketorolaco)

Su plan de atención ERAS podrían incluir pequeñas cantidades de medicamento para el dolor llamados opioides. Su equipo de cirugía y de anestesiología trabajará con usted para determinar qué combinación de medicamentos será la mejor para usted y su tipo de cirugía.

Los planes de atención ERAS pueden incluir otras estrategias de alivio para el dolor como:

- Hielo
- Calor
- Anestésicos locales
- Relajamiento
- Postura

¿Qué sucederá después de la cirugía?

Después de la cirugía irá a la Unidad de atención de anestesia postoperatoria llamada PACU por sus siglas en inglés. Las enfermeras de PACU estarán con usted para monitorear sus signos vitales (presión arterial, frecuencia cardíaca y niveles de oxígeno). Su enfermera en PACU le administrará también cualquier medicamento necesario para mantenerle lo más cómodo posible. Su equipo de atención de HonorHealth mantendrá a su familia informada sobre su estado.



Cuando sea seguro, se le cambiará a la unidad postoperatoria del hospital para que dependiendo de su cirugía, se recupere o se vaya a casa. Es importante levantarse de la cama, sentarse en una silla y caminar lo antes posible. Si se queda en el hospital, una enfermera le ayudará a moverse con seguridad. Los medicamentos que se le administraron durante la cirugía le pondrán en riesgo de caerse, por lo que solicitamos que utilice el botón de llamada para pedir ayuda.

Si el cirujano le colocó una sonda, o catéteres en la vejiga, estos se retirarán lo más pronto posible.

Su equipo de HonorHealth le informará cuándo puede empezar a beber líquidos e ingerir alimentos sólidos de nuevo, así como cuándo es seguro irse a casa.

Referencia: [ERAS patient info. \(n.d.\). Extraído de http://erassociety.org/patients/](http://erassociety.org/patients/)