

Cirugía colorrectal

Recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS)

Cirujano: _____

Cirugía: _____

Use esta lista de verificación como guía después de la cirugía. Recuerde, todos sanan de manera diferente y es importante hacer preguntas y expresar inquietudes a su equipo. ¡Estamos aquí para usted!

Después de la cirugía _____/_____/_____

- Siéntese en la silla dentro de las 6 horas posteriores a la cirugía
Intente sentarse en la silla durante al menos una hora
- Pruebe algunos sorbos de líquidos claros
Por ejemplo: agua, caldo, ginger ale, jugos y gelatinas
- Espirómetro de incentivo (máquina pulmonar) y ejercicios de respiración profunda (5-10 veces por hora)
- Mastique goma de mascar
- Pídale a su enfermera una almohada para la tos
- Informe a su enfermera si su dolor no se controla o si siente náuseas.



LLAME
NO SE CAIGA



Día 1 después de la cirugía _____/_____/_____

- Siéntese en la silla para el desayuno, el almuerzo y la cena (un total de 6 horas hoy)
- Camine al menos 3 veces hoy
¡Asegúrese de informar a su enfermera y marque las casillas en la pizarra blanca de su habitación!
- Continúe bebiendo líquidos y pruebe una dieta regular con porciones pequeñas
(Deje de comer y llame a su enfermera si tiene náuseas, hinchazón o vómitos)
- Hable con su equipo sobre las formas de evitar la deshidratación y cómo abordar la alimentación después de la cirugía
- Espirómetro de incentivo (máquina pulmonar) y ejercicios de respiración profunda (5-10 veces por hora)
- Mastique goma de mascar
- Informe a su enfermera si su dolor no se controla
- Si corresponde, comience a aprender cómo inyectar lovenox (*¿No está seguro? Pregúntele a su enfermera*)

Nos encantaría que nuestro coordinador para el alta, trabajador social, fisioterapeuta, enfermera de ostomía y dietista se reúnan con usted mientras se encuentra en el hospital. Pregunte si cree que se beneficiaría de alguno de estos servicios.

¡Pase a la última página para obtener más información!

Recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS)

Día 2 después de la cirugía ____/____/____

- Siéntese en la silla para el desayuno, el almuerzo y la cena (un total de 8 horas hoy)
- Camine al menos 4 veces hoy
¡Asegúrese de informar a su enfermera y marque las casillas en la pizarra blanca de su habitación!
- Continúe bebiendo líquidos y una dieta regular con porciones pequeñas
(Deje de comer y llame a su enfermera si tiene náuseas, hinchazón o vómitos)
- Hable con su equipo sobre las formas de evitar la deshidratación y cómo abordar la alimentación después de la cirugía
- Espirómetro de incentivo (máquina pulmonar) y ejercicios de respiración profunda (5-10 veces por hora)
- Mastique goma de mascar
- Informe a su enfermera si su dolor no se controla
- Si corresponde, continúe practicando la inyección de lovenox en usted mismo

Día 3 después de la cirugía ____/____/____

- Siéntese en la silla para el desayuno, el almuerzo y la cena (un total de 8 horas hoy)
- Camine al menos 4 veces hoy
¡Asegúrese de informar a su enfermera y marque las casillas en la pizarra blanca de su habitación!
- Continúe bebiendo líquidos y una dieta regular con porciones pequeñas
(Deje de comer y llame a su enfermera si tiene náuseas, hinchazón o vómitos)
- Hable con su equipo sobre las formas de evitar la deshidratación y cómo abordar la alimentación después de la cirugía
- Espirómetro de incentivo (máquina pulmonar) y ejercicios de respiración profunda (5-10 veces por hora)
- Mastique goma de mascar
- Informe a su enfermera si su dolor no se controla
- Si corresponde, continúe practicando la inyección de lovenox en usted mismo

¡Pase a la última página para obtener más información!

Recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS)

Día 4 después de la cirugía ____/____/____ **¡Y DÍAS DESPUÉS!**

- Siéntese en la silla para el desayuno, el almuerzo y la cena (un total de 8 horas hoy)
- Camine al menos 4 veces hoy
¡Asegúrese de informar a su enfermera y marque las casillas en la pizarra blanca de su habitación!
- Continúe bebiendo líquidos y una dieta regular con porciones pequeñas
(Deje de comer y llame a su enfermera si tiene náuseas, hinchazón o vómitos)
- Hable con su equipo sobre las formas de evitar la deshidratación y cómo abordar la alimentación después de la cirugía
- Espirómetro de incentivo (máquina pulmonar) y ejercicios de respiración profunda (5-10 veces por hora)
- Mastique goma de mascar
- Informe a su enfermera si su dolor no se controla
- Si corresponde, continúe practicando la inyección de lovenox en usted mismo

¿Estoy listo para salir del hospital?

Puedo...

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Caminar y moverme con seguridad | <input type="checkbox"/> Controlar mi dolor/náuseas y saber cómo usar los medicamentos cuando regrese a casa |
| <input type="checkbox"/> Beber líquidos y mantenerme hidratado | <input type="checkbox"/> Inyectarme lovenox el medicamento |
| <input type="checkbox"/> Comer pequeñas cantidades de alimento y saber cuándo tomar un descanso | <input type="checkbox"/> Cuidar mi ostomía, herida, drenajes y catéter en casa (si corresponde) |

Tengo un plan para...

- | | |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Cómo voy a llegar a casa | <input type="checkbox"/> Citas de seguimiento con mis médicos |
| <input type="checkbox"/> Dónde me quedaré después del alta | <input type="checkbox"/> Quién me ayudará después del alta |
| <input type="checkbox"/> Recoger mis medicamentos | |

¡Pase a la última página para obtener más información!

Cirugía colorrectal

Recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS)

Caminar: Levantarse y moverse después de la cirugía ayudará a acelerar el retorno de la función intestinal, mejorará la circulación y evitará infecciones y coágulos de sangre. Su enfermera lo ayudará a levantarse de la cama y sentarse en la silla unas horas después de su cirugía. Infórmenos si usa un dispositivo de asistencia (es decir, un bastón o un andador) en casa. Un fisioterapeuta está disponible para ayudarlo después de la cirugía y brindarle recomendaciones sobre la fisioterapia en el hogar, centro de enfermería especializada o centro de rehabilitación.

Dieta: Después de la cirugía, hará la transición a líquidos claros y, en la mayoría de los casos, a una dieta regular al día siguiente. Es importante que nos informe si presenta náuseas, hinchazón y vómitos. Recuerde, ¡paso lento, pero seguro! Una buena estrategia para comer es picar porciones pequeñas a lo largo del día y no comer más de la mitad del plato.

Dietista: Un dietista está disponible para cada paciente después de la cirugía para brindar instrucciones y optimizar su nutrición. Todos los pacientes nuevos con ileostomía se reunirán con el dietista después de la cirugía debido al mayor riesgo de deshidratación y para analizar cualquier ajuste en la forma en que planifica su alimentación. También se proporcionarán folletos escritos. Si tiene preguntas sobre cómo su cirugía puede afectar su dieta, ¡no dude en preguntar!

Ejercicio pulmonar: El *espirómetro de incentivo* es una herramienta de cabecera diseñada para ayudar con los ejercicios de respiración profunda y prevenir infecciones pulmonares como la neumonía. Esta herramienta mide qué tan profundamente usted inhala y exhala mientras proporciona un objetivo visible para la retroalimentación. Su enfermera le mostrará cómo usar correctamente el dispositivo después de su cirugía. El dolor abdominal con la respiración profunda es común después de la cirugía; sin embargo, siga ejercitando sus pulmones.



Enoxaparina (Lovenox): El riesgo de desarrollar un coágulo de sangre aumenta después de la cirugía. Lovenox (enoxaparina) es un medicamento inyectable que se usa para reducir el riesgo de formación de coágulos de trombosis venosa profunda (DVT, por sus siglas en inglés). Otras medidas preventivas después de la cirugía incluyen caminar y usar medias con dispositivo de compresión secuencial (SCD, por sus siglas en inglés). Si es un paciente al que se le ha diagnosticado cáncer recientemente, el riesgo de desarrollar un coágulo de sangre aumenta y es posible que necesite inyecciones continuas de Lovenox después de la cirugía. Si se encuentra entre los que deben realizar las inyecciones en casa, su enfermera le enseñará como hacerlo.



Catéter urinario (Foley): El catéter Foley es un tubo delgado y estéril que se inserta en la vejiga antes de la cirugía. Para la mayoría de las cirugías, el catéter Foley se retira el día después de la cirugía. Para los pacientes que se han sometido a una cirugía pélvica (LAR y APR, por ejemplo), el catéter Foley puede permanecer colocado durante más tiempo (2 a 3 días) en un intento de evitar la retención urinaria (no poder orinar). Notará que su orina se monitorea de cerca y se le pedirá que siempre orine en el “sombbrero” o en el “urinario” ubicado en su baño mientras esté en el hospital.