

## PREGUNTAS FRECUENTES

### ¿Por qué es importante tomar una bebida de carbohidratos antes de la cirugía?

La bebida de carbohidratos le da la energía que necesita durante la cirugía para empezar a sanar. También ayudará a que sienta menos hambre y sed.

### ¿Por qué se debe comer y tomar algo poco tiempo después de la cirugía?

Nutrirse le da energía para sanar y recuperarse más rápidamente.

### ¿Por qué debo sentarme y caminar poco tiempo después de la cirugía?

El movimiento puede prevenir coágulos de sangre y una neumonía. También puede ayudarle a sentirse mejor. Le ayudaremos a sentarse en una silla y a caminar poco tiempo después de la cirugía. Cuando se vaya a su casa, es importante que se mantenga activo a diario.

### ¿Debo tomar mi medicamento para el dolor, aunque no me duela nada?

Sí. Durante los primeros días después de la cirugía, tome el medicamento para el dolor según las indicaciones. Esto le ayudará a evitar al dolor, moverse y sanar más rápido. Es difícil controlar el dolor cuando se salta una dosis de medicamento.

### ¿Por qué es importante tomar medicamentos no opioides para el dolor?

Los medicamentos opioides para el dolor solo deben usarse para el dolor intenso. Con los medicamentos no opioides tendrá menos efectos secundarios negativos como confusión, náuseas, retraso en la recuperación de la función intestinal, estreñimiento y exceso de somnolencia.

### ¿Por qué necesito dejar de fumar?

Fumar hace más lenta la curación y aumenta el riesgo de complicaciones. Dejar de fumar antes de la cirugía puede ser de gran ayuda para su recuperación. Ofrecemos asesoramiento y medicamentos para ayudarle a dejar de fumar.

## ¿QUÉ ES ENHANCED RECOVERY (RECUPERACIÓN MEJORADA)?

Recuperación mejorada después de la cirugía (Enhanced Recovery After Surgery, ERAS) es un programa que le ayuda a preparar su cuerpo para la cirugía y para recuperarse de forma segura.

ERAS permite una recuperación más rápida al reducir el estrés que la cirugía causa en el cuerpo.

Puede ser diferente de la atención que ha recibido en el pasado.

Los pacientes que siguen las pautas de ERAS a menudo sienten menos dolor y tienen menos complicaciones como infecciones o neumonía. También pueden volver a sus actividades normales más rápido después de la cirugía.

### Los enfermeros de consulta de Kaiser Permanente están aquí para ayudar a responder sus preguntas.

Los enfermeros de cirugía de consulta están disponibles: De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. en el **1-844-398-CARE (2273)** (línea telefónica gratuita).

Después del horario normal, comuníquese con los enfermeros de consulta al: **1-800-813-2000**.

Si tiene un problema médico de emergencia, llame al 911 o acuda al hospital más cercano.

# ERAS

## Recuperación mejorada después de la cirugía



©2018 Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest  
14573B 8/18 Surgery/SMC



Todos los planes son ofrecidos y están suscritos por  
Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest.  
500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232

# RECUPERACIÓN MEJORADA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

¡LEVÁNTESE!  
¡PÓNGASE EN  
MOVIMIENTO!  
¡SIÉNTASE MEJOR!



Revise estas características clave. Compártalas con la familia y los amigos.

## Antes de la cirugía

### Trabaje con su equipo de atención médica.

El programa de recuperación mejorada después de la cirugía, o ERAS, le ofrece una manera consistente de manejar su atención. El objetivo es reducir las complicaciones y ayudarlo a que vuelva a hacer lo que le gusta de la manera más tranquila posible. Le ayudará a mantenerse fuerte, tanto física como mentalmente.

**Haga ejercicio.** Mantenerse activo le ayuda a preparar su cuerpo para la cirugía.

**Aliméntese.** Una alimentación saludable es fundamental para recuperarse exitosamente. Las frutas, las verduras, la proteína magra y los granos integrales le darán energía a su cuerpo antes y después de la cirugía.

**Tome una bebida de carbohidratos antes de la cirugía.** Los carbohidratos le dan energía para comenzar el proceso de recuperación.

**Prepare la piel.** Preparar la piel antes de la cirugía ayuda a reducir el riesgo de infección. Su equipo de atención médica le dará información detallada sobre cómo hacerlo.

**Use el espirómetro de incentivo.** Es posible que le den un espirómetro de incentivo. Le ayudará a prevenir una neumonía ejercitando sus pulmones. Practique respirar profundo y toser antes y después de la cirugía hasta que se levante y se mueva la mayor parte del día.

**Deje de consumir tabaco.** Es lo mejor que puede hacer ahora para una recuperación saludable. Fumar hace más difícil que el cuerpo sane. Podemos ayudarlo a dejar de fumar. Si fuma, es posible que se posponga su cirugía.

## Después de la cirugía

**Moverse le ayuda a sanar.** Su equipo de atención médica le ayudará a que comience a moverse poco tiempo después de la cirugía. Este es uno de los pasos más importantes en el proceso de recuperación. También reduce el riesgo de desarrollar coágulos de sangre y una neumonía, y le ayuda a evitar el estreñimiento.

**Controle el dolor.** Es normal sentir dolor después de la cirugía. Con una combinación de analgésicos opioides y no opioides, le ayudaremos a controlar su dolor. Esto ayuda a que sus intestinos se recuperen más rápido y hace que le resulte más fácil hacer los ejercicios de respiración y caminar poco tiempo después de la cirugía.

**Aliméntese pronto.** Comer poco tiempo después de la cirugía permite que los intestinos se recuperen más rápidamente. Le proporciona la nutrición que su cuerpo necesita para sanar después de la cirugía.

## ¿Tiene alguna pregunta?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---