

YOUR SURGERY PREPARATION

SPEED RECOVERY FROM YOUR SURGERY AND REDUCE THE RISK OF INFECTION

Always follow any special instructions from your health care team in place of what is listed below.

What to eat and drink

Do not eat any food 8 hours before your scheduled arrival time, unless directed otherwise by your surgeon.

You may drink clear liquids up until 2 hours before your scheduled arrival time. Examples include water, clear apple juice, and tea or coffee *without* milk or milk substitutes. Do not drink orange juice.

Start drinking the carbohydrate drink (Gatorade or apple juice) recommended by your surgeon 2 hours before your scheduled arrival time. Finish drinking it within 15 minutes. Do not drink anything else.

Note: If you are scheduled for the first case of the day, finish drinking the carbohydrate drink by 5:30 a.m.

Brush and floss your teeth

Brush and floss 2 to 3 times each day. Good dental health reduces bacteria in your mouth that can cause an infection in your lungs or at your surgical incision.

Quit tobacco

It's the most important thing you can do now for a healthy recovery. We can help you quit. If you smoke, your surgery may be postponed.

Listen and relax to an online tool

Visit kp.org/surgerypodcast

Follow skin cleaning directions

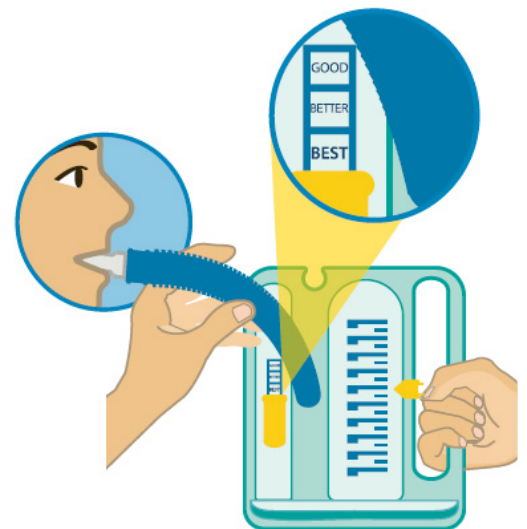
To help prevent infection, use a special soap and follow the instructions given to you by your health care team.

Use the incentive spirometer

Exercise your lungs and prevent pneumonia. Practice before your surgery. Continue to use it after afterward, until you are up and moving for most of the day.

How to use your incentive spirometer

1. Sit up tall in a chair or on the edge of your bed. Hold the spirometer upright with the "good, better, best" label facing you.
2. Exhale fully. Place the mouthpiece in your mouth. Make a tight seal with your lips.
3. Breathe in slowly and deeply to raise the piston to the level prescribed. Try to keep the yellow flow cup in the "best to better" flow range.
4. Hold your breath for as long as you can, at least 5 seconds, then exhale normally. Let the piston return to the bottom of the spirometer.
5. Rest and repeat 10 times every hour while you're awake.



You can also watch an online video

Visit kpdoc.org/incentivespirometervideo

Adapted with permission from copyrighted material of The Permanente Medical Group, Inc., Northern California.

 **KAISER PERMANENTE®**

All plans offered and underwritten by Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest.
500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232.
©2018 Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest

PREPARACIÓN PARA SU CIRUGÍA

ACELERE LA RECUPERACIÓN DE SU CIRUGÍA Y REDUZCA EL RIESGO DE INFECCIÓN

Si su equipo de atención médica le dio instrucciones especiales, sígalas en lugar de lo que se menciona a continuación.

Lo que puede comer y beber

No ingiera ningún alimento 8 horas antes de su horario programado de llegada, a menos que el cirujano le haya dado otras instrucciones.

Puede beber líquidos claros hasta 2 horas antes de su hora de llegada prevista. Por ejemplo, agua, jugo claro de manzana y té o café *sin* leche ni sustitutos de leche. No beba jugo de naranja.

Empiece a tomar la bebida de carbohidratos (Gatorade o jugo de manzana) recomendada por su cirujano 2 horas antes de su hora de llegada programada y termínela en 15 minutos. No beba nada más.

Nota: Si está programado para el primer caso del día, termine de beber la bebida de carbohidratos a las 5:30 a. m. o antes.

Cepílese los dientes y pásese el hilo dental

Cepílese los dientes y pásese el hilo dental de 2 a 3 veces todos los días. Una buena salud dental reduce la cantidad de bacterias en su boca que pueden causar una infección en los pulmones o en la incisión quirúrgica.

Deje el tabaco

Es lo más importante que puede hacer ahora para una recuperación saludable. Podemos ayudarle a dejar de fumar. Si fuma, es posible que se posponga su cirugía.

Escuche y relájese con una herramienta en línea

Visite kp.org/surgerypodcast (en inglés)

Siga las instrucciones de limpieza de la piel

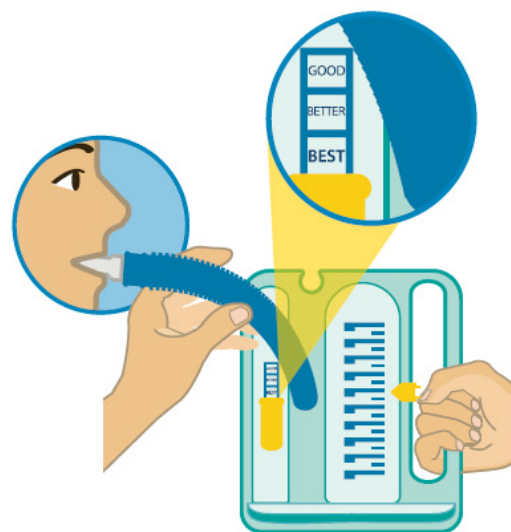
Para ayudar a prevenir infecciones, use un jabón especial y siga las instrucciones que le haya dado su equipo de atención médica.

Use su espirómetro de incentivo

Ejercite los pulmones y evite una neumonía. Practique antes de la cirugía. Siga usándolo después hasta que pueda pararse y moverse la mayor parte del día.

Cómo usar su espirómetro de incentivo

1. Siéntese derecho en una silla o en el borde de la cama. Mantenga el espirómetro en posición vertical con el indicador "good, better, best" (bien, mejor, óptimo) mirando hacia usted.
2. Exhale completamente. Colóquese la boquilla en la boca. Selle con sus labios alrededor de la boquilla.
3. Respire lenta y profundamente hasta levantar el pistón hasta el nivel indicado. Intente mantener el indicador de flujo amarillo en el rango de "best" (óptimo) a "better" (mejor).
4. Contenga la respiración todo lo que pueda, al menos 5 segundos, luego exhale normalmente. Deje que el pistón regrese a la parte inferior del espirómetro.
5. Descanse y repita 10 veces cada hora mientras esté despierto.



También puede ver un video en línea.

Visite kpdoc.org/spirometervideospanol

Adaptación autorizada del material con derechos de autor de The Permanente Medical Group, Inc., California del Norte.

 KAISER PERMANENTE®

Todos los planes son ofrecidos y asegurados por Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest.
500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232.
©2018 Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest