

Los medicamentos no narcóticos ayudan a sus órganos a regresar rápidamente a su función normal. También hay otros métodos para controlar el dolor. Su equipo de atención médica le explicará de qué se tratan.

## Alta médica y recuperación poshospitalaria

Puede ir a casa cuando:

- La medicación oral alivia su dolor
- Tolera actividades tales como sentarse en una silla y caminar
- La función intestinal es normal
- Tolera bien su dieta

Cuando abandone el hospital, haga lo siguiente para continuar con la recuperación:

**Continúe aumentando la** al realizar caminatas cortas varias veces al día. Trate de pasar la mayor parte del día fuera de la cama, ya sea caminando o sentado en una silla.

**Preste atención en los alimentos nutritivos** cuando sigue la dieta que recomienda el cirujano. Coma comidas pequeñas durante el día en lugar de comer tres comidas grandes.

**Regrese para una cita de seguimiento.** Consulte las instrucciones para el alta médica que recibió para saber cuándo debe programar una cita de seguimiento.

**Tome sus analgésicos orales** siguiendo las indicaciones médicas para favorecer el descanso y continuar con la recuperación.

**Mantenga una actitud positiva** para influir positivamente en su recuperación.

## Cuándo llamar al médico

Llame a su médico si tiene alguna pregunta sobre su recuperación, o si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor en el pecho
- Aumento del dolor abdominal o distensión abdominal
- Náuseas o vómitos que duran más de cuatro horas
- Enrojecimiento o secreción de la herida
- Temblor o escalofríos
- Dificultad para respirar
- Temperatura superior a 100.4 grados Fahrenheit

Seguir el Camino de Recuperación aquí descrito puede ayudarlo a acelerar la recuperación, reducir la estadía en el hospital y evitar posibles complicaciones después de la cirugía. Hable con su equipo quirúrgico si tiene alguna pregunta sobre el Camino de Recuperación Mejorada, y gracias por confiar su atención a AdventHealth.



  
**AdventHealth**

AdventHealth.com

**AdventHealth complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex.**

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número siguiente 407-303-3025.

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele nimewo ki anba an 407-303-3025.

Camino de  
Recuperación Mejorada  
Para pacientes quirúrgicos



  
**AdventHealth**

# ¿Qué es el Camino de Recuperación Mejorada?

Un programa de Camino de Recuperación Mejorada consta de cuatro pasos: preparación para la cirugía, los pasos a seguir el día de la cirugía, la recuperación posquirúrgica y la curación después del alta médica.

Los pacientes que participan activamente en el programa Camino de Recuperación Mejorada generalmente reciben el alta médica antes, se recuperan más rápido y experimentan menos efectos secundarios como consecuencia de la cirugía. Con este programa, su equipo trabaja con usted para asegurar:

- Descanso adecuado a través de un control óptimo del dolor
- Buena nutrición al comer y beber poco tiempo después de la cirugía
- Aumento de la actividad al levantarse de la cama poco después de la cirugía

## Antes de la cirugía

Siga estas pautas para prepararse para la cirugía:

- No coma alimentos sólidos después de la medianoche el día antes de la cirugía. Continúe tomando líquidos claros hasta dos horas antes de la cirugía. Si tiene suficiente líquido en su sistema, la función intestinal volverá a ser normal más rápido.
  - Los líquidos claros permitidos incluyen café negro (sin leche ni crema)
  - Té claro (sin leche)
  - Jugo de fruta sin pulpa
  - Bebidas deportivas
  - Agua

- Escoja a un amigo o familiar para que sea su “asesor en la recuperación”. A la mayoría de los pacientes les va mejor si están con familiares y amigos que pueden pasar tiempo con ellos y los alientan a hacer actividad, alimentarse bien y descansar.
- En el área prequirúrgica (o en el área de recuperación después de la cirugía), alguien del personal de enfermería le enseñará cómo usar un espirómetro de incentivo. Asegúrese de practicar con él hasta que lo trasladen al quirófano y úselo después de la cirugía como se le indicó.

## Después de la cirugía

El objetivo del Camino de Recuperación Mejorada después de la cirugía es hacer que su cuerpo recupere su funcionamiento normal lo antes posible. Hay algunas pautas generales a seguir. El plan puede ajustarse en función de sus necesidades. Siga estas pautas para que su recuperación sea más rápida:

### Comer y beber

Se le ofrecerán líquidos poco después de la cirugía. Comenzar a beber líquidos de inmediato lo ayuda a recuperarse más rápidamente.

### Tiempo fuera de la cama

Caminar estimula la función intestinal para que vuelva a la normalidad, mientras que la actividad en general acelera la recuperación y reduce las complicaciones. Sentarse en una silla, pararse o caminar, o una combinación de los tres, son actividades comunes. Cada día después de la cirugía, intente pasar más tiempo fuera de la cama. Algunos pacientes pueden tener un tubo en la vejiga, llamado catéter urinario (Foley). El catéter se retirará lo antes posible después de la cirugía, según el tipo de cirugía a la que se haya sometido.

## Control del dolor

El control del dolor es importante. Los pacientes que participan en el Camino de Recuperación Mejorada sienten menos dolor. Asegúrese de informar a su equipo si el dolor le impide estar activo, comer, descansar o usar su espirómetro de incentivo.

El objetivo del control del dolor es mantener la molestia a un nivel tolerable para que pueda

participar en las actividades de recuperación. Es importante que le informe al equipo cuánto dolor siente. De esta manera, el equipo podrá ajustar la medicación. El equipo médico le pedirá que califique su dolor.

## Medicamentos

Algunos analgésicos, como los narcóticos, ralentizan la función de los órganos de su cuerpo. Durante y después de la cirugía, su dolor se controla utilizando principalmente medicamentos no narcóticos, como acetaminofeno (Tylenol) o ketorolaco (Toradol).

## PRIMEROS CUATRO DÍAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

	Día 1 (día de la cirugía)	Día 2	Día 3	Día 4
DOLOR	Sus actividades de recuperación comenzarán poco después de la cirugía.	Los analgésicos se usan para controlar el dolor. Si estos medicamentos no controlan su dolor, infórmele a su enfermera.	Antes de salir del hospital, el personal de enfermería revisará su plan de recuperación en el hogar.	Continuará tomando analgésicos orales. También es posible que le den un analgésico narcótico en comprimido.
TIEMPO FUERA DE LA CAMA	Califique su dolor e infórmele al equipo médico.	Si su cirugía se completó antes de las 2 p.m., se levantará de la cama al menos dos veces. Caminar hacia el baño o acercarse a una silla es un buen comienzo.	El objetivo es que esté fuera de la cama y que camine tres veces en el pasillo, además de sentarse en la silla para comer. La actividad mejora la salud mental, corporal y espiritual.	Continuará tomándolos según sea necesario.
COMER Y BEBER	Si su cirugía se completó después de las 2 p.m., se levantará de la cama al menos una vez.	Si su objetivo hoy es levantarse de la cama de tres a cinco veces. Esto incluye sentarse en una silla para comer y participar en una actividad como caminar en el pasillo.	El objetivo es levantarse de la cama cinco veces como mínimo. Esto incluye sentarse en una silla para comer y hacer una actividad como caminar en el pasillo.	Continuará tomándolos según sea necesario.
COMER Y BEBER	Tome las bebidas que se le proporcionan. A muchos pacientes se les ofrecen líquidos completos unas horas después de la cirugía. Los líquidos completos incluyen: sopas cremosas, coladas, té, jugo, gelatina, batidos, pudín, paletas	Su equipo de atención médica determinará el tipo de dieta que debe seguir. Coma y beba pequeñas cantidades lentamente.	Puede comenzar con cantidades pequeñas y frecuentes de alimentos sólidos. No se le dará nada frito o picante. Recibirá frutas y verduras frescas en cantidades limitadas.	Puede comer alimentos sólidos de manera consistente.