

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 
- Pruebe algunos sorbos de líquidos claros
- 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.

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
- Continúe bebiendo líquidos y pruebe una dieta regular con porciones pequeñas
- 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 ()

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 ~~Día 2 después de la cirugía~~ //682 *n_
Siéntese en la silla para el desayuno, el almuerzo y la cena (un total de 8 horas hoy)
Camine al menos 4 veces hoy

Continúe bebiendo líquidos y una dieta regular con porciones habituales

Hable con su equipo sobre las formas de evitar la deshidratación y cómo abordar la alimentación después de la cirugía.

¡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

Continúe bebiendo líquidos y una dieta regular con porciones pequeñas

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...

Caminar y moverme con seguridad

Controlar mi dolor/n2(r)BT/F2 15pgdeo 15p

¡Pase a la última página para obtener más información!

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.

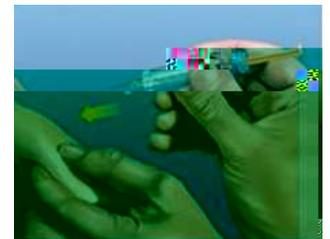
Dieta: Después de la cirugía, hará la transición a líquidos claros y, en la mayoría de los casos, a una dieta regular al día siguiente. Es importante que nos informe si presenta náuseas, hinchazón y vómitos. Recuerde, ¡paso lento, pero seguro! Una buena estrategia para comer es picar porciones pequeñas 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  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 cómo 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. Par0 (en i)-3(ngl)-2(és))4(. Si)-2(es un p