

# Recuperación mejorada

## La recuperación mejorada después de una cirugía (ERAS)

fomenta su participación en un plan paso a paso que permite que los pacientes se sientan mejor y se recuperen más rápido. Comienza apenas se programa la cirugía.



Siga estos pasos para tener un **BUEN COMIENZO**




### Si prepara el cuerpo para la cirugía, le permitirá lo siguiente:

- Reducir las náuseas y los vómitos después de la cirugía
- Reducir el dolor
- Favorecer los niveles de azúcar en sangre aceptables para impulsar la recuperación
- Favorecer la cicatrización para reducir el tiempo que pasará en el hospital

Cita de PACE (prequirúrgica) al menos una semana antes de la cirugía

### Antes de la cirugía

	Apenas se programa la cirugía	Un día antes de la cirugía	La mañana de la cirugía
<b>Medicamentos</b> 	Tome los medicamentos según las indicaciones.	Tome los medicamentos según las indicaciones.	Tome los medicamentos con sorbos de agua, como indicó el cirujano o según se explicó en la cita de PACE.
<b>Dieta</b> 	<p><b>Siga una dieta equilibrada.</b> Beba abundante <b>agua y líquido.</b></p> <p>La proteína favorece la cicatrización, así que coma un <b>mínimo de 60 gramos de proteína por día</b> (1 onza de carne de res, de ave o de mariscos cocidos contiene aproximadamente 7 gramos de proteína). Los 60 gramos no deben estar en una sola comida.</p> <p>Si fuera necesario, complemente la proteína con hasta tres <b>batidos proteicos</b> durante el día (Ensure Enlive, Ensure Plus o Boost Plus).</p>	<p>Siga una dieta equilibrada. <u>OBSERVACIÓN: Siga las instrucciones del cirujano para preparar los intestinos.</u></p> <p>No beba alcohol durante al menos 24 horas antes de la cirugía.</p> <p><b>9 p. m.:</b> Es posible que le indiquen tomar una bebida rica en carbohidratos. En este caso, escoja un jugo de manzana o de arándanos de 16 onzas.</p> <p><b>Después de la medianoche:</b> No coma ningún alimento sólido. No beba batidos proteicos. No consuma crema. No beba leche.</p> <p>Puede beber solamente los siguientes <b>líquidos transparentes</b> aprobados hasta dos horas antes del horario de llegada programado para la cirugía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua</li> <li>• Agua saborizada</li> <li>• Jugo de manzana</li> <li>• Jugo de arándano</li> <li>• Café solo (sin agregados)</li> <li>• Té (sin agregados)</li> </ul> <p>Si tiene diabetes, solo puede tomar bebidas sin azúcar.</p>	<p>Puede beber <b>líquidos transparentes</b> después de la medianoche, hasta dos horas antes del horario de llegada programado.</p> <p><b>Dos horas antes del horario de llegada:</b> Es posible que le indiquen tomar una bebida rica en carbohidratos. En este caso, escoja un jugo de manzana o de arándanos de 16 onzas.</p> <p>Termine de beber el jugo en 10 minutos. Si siente náuseas, deje de beberlo. <u>OBSERVACIÓN: No beba ningún otro líquido después de terminar el jugo.</u></p> <p>Si no le indican beber el jugo rico en carbohidratos, suspenda los líquidos transparentes dos horas antes del horario de llegada programado.</p>

	Apenas se programa la cirugía	Un día antes de la cirugía	La mañana de la cirugía
<b>Actividad</b> 	Si no hace ejercicio habitualmente, comience a caminar 15 minutos por día.	Haga las actividades habituales.	Haga las actividades habituales.
<b>Ejercicio de respiración</b> 	Si le dieron un espirómetro de incentivo antes de la cirugía, comience a usarlo todos los días: haga diez respiraciones profundas para ejercitar los pulmones.	El día anterior a la cirugía, siga practicando unas diez respiraciones profundas con el espirómetro.	Si le dieron el dispositivo, tráigalo al hospital.
<b>Tabaco</b> 	Si fuma, vapea o mastica tabaco, se recomienda que deje de hacerlo antes de la cirugía.  El consumo de tabaco afecta la recuperación. Puede debilitar el sistema inmunitario, reducir los niveles de oxígeno y enlentecer el proceso de cicatrización de la herida.	No fume, vapee ni mastique tabaco al menos 24 antes de la cirugía.	Si dejó de consumir tabaco por la cirugía, no comience nuevamente después. ¡Los pulmones y el cuerpo se lo agradecerán!

Si desea obtener más información y ver un video con las instrucciones para el paciente, escanee el código QR o visite **baptistjax.com/ERAS**.

