

Recuperación Acelerada

Estas pautas para la **Recuperación Acelerada Después de la Cirugía (ERAS)** durante la estadía en el hospital puede ayudarlo a recuperarse más rápido.

Siga estos pasos para
UN FINAL OPTIMO

Después De Su Cirugía – Mientras Esta En El Hospital

	4 – 6 horas después de la cirugía	1 día después de la cirugía	2 días después de la cirugía	3 – 4 días después de la cirugía
Medicamentos 	<p>El dolor después de la cirugía es normal. Queremos trabajar con usted para controlar su dolor.</p> <p>Para mantenerlo cómodo, usamos de manera efectiva medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (Ibuprofeno / Advil®, Meloxicam, Celecoxib / Celebrex®, Acetaminophen / Tylenol®) o neuromoduladores (Gabapentina, Pregabalina). Se le animará a tomar las pastillas oralmente, para que pueda dejar de recibir los analgésicos por la vía intravenosa lo mas antes posible.</p> <p>La Recuperación Acelerada después De La Cirugía (ERAS) ha comprobado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlar el dolor de manera efectiva y al mismo tiempo limita el uso de analgésicos narcóticos. • Reducir los efectos secundarios no deseados, incluyendo náuseas, estreñimiento e hinchazón. • Ayudar a que los pacientes se muevan, beban y coman con mayor prontitud después de la cirugía. • Ayudar a que los pacientes se sientan mejor rápidamente y a disminuir su tiempo en el hospital. 			
Dieta 	<p>Beber los líquidos claros aprobados: Agua, agua con saborizante, jugo de manzana, jugo de arándano, café negro o té (sin agregarle nada). Si tolera los líquidos claros, comience a consumir alimentos sólidos.</p> <p>Mastique chicle 3 veces al día por 10 minutos. No se trague el chicle.</p>	<p>Continúe bebiendo líquidos.</p> <p>Se recomienda 1.5 litros de agua al día.</p> <p>Según su tolerancia, continúe consumiendo los alimentos sólidos.</p> <p>Mastique chicle 3 veces al día por 10 minutos. No se trague el chicle.</p>	<p>Continúe masticando el chicle y avanzando con la dieta según lo tolere.</p> <p>Durante la primera semana después de la cirugía, trate de consumir comidas en cantidades pequeñas varias veces al día.</p> <p>Beba muchos líquidos, la meta es de 1.5 litros/día.</p> <p>Debido a que la proteína estimula la recuperación, consuma un mínimo de 60 gramos de proteína al día. (Una onza de carne, pollo o mariscos cocinados tienen alrededor de 7 gramos de proteína).</p> <p>Si es necesario, puede suplementar las comidas con hasta 3 batidos de proteínas durante el día (Ensure Enlive, Ensure Plus o Boost Plus) para ayudar a cumplir la meta de 60 gramos a lo largo del día, se divide entre 3 comidas.</p>	
Actividades 	<p>Con la ayuda de una enfermera, levántese de la cama hacia su silla dos veces.</p> <p>Camine 100 pies.</p>	<p>Permanezca en su silla más que en la cama. La meta es mantenerse fuera de la cama por lo menos 3 horas.</p> <p>Camine 3 veces, aumente a 200 pies y luego a 300 pies de distancia.</p>	<p>Permanezca en su silla más que en la cama.</p> <p>La meta es mantenerse fuera de la cama por lo menos 4 horas o más. Camine de 3 a 4 veces al día, más de 300 pies de distancia.</p>	<p>Permanezca en su silla más que en la cama.</p> <p>La meta es mantenerse fuera de la cama por más de 6 horas. Camine más de 4 veces al día.</p>

	4 – 6 horas después de la cirugía	1 día después de la cirugía	2 días después de la cirugía	3 – 4 días después de la cirugía
Ejercicios de Respiración 	Si recibió un espirómetro incentivador antes de la cirugía, empiece a utilizar el espirómetro en cuanto llegue a su habitación respirando profundamente 10 veces cada hora.	Inhale profundamente usando el espirómetro 10 veces cada hora mientras esté despierto.	Inhale profundamente usando el espirómetro 10 veces cada hora mientras esté despierto.	Inhale profundamente usando el espirómetro 10 veces cada hora mientras esté despierto.

Gracias por colaborar con nosotros para acelerar su recuperación.
 ¡Deseamos que tenga la mejor experiencia quirúrgica posible!

Para que el paciente obtenga más información, por favor, ver el video con más instrucciones y escanee el código o visite **baptistjax.com/ERAS**.

