



Una Guía para su Cirugía

en el Hospital Frederick Health

Bienvenido a los Servicios peri-operatorios del Hospital de Frederick Health

Como paciente, usted es la parte más importante de la atención médica. Esta guía se desarrolló pensando en usted y proporciona materiales para ayudarlo a aprovechar al máximo su experiencia en el cuidado quirúrgico. Ofrece información sobre cómo prepararse para la cirugía, así como qué esperar durante una estadía en el hospital y después de que le den de alta. Hemos separado en secciones la Guía para que puedan utilizarse en los momentos adecuados durante su experiencia quirúrgica.

Esta guía es parte de un conjunto de herramientas para usted y todos los socios en su atención médica, incluidos su familia, médicos y enfermeras, el hospital, el plan de salud y su empleador, para ayudar a prevenir la Infección del Sitio Quirúrgico (SSI por sus siglas en inglés), la más común complicación prevenible de la cirugía. Cada uno de estos grupos tiene un interés en su salud y su atención médica. Trabajando juntos, lo ayudaremos a obtener el mejor resultado quirúrgico posible..

Este libro fue creado para usted por el grupo de trabajo de la Iniciativa de Cirugía Segura en el Frederick Health Hospital (anteriormente conocido como Frederick Memorial Hospital), 2016



El Hospital Frederick Health ofrece servicios de interpretación gratuitos para sus pacientes y sus familias. Informe al personal de registración y/o a la enfermera que lo llamará antes de la cirugía para que podamos hacer los arreglos necesarios para tener un intérprete profesional hispanohablante presente cuando llegue al hospital o durante la entrevista pre-quirúrgica.

Pre-Admisión

Antes de la cirugía, pueda que necesite hablar con tres representantes del Hospital Frederick Health:

- La Oficina de Inscripción para pre-inscribirse (240-566-4150). También puede pre-inscribirse en línea al FrederickHealth.org.
- La Oficina Radiográfica para Programar Citas (240-566-3400 ó 800-995-1438)
- La Enfermera de Pre-admisión (240-566-3918)



Una de nuestras enfermeras de pre-admisión lo llamará 3-5 días antes de la cirugía. La llamada generalmente dura entre 15 y 20 minutos. Las llamadas son más breves si ya ha configurado una cuenta en nuestro portal para pacientes y llenó su historial médico.

Si tenemos su dirección de correo electrónico registrada, nuestra empresa del web del portal del paciente (ePREOP) lo invitará por correo electrónico para crear una cuenta en el portal del paciente. Toda la información del paciente en el portal, incluido el nombre, dirección y datos de contacto es confidencial y está protegido por la industria de tecnología. Si no tenemos su correo electrónico registrado, visite fmh.ePREOP.com/IntakeForm/WebPad/Account.aspx para crear su cuenta. Con su cuenta puede completar su historial de salud en línea y hay un video corto disponible para ayudarlo a familiarizarse con las funciones del portal. No es necesario que cree una cuenta de portal, y nuestra enfermera se comunicará con usted de cualquier manera.

Si no está disponible cuando la enfermera llame, le dejaremos un mensaje para que vuelva a llamar antes de cierto tiempo con el número de teléfono para contactarnos. Si no estamos disponibles cuando llame, deje su nombre y un número donde podamos localizarle. Si no hablamos con usted antes del día de su cirugía, tomaremos su información médica de su cuenta del portal o recopilaremos la información en el día de su procedimiento.

Se le pedirá que verifique su nombre y fecha de nacimiento. Si no tiene una cuenta de portal configurada, se le pedirá su historial médico para que podamos documentarlo en nuestro sistema. Las preguntas sobre antecedentes médicos incluyen la altura y el peso; medicamento(s), incluido el tipo (recetado, de venta libre, vitaminas/suplementos o hierbas), dosis y frecuencia; y cualquier alergia y reacciones asociadas. Durante la evaluación pre-admisión la enfermera repasará con usted qué medicamento debe tomar con agua la mañana de la cirugía. Traiga una lista de sus medicamentos y la última hora/fecha en que los tomó, incluido el día de la cirugía.

Es posible que necesite pruebas antes de su cirugía. Debe solicitar que los resultados se envíen por fax al hospital al 1-844-461-4690. La enfermera le pedirá que identifique cuándo / dónde se realizaron las pruebas o consultas con especialistas médicos, cardíacos o pulmonares, para que podamos contactarlos para obtener la información si no se ha recibido.

Es importante que sepa que tiene derechos como paciente, incluido el derecho a hacer preguntas, a participar en su atención, rechazar el tratamiento, y el derecho a la comodidad, la privacidad y la seguridad.

Su experiencia quirúrgica es importante para nosotros. Esperamos poder servirle e interactuar con usted como socios activos en su cuidado.

Lo que debe Saber antes de su Cirugía

Al prepararse para su cirugía, hay varias cosas que debe saber. Esta herramienta le ayudará a estar mejor preparado.

1. Controle el azúcar en la sangre (si es diabético)

El nivel de azúcar en la sangre debe estar entre 140 y 180 mg/dL antes de las comidas y menos de 200 mg/dL dos horas después de comenzar una comida. Cuanto mejor se controle el azúcar en la sangre en días y semanas antes y después de la cirugía, mejor se sanará y es menos probable que experimente alguna complicación.

2. Deje de fumar: Dejar de fumar le ayudará a sanar más rápido

Cuanto más tiempo permanezca libre de humo antes de la cirugía, mejor sanará. Dejar de fumar antes de su cirugía es un paso importante para una exitosa recuperación. Fumar aumenta sus probabilidades de complicaciones como infección, neumonía y ataques cardíacos, tanto durante como después de la cirugía. La mayoría de los médicos recomiendan dejar de fumar tan pronto como decida operarse. Esto incluye cigarrillos electrónicos.

Consulte el Programa para el **Cese de Fumar de Frederick Health** si necesita ayuda para dejar de fumar. Llame al 240-566-3622 o visite [FrederickHealth.org/QuitHelp](https://www.FrederickHealth.org/QuitHelp).



3. Conozca sus medicamentos

Conozca los nombres de sus medicamentos, la dosis y la frecuencia con la que los toma. Pregunte a su doctor si debe tomar alguno de sus medicamentos antes de la cirugía, incluso si se le indica que no lo haga comer o beber cualquier cosa.

4. Mantenerse caliente

Use mantas limpias y el calentador en el vehículo que lo transporta al hospital.

5. Tome su ducha o baño preoperatorio

LO QUE DEBE SABER ANTES DE SU CIRUGÍA

Recuperación Optimizada después de la Cirugía—Educación del Paciente

La recuperación optimizada después de la cirugía (llamado “ERAS”) es un plan de atención que fue elaborado para usted por sus Equipos de Cirugía y Anestesiología del Hospital de Frederick Health. Este plan se conoce como trayectoria clínica. Esta trayectoria ayuda a preparar su cuerpo para la cirugía, recuperarse de manera segura y regresar a casa tan pronto como sea posible después de su cirugía.

La recuperación optimizada después de la cirugía, o ERAS, es un programa centrado en el paciente para su recuperación. Los principios básicos de ERAS son asegurar su fuerza antes y después del procedimiento a través de la dieta y la nutrición, para ayudar a proporcionar un alivio adecuado del dolor después de su procedimiento, y para fomentar la caminata y el ejercicio temprano. Lo más importante, participará en todos los aspectos de su atención y puede ayudar a determinar cómo se lleva a cabo su recuperación

¿Por qué utilizamos el trayectorio ERAS?

El trayectorio ERAS le ayuda a recuperarse rápidamente y reduce las posibilidades de que tenga problemas después de la cirugía. Este trayectorio le ayuda a usted y a su equipo a trabajar juntos para:

- Mantener corta su estadía en el hospital
- Mantener su nivel de dolor bajo control
- Ayudarlo a levantarse de la cama y caminar dentro de las 24 horas
- Permitirle comer y beber tan pronto como sea seguro para usted
- Escuchar sus preocupaciones y explicar las cosas con claridad
- Asegurarse de estar satisfecho con su atención en el Hospital de Frederick Health

¿Qué medicamentos se usarán para tratar mi dolor?

La causa subyacente del dolor es la inflamación. Medicamentos que tratan la inflamación entonces se convierte en una parte importante de su plan de manejo del dolor. Es importante que los tome incluso si no tiene dolor. Esto ayudará a reducir la cantidad de opioides que necesita, lo que retrasa su recuperación. Sus equipos quirúrgicos y de anestesia trabajarán con usted en qué combinación de medicamentos serán los mejores para usted y su tipo de cirugía.

LO QUE DEBE SABER ANTES DE SU CIRUGÍA

¿Qué pasará después de mi cirugía?

Cuando esté listo, lo trasladarán a una unidad quirúrgica posoperatoria en el hospital para su recuperación. Es importante que se levante de la cama, se siente en una silla y camine lo antes posible. Haga esto tan a menudo como pueda. Su enfermera le ayudará a moverse con seguridad. Si le han colocado alguna sonda en la vejiga o algún otro catéter, estos se retirarán lo antes posible. Su equipo de cirugía del Frederick Health le dirá cuándo puede comenzar a beber líquidos y comer alimentos sólidos. Su equipo le dirá cuándo es seguro que regrese a casa.

Cosas que hacer ahora para prepararse

Dejar de fumar. Le recomendamos que deje de fumar por completo. Deje de fumar 4 semanas antes de su cirugía. Si cree que esto le resultará difícil, consulte con su médico de atención primaria, cirujano o miembro del equipo de anestesia para que le aconseje cómo ayudarlo a dejar de fumar.

Aumente su fuerza y mejore su recuperación caminando al menos 30 minutos al día antes de su procedimiento. También se espera que camine después del procedimiento. Hacer ejercicio antes de la cirugía lo ayudará a recuperarse después de la cirugía. La movilización temprana es un componente central de todos los programas de recuperación optimizados. La capacidad de estar fuera de la cama y de ambular es un fuerte marcador de recuperación temprana exitosa y se cree que previene complicaciones, incluida la neumonía y los coágulos de sangre. Los objetivos comunes incluyen sentarse al costado de la cama o en una silla la noche de la cirugía y de ambular al menos cuatro veces al día a partir de entonces. Otros programas prescriben un cierto número de horas fuera de la cama diariamente.

Al menos una semana antes de la cirugía, coma alimentos saludables para alimentar su cuerpo con los nutrientes que necesitará durante la cirugía. Esto conduce a una recuperación más rápida después de su procedimiento, ¡lo que puede significar que puede irse a casa antes!

LO QUE DEBE SABER ANTES DE SU CIRUGÍA

Instrucciones para bañarse con el jabón de clorhexidina (CHG)

El baño con CHG se realiza para disminuir la cantidad de gérmenes potencialmente dañinos en el paciente, lo que reduce el riesgo de contraer una infección posoperatoria.

- Los pacientes que se sabe que tienen MRSA, VRE o cualquier otro organismo resistente a múltiples fármacos deben bañarse diariamente durante al menos 2 días (o hasta 5 días si su cirujano lo recomienda) antes de la cirugía con solución antiséptica CHG.
- Pacientes que no tienen antecedentes de MRSA o VRE u otro organismo o infección multirresistente deben recibir un baño o una ducha la noche anterior a la cirugía, luego la mañana de la cirugía, con jabón CHG.

Reúna los suministros

- Solución antiséptica: clorhexidina al 2% -4% solución de gluconato (CHG) (una marca es *Hibiclens*, que su cirujano puede darle o se puede comprar en su farmacia local)
- Paños limpios (2-3)
- Toallas y sábanas limpias
- Ropa limpia (recién lavada) para ponerse después de bañarse

Usando CHG en la ducha*

1. Con cada ducha, lávese y enjuague su cabello primero con su champú habitual. Asegúrese enjuagar completamente el champú de su cabello y cuerpo.
2. Aplique la solución antiséptica (CHG) a un paño limpio y húmedo. Gire el agua en la ducha o aléjese del chorro de agua para evitar remover o quitar la solución jabonosa, y luego enjabónese todo el cuerpo, excepto la cara y el cabello. No use CHG en su cara.
3. Una vez que haya logrado crear una espuma en todo su cuerpo, concéntrese durante 3 minutos frotándose suavemente y enjabonando el área del área de la cirugía.
 - No se afeite ninguna parte del cuerpo.
 - Preste especial atención a los pliegues de la piel debajo del pecho y el área de la axila.
 - Evite frotar con demasiada fuerza, no querrá irritar o romper la piel.
 - Nunca use la solución antiséptica en su cara o cerca de sus ojos.
4. Una vez que haya completado el frotarse, abra el agua y enjuague la solución de CHG de su cuerpo completamente. El CHG puede secar e irritar la piel si se deja sin enjuagar.
5. No se lave con jabón común después de haber usado la solución de CHG.
6. Séquese a palmaditas con una toalla limpia recién lavada. No se aplique polvos, desodorantes ni lociones. Vístase con ropa recién lavada. Coloque sábanas limpias y recién lavadas en su cama para evitar la recontaminación de su piel por las células desprendidas en noches anteriores.

***No intente bañarse en la bañera,** ya que el agua del baño remueve el jabón CHG demasiado rápido.

Si no tiene ducha, use una toallita y la solución de CHG cuando se bañe en lugar de su jabón regular. Lave todo su cuerpo (excepto cara y cabello), concentrándose en grietas o pliegues en la piel. Enjuague la solución de jabón CHG con agua tibia del grifo.

Preparándose para su Cirugía

Lista de verificación para su cirugía Complete la lista de verificación en la página siguiente y traiga el folleto completo con usted el día de su cirugía.

Recordatorios Importantes

- Siga las instrucciones de la página 7 para ducharse. Use CHG y toallas limpias.
- No use loción o acondicionador en su piel o cabello.
- Monitoreamos su respiración mediante un dispositivo que se coloca en su dedo. Si tiene pintura de uñas, es posible que tenga que removerlo de por lo menos un dedo el día de la cirugía.
- Deje todas las joyas y objetos de valor en casa.
- No use maquillaje, perfume ni colonia.
- Haga arreglos para que alguien conduzca el auto al regresar a casa y que se quede con usted en casa después de la cirugía.
- Deje de fumar 4 semanas antes de la cirugía y no fume después de la medianoche del día anterior de la cirugía. No dispositivos de vapor, ni tabaco de mascar, o puros.
- No beba bebidas alcohólicas las 24 horas antes de la cirugía.
- Si tiene un resfriado, fiebre u otros problemas de salud dentro de las 48 horas posteriores a su admisión programada, llame e informe a su médico.
- Para los niños sometidos a cirugía, al menos uno de los padres deben estar presentes en todo momento mientras el niño está en el hospital.

Comida y Bebida: Un Recordatorio para los Adultos

Para pacientes pediátricos de hasta 18 años de edad, favor consulte con su médico.

- Si su cirujano le ha indicado que no tome nada por la boca después de la medianoche, siga esas órdenes establecidas por su cirujano.
- 6 horas antes de la hora de reportarse al hospital, es recomendable que coma cantidades pequeñas, alimentos bajo en fibra y baja en grasa para que no tarde mucho en digerirse. *Consulte la lista en la página siguiente para los alimentos aceptables para comer durante este tiempo.*
- Puede consumir líquidos claros, bebidas con carbohidratos o agua, como se describe en la siguiente lista. Estos deben consumirse 3 horas antes de la hora de presentarse al hospital. Puede consumir confites de limón o de menta como líquidos claros.
- **Si consume alimentos, líquidos claros, bebidas con carbohidratos y/o agua fuera de los tiempos indicados, esto podría causar que la cirugía se retrase o se cancele.**

Medicamentos

- Si está tomando algún medicamento, pregunte a su médico de antemano si debe tomarlos la mañana de la cirugía. Si se supone que debe tomar medicamentos la mañana de la cirugía, tómelos 3 horas antes de la hora de presentarse al hospital con líquidos claros o agua.
- Comuníquese con su médico para que le aconseje si usted está tomando anticoagulantes, aspirina, medicamentos antiinflamatorios, insulina o medicinas para la diabetes.

Preparándose para su Cirugía

Lista de Verificación



NOMBRE DEL PACIENTE _____

FECHA DE NACIMIENTO DEL PACIENTE _____

Deberá completar esta lista de verificación y traerla con usted el día de la cirugía.

- Pruebas de laboratorio pre-quirúrgicas completada FECHA: _____
- Preinscripción completada FECHA: _____
- Evaluación previa con la enfermera completada FECHA: _____
- Prueba de SARM (MRSA) pre-quirúrgica completada FECHA: _____

¿Alergia al yodo?

- Sí
- No

¿Alergia al latex?

- Sí
- No

- Resultados de SARM/MRSA recibidos FECHA: _____ MRSA Positivo MRSA Negativo
- Folleto de educación para el paciente recibido FECHA: _____

Ducha con jabón CHG (Consulte las instrucciones de CHG en la página 7)

- Día antes de la cirugía FECHA: _____
- Día de la cirugía FECHA: _____
- Nariz desinfectada con Hisopo Nozin FECHA: _____

Ducha con el jabón de CHG para la cirugía de reemplazo de articulaciones y de la columna vertebral

MRSA negativo:

- Día 3 FECHA: _____
- Día 2 FECHA: _____
- Día 1 FECHA: _____
- Día de la cirugía FECHA: _____

MRSA positivo:

- Día 5 FECHA: _____
- Día 4 FECHA: _____
- Día 3 FECHA: _____
- Día 2 FECHA: _____
- Día 1 FECHA: _____
- Día de la cirugía FECHA: _____

Traiga con Usted:

- Una lista de sus medicamentos actuales, incluida la dosis y la hora en que los toma
- Identificación con foto
- Tarjeta de seguro y copago, si es necesario
- Algo para leer o hacer mientras espera
- Una copia de sus instrucciones médicas anticipadas y/o Poder Médico, si los tiene
- Máquina del CPAP o BiPAP (para apnea del sueño)
- Estuche para anteojos/recipiente para lentes de contacto y solución

Instrucciones para el día de la cirugía

- Use ropa limpia, cómoda y holgada que sea fácil de cambiar y que no le quede apretada sobre el área de su cirugía.
- Quítese todas las joyas (incluidos los que tiene en alguna perforación de su cuerpo), el esmalte de uñas y el maquillaje.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones de su cirujano o enfermera de evaluación previa a la admisión con sólo un sorbo de agua. Si no está seguro, llame al consultorio de su cirujano.
- No fume ni use cigarrillos electrónicos o tabaco de mascar.

PREPARÁNDOSE PARA SU CIRUGÍA

Recordatorios Importantes

- Frederick Health no se hace responsable del dinero u objetos de valor que trae con usted. Recomendamos vehementemente que deje todo el dinero en casa, a menos que tenga un copago. Si es necesario traer objetos de valor con usted, se le proporcionará un casillero. Cuando usted llegue para ser admitida, favor notificar a su enfermera y los arreglos serán realizados para guardar sus artículos.
- Para pacientes que vayan a ser ingresados después de la cirugía: deje su equipaje en su vehículo hasta que lo hayan llevado a su habitación postoperatoria. Entonces un miembro de la familia puede traerlo a su habitación.

Si tiene alguna pregunta, llame al consultorio de su médico o al personal de pre-admisión al 240-566-4970.

Comidas ligeras aceptables antes de la cirugía

Puede tener una sola porción de cada columna en la siguiente tabla, a excepción de las opciones de sándwiches, lo que descalificaría la opción del almidón. Esta comida debe consumirse seis horas antes de la hora de presentarse al hospital.

Proteína	Alimentos con Almidón	Líquidos Claros
Huevos revueltos (sin mantequilla): ½ taza (0 carbs si se prepara sin leche)	Sémola: ½ taza (15g carbs)	Agua (regular, gaseoso o con sabor)
Huevos hervidos: 1-2 huevos enteros (0 carbs)	Crema de Trigo: ½ taza (15g carbs)	Jugo de frutas: (sin pulpa): manzana, uvas blancas o limonada
Yogur griego: ~5 oz (8g carbs)	Rodaja de pan blanco tostado: una rodaja con mantequilla (15g carbs)	Café: 12 oz (0 carbs)
Yogur griego con fruta: ~5 oz (18g carbs)	Duraznos en trozos: ½ taza (15g carbs)	Te: 12 oz (0 carbs)
Leche descremada: 8 oz (12g carbs)	Cereal Special K® : 1 taza (29g carbs)	Refrescos gaseosos: ginger ale, cola, Sprite®, 7-Up®*
Pescado: 1.3 oz (0 carbs)	Cereal Rice Krispies®: 1 taza (23g carbs)	Gelatina**
Pollo asado: 1-3 oz (0 carbs)	Fruta enlatada en su jugo: ½ taza (23g carbs)	Jugo de tomate o vegetal colado**
Pechuga de pavo horneada: 1-3 oz (0 carbs)	Fideos con mantequilla: 1 taza (35g carbs)	Bebidas deportivas (Gatorade®, Gatorade 2®, Powerade®) **
Sandwich de pavo (30g carbs)	Arroz blanco: 1/3 taza (24g carbs)	Cubito de pollo o res/caldo, de bajo sodio, sin grasa**
Sandwich de pollo a la parrilla (30g carbs)	Puré de papas: ½ taza (18 g carbs)	Miel o azúcar**
	Puré de camote: ½ taza (18g carbs)	Confite duro, como de limón o menta
	Ejotes verdes cocidos: 1 taza (5g carbs)	Paletas de agua sin leche, trocitos de fruta, semillas o nueces**
	Verduras mixtas: 1 taza (8g carbs)	
	Zanahorias al vapor: 1 taza (5g carbs)	
	Un panecillo pequeño: (15g carbs)	

*Contiene carbohidratos. Refiérase a la etiqueta para saber las porciones debidas y la cantidad de carbohidratos.

Las bebidas gaseosas **no deberán ser consumidas el día de la cirugía

PREPARÁNDOSE PARA SU CIRUGÍA

El día de su Cirugía

3 horas antes de reportarse al hospital, es recomendable que consuma 50g de un carbohidrato complejo como la maltodextrina, contenido en un líquido claro. Debe ser consumido tres horas antes de reportarse al hospital.

Bebida con Carbohidrato	Fabricante	Cantidad Necesaria	Carbohidratos (g) totales	Maltodextrina (g)	% Carb	Calorías
Clearfast	BevMD/USA	12 oz	50	50	100	200
PREcovery	EMN Health	13.5 oz	50	50	100	200
Ensure Pre-Surgery	Abbott	10 oz	50	50	100	200

Bebidas también utilizadas

Impact AR	Nestle	3 6-oz cartones	45	--	31	600
Ensure Clear	Abbott	8 oz.	52	0		240
Boost Breeze	Nestle	8 oz.	54	0	86	250
Pedialyte Classic	Abbott	60 oz.	45	0	100	175
Powerade	Coca-Cola	20 oz. botella	34-35	0	100	130
Gatorade	PepsiCo	2 15-oz botella	54	0	100	200
Gatorade Low Calorie G2	PepsiCo	7 12-oz. botella	49	0	100	210
Minute Maid Lemonade	Coca-Cola	12 oz lata	42	0	100	150
Minute Maid Apple Juice	Coca-Cola	16 oz. botella	48	0	100	180
Welch's Grape juice	National Grape Cooperative Association	11.5 oz.	55	0	100	200

PREPARÁNDOSE PARA SU CIRUGÍA

Anotaciones Especiales

- Lea el paquete del alimento para determinar el tamaño de una sola porción.
- Lea el paquete para determinar las calorías por porción.
- Su comida ligera no deberá tener más de 450 calorías en total.
- Esta comida ligera no está destinada a que se sienta lleno. No vaya a comer más de lo recomendado o su cirugía puede retrasarse o ser cancelada.
- Asegúrese de cumplir con lo recomendado en esta lista.
- Varios estudios muestran que los pacientes se sienten mucho mejor si se les permite beber hasta tres horas antes de la cirugía. Se utiliza menos líquido intravenoso, pacientes tienen un mejor metabolismo, y reduce la estadía en el hospital, y disminuye la pérdida de proteínas a través de la curación. También reduce complicaciones pos-operatorio.

Las contraindicaciones para las bebidas con carbohidratos incluyen:

- Si su médico le dijo que no debe tomar nada por vía oral después de la medianoche.
- Si tiene líquido en el abdomen (ascitis) que limita la cantidad de líquido que se puede consumir o si a los pacientes se les ha dicho limitar su consumo de líquidos debido a ciertas condiciones, incluyendo insuficiencia cardíaca congestiva (CHF), enfermedad renal en etapa terminal (ESRD), o enfermedad de Addison.
- Personas con diabetes que usan una bomba de insulina para el control de la glucosa o que tienen deficiencia de insulina (diabetes mellitus tipo 1).
- Dificultad para respirar debido al líquido en los pulmones.
- Dificultad para tragar o trastornos neurológicos como enfermedad de Parkinson.
- Condiciones médicas documentadas que incluyen acalasia, gastroparesia grave en la que al paciente se le ha recetado un agente procinético (por ejemplo, metoclopramida), hernia de hiato o enfermedad de reflujo gastroesofágico severo (ERGE).
- Cirugías previas que involucraron el sistema gastrointestinal, incluida la gastrectomía total o parcial y/o resección gástrica.

Consulte con su cirujano para asegurarse de que califica para el protocolo para la carga de carbohidratos basado sobre la historia quirúrgica.

Cirugía bariátrica: este papeleo NO es para cirugía bariátrica. Siga el plan específico de su médico.

Preparación intestinal para aquellas personas a quien se le han recetado una preparación intestinal. Por favor siga las pautas del cirujano para la preparación intestinal, e incluir las bebidas con carbohidratos (de la lista) **3 horas** antes de la hora de reportarse al hospital.

Importante

- Recuerde haber comido su comida ligera **6 horas antes de la hora de reportarse al hospital.**
- Recuerde tener su carga de carbohidratos y/o líquidos claros consumidos **3 horas antes de la hora de reportarse al hospital.**
- ¡Puede beber agua en cualquier momento hasta las 3 horas antes de reportarse al hospital!

Por ejemplo Si la hora de reportarse al hospital es 6 A.M., su última comida debe haberse consumido antes de la medianoche y los líquidos claros/ carbohidratos deberán haber sido consumidos antes de las 3 A.M.

Lo que puede esperar al llegar al hospital

Al llegar al Hospital Frederick Health

Los pacientes ingresados la mañana de la cirugía deben llegar al hospital dos horas antes de la hora programada para el procedimiento (o según las indicaciones de su médico). Esto asegura que haya tiempo suficiente para prepararse para una experiencia quirúrgica segura. Un estacionamiento gratuito como también servicio de valet está disponible para su conveniencia.

Ingreso al Hospital

Será recibido por un personal de Frederick Health, o un voluntario auxiliar. Él o ella lo registrará en la computadora y tan pronto cuando reciba su número de habitación, lo acompañarán de regreso al área pre-operatoria para conocer al personal que lo cuidará. Un registrador revisará los documentos de su seguro, cobrará el copago, obtendrá firmas necesarias y copia de su identificación y tarjetas de seguro.

Un miembro del personal o voluntario de la sala de espera quirúrgica explicará a la persona que le ha acompañado al paciente el sistema computarizado para seguir los movimientos del paciente y proporcionarle su número de identificación confidencial. Él o ella podrá seguir su progreso en la pantalla grande de la computadora en la sala de espera mientras se prepara para la cirugía, traslado al quirófano, área de recuperación y el área del alta, o en ciertos casos, el traslado a su habitación. Esa persona también recibirá un buscapersonas para permitirle saber cuando están listos para una conferencia posterior al procedimiento con el cirujano.

En la Sala Pre-operatoria

Una vez que se haya acomodado en la sala pre-operatoria, su enfermera volverá a verificar alguna información básica para su seguridad, realizar una evaluación física, completar los documentos requeridos, realizar cualquier otra tarea ordenada por su médico y colocarle una vía intravenosa. Será visitado por su cirujano, su anestesiólogo y la enfermera del quirófano. Ellos responderán a cualquier otra pregunta que usted tenga y será atendido muy bien durante toda la cirugía.

Un familiar o amigo puede quedarse con usted durante esta preparación. Una vez que esté listo para el viaje al quirófano, otros miembros de la familia pueden acompañarlo y luego serán dirigidos al área de espera.

Aunque nuestro objetivo es comenzar todas nuestras cirugías a tiempo, a veces las cirugías deben ser retrasadas debido a circunstancias imprevistas. Si esto sucede, su enfermera lo mantendrá actualizado del estatus del retraso.



LO QUE PUEDE ESPERAR AL LLEGAR AL HOSPITAL

Marcando el sitio quirúrgico y remoción de pelo

Si está indicado, su cirujano marcará el sitio de la cirugía escribiendo directamente en su piel el día de la cirugía. No tenga miedo de pedir esto; esto le recordará al cirujano el sitio correcto de su cirugía. No marque el sitio usted mismo. No afeite el sitio quirúrgico. Alguien cortará el pelo el día de la cirugía en el área preoperatoria, si es necesario.

Tratamiento con antibióticos

Pregúntele a su médico si recibirá antibióticos antes de la cirugía para prevenir infección. La mayoría de las personas reciben una dosis de antibióticos en el momento de la cirugía y pueden que permanezcan con antibióticos durante uno o dos días después de la cirugía, dependiendo de su procedimiento quirúrgico.

Antiséptico nasal

El treinta por ciento de las personas portan bacterias dentro de la nariz. Usted tiene un mayor riesgo de desarrollar Infecciones por bacterias. Sus proveedores de atención médica le proporcionarán un antiséptico nasal una hora antes de la cirugía para reducir las bacterias en la nariz y reducir el riesgo de contraer una infección después de la cirugía. Se le darán instrucciones específicas el día de su cirugía.

Anestesia

El día de la cirugía, el anestesiólogo discutirá sus opciones de anestesia. El tipo de anestesia que reciba dependerá del tipo de cirugía a la que se someta o del estado de salud en que está.

- **Anestesia regional:** a esto también se le llama "bloqueo del nervio". El medicamento anestésico (anestesia local) es inyectado cerca del nervio para evitar la sensación en un brazo o una pierna.
- **Anestesia espinal o epidural:** se inyecta un anestésico en la espalda para evitar sentir algo en la parte inferior del cuerpo y las piernas durante la cirugía.
- **Anestesia general:** este tipo de anestesia lo deja inconsciente y no puede sentir nada. El medicamento generalmente se inhala a través de un tubo de respiración y se inyecta a través de una vena en su antebrazo. Una vez que se completa la cirugía, el anestesiólogo quitará el tubo de respiración y lo despertará. No es inusual tener dolor de garganta durante uno o dos días después de la cirugía si tuvo insertado un tubo de respiración.

Tendrá que hacer arreglos para que un adulto responsable lo traiga y lo lleve del hospital, ya que puede estar algo desorientado por la anestesia. Le sugerimos que tenga una persona responsable que se quede con usted la primera noche después de su procedimiento. Los pacientes adultos con niños en la casa deben hacer arreglos para el cuidado de los niños durante las 24 horas posteriores a la cirugía.

LO QUE PUEDE ESPERAR AL LLEGAR AL HOSPITAL

Medicamentos

Durante su estadía en el hospital, es posible que le pidan que confirme los medicamentos que está tomando actualmente. Esto está destinado a mantenerlo seguro y debe ocurrir durante la admisión, traslados dentro del hospital y cuando le den el alta.

Algunos de sus medicamentos pueden cambiarse durante su estadía en el hospital y pueden agregarse otros o ser suspendidos. Asegúrese de pedirle a su médico que le explique estos cambios y no se preocupe o tenga miedo de hacer cualquier pregunta que pueda tener sobre un nuevo medicamento. Cada vez que un médico o la enfermera revise sus medicamentos con usted es una oportunidad para hacer preguntas.

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Agencia de Investigación y Calidad Sanitaria. Cree su lista de preguntas. <http://www.ahrq.gov/questionsaretheanswer/questionBuilder.aspx>. Consultado el 27 de julio del 2010.

En el Quirófano

Llevará puesto una bata especial de calentamiento y será transferido a la mesa del quirófano para su procedimiento. El equipo de monitoreo estará conectado y su anesthesiólogo comenzará a administrar medicamentos a través de su sonda intravenosa. Al finalizar su cirugía, será trasladado a la sala de recuperación (PACU por sus siglas en inglés) para su recuperación.

Una enfermera titulada le acompañará durante su experiencia quirúrgica, comenzando por prepararlo para el procedimiento, permaneciendo con usted durante el procedimiento y manejo de su cuidado posterior de su procedimiento.

Las precauciones estándares son medidas que se siguen para protegerlo a usted y a nuestro personal contra la transmisión de enfermedades transmisibles. Estas medidas involucran uso de equipo de protección como guantes, batas, o máscaras en conjunto con la práctica del buen lavado de manos y apropiada eliminación de agujas y desechos contaminados.

Guía en cuanto a las Visitas

Nuestro deseo es reunirlo con su familiar o amigo lo antes posible y en la forma más segura de hacerlo, y entendemos que esto es importante para su recuperación. Comparta las siguientes instrucciones con la persona acompañándolo al hospital.

- Los pacientes ambulatorios pueden tener un visitante en la sala de recuperación cuando el paciente está aproximadamente a 20 minutos de ser dado de alta. Esta persona debe ser el individuo que lo cuidará en casa. Las instrucciones del alta también se revisarán con él o ella como también con usted.
- Se utilizará la discreción clínica para determinar disponibilidad de visitantes en todas las unidades.
- **No se permitirá la entrada de los hijos de visitantes o pacientes en la sala de recuperación.**
- Si el visitante se va a ir de la sala de espera, él o ella debe informar al voluntario para así asegurarse de que él o ella esté presente para hablar con el cirujano después del procedimiento y disponible para entrar a la sala de recuperación cuando esté listo el paciente para el alta.

Información para visitantes

The Coffee Bean se encuentra en el primer piso

Lunes a Viernes 6:30 A.M.-11 P.M.

Sábado a Domingo de 8 A.M.-8 P.M.

Frederick Health Auxiliary Gift Shop (Tienda de Regalos) está ubicada en el primer piso.

Lunes a Viernes 9 A.M.-7:30 P.M.

Sábado 10 A.M.-4:30 P.M.

Domingo 1-4 P.M.

La Cafetería está ubicada en el nivel inferior del hospital y ofrece una amplia variedad de opciones de comidas y máquinas expendedoras.

Desayuno 6:30-10:30 A.M.

Almuerzo 11 A.M.-2 P.M.

La parrilla está abierta de 6:30 A.M.-8 P.M.

Los servicios de atención pastoral están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Por favor llame a la operadora para ser conectado.

Ofrecemos WIFI gratis en todo el hospital.

Inmediatamente después de la Cirugía

Sala de Recuperación (PACU)

Después de recibir anestesia para su cirugía o procedimiento, será trasladado al PACU (unidad de cuidados post-anestésicos), también conocida como sala de recuperación. Aquí el anesthesiólogo y la enfermera de la sala de operaciones transferirá su atención a la enfermera del PACU para que continúe recuperándose y despertándose. La duración de la estancia de cada paciente en el PACU es diferente, pero en promedio suele ser de una a tres horas.

El PACU es una unidad de cuidados intensivos donde una enfermera titulada lo vigilará de cerca. Usted tendrá monitores conectados a usted para evaluar su presión arterial, frecuencia y ritmo cardíacos, respiración y niveles de oxígeno y temperatura. Es posible que le administren oxígeno a través de una máscara o por vía nasal. Se administrarán líquidos intravenosos y analgésicos según sea necesario. Su sitio quirúrgico será examinado de cerca. La mayoría de los pacientes recuerdan muy poco de su experiencia en la sala de recuperación.

Su comodidad después de la cirugía es importante para nosotros

- Es común experimentar dolor de garganta, sentirse cansado y tener dolor en los músculos hasta por 24 horas después de cirugía.
- Puede tener la boca muy reseca. Es posible que su enfermera del PACU le dé trocitos de hielo y agua, si no hay contraindicaciones, una vez que esté alerta. Esta sensación suele desaparecer en unas pocas horas.
- Puede experimentar escalofríos en el PACU. Esto será controlado por su enfermera del PACU usando mantas tibias y/o su bata calentadora.
- El dolor es común después de la cirugía. Es importante que describa su dolor utilizando una escala del 0 al 10 (0 significa que no hay dolor, 10 significa el peor dolor que pueda imaginar). Según su nivel de dolor, se le administrará un medicamento para que se sienta más cómodo.
- Puede sentir náuseas y tener vómitos. Es importante que comparta cualquier historial previo de náuseas y vómitos posoperatorios o mareos con su anesthesiólogo antes de la cirugía.

Se pueden administrar medicamentos para disminuir la probabilidad de síntomas de náuseas y vómitos. Si se presentan náuseas y vómitos en el PACU, su enfermera le administrará medicamentos para ayudar aliviarlo.

INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Cuando esté Despierto, Estable y Cómodo

Los pacientes ambulatorios serán asistidos a una silla reclinable, al ir al baño si es necesario y dado algo para beber. No es inusual que se sienta mareado, aturdido o tenga náuseas cuando primero sea transferido de la camilla a un sillón reclinable. A este punto, llamaremos a su familia para estar con usted y repasar sus instrucciones de alta y cualquier receta que pueda tener. Si su cirujano le dio recetas antes de su operación, por favor llénelos antes del día de su cirugía. El Programa de Recetas Médicas de Walgreen que ofrecemos a través de nuestros servicios quirúrgicos es opcional; sin embargo, estas recetas deben ser surtidas antes de la cirugía para tener la garantía de estar listo para recoger en el momento de su alta.

Los pacientes siendo ingresados serán trasladados a una habitación del hospital cuando estén despiertos, estables, y el confort del paciente esté establecido, y por supuesto cuando la habitación esté lista. La enfermera que lo atiende llamará a la sala de espera para informar a su familia de su número de habitación y donde está ubicado.

Solo para Niños

Cuando su niño está programado para la cirugía, usted quiere que todo sea lo más libre de estrés posible y nosotros también.

Como regla general, los niños menores de cinco años de edad pueden tener su línea intravenosa colocada en el quirófano después de que esté dormido. Los niños pequeños pueden ir acompañados al quirófano por uno de los padres, a quien se le permitirá permanecer con su hijo hasta que él o ella esté dormido.

Cuando su hijo esté despierto y estable, se le llamará directamente para que usted pueda volver y estar con él o ella en el PACU. Si su hijo va a ser dado de alta, usted puede cargarlo del hospital, o él o ella puede dar un paseo en una silla de ruedas: ¡a la mayoría de los niños les encanta esta parte! Será acompañado a su automóvil por el personal o un voluntario.

El Control del Dolor

El manejo del dolor comienza inmediatamente después de la cirugía mientras se encuentra en la Sala de recuperación. Es importante que permanezca cómodo después de la cirugía. El buen manejo del dolor lo ayudará a recuperarse más rápido y le permitirá levantarse de la cama más rápido. Esto es importante para prevenir complicaciones, como neumonía y coágulos de sangre.

Para saber la cantidad de analgésicos que debe administrarle, las enfermeras a menudo le pedirán que califique su dolor en una escala de 0 a 10, donde 0 es “sin dolor” y 10 es el “peor dolor que puede imaginar.” Sea honesto cuando responda. El tratar de soportar el dolor puede limitar su capacidad para moverse y aumentar su riesgo de complicaciones.

Para el mejor manejo del dolor durante su estadía en el hospital:

- Califique su dolor en una escala de 0 a 10 cuando se le pregunte sobre su nivel de dolor utilizando la escala de referencia descrito arriba.
- Pida medicamentos para el dolor tan pronto como comience el dolor.

Se utilizarán diferentes tratamientos para el control del dolor en diferentes momentos durante su estadía en el hospital. Las medicinas para el dolor pueden administrarse por vía intravenosa o por vía oral.

Después de la Cirugía

Seguimiento y al dándole de alta

Si es dado de alta directamente de la sala de recuperación o PACU, recibirá una llamada telefónica de uno de nuestras enfermeras de servicios peri-operatorios a los pocos días de haber regresado a casa. La enfermera le preguntará cómo se está sintiendo y responder a cualquier pregunta que tenga sobre sus instrucciones del alta. Mientras tanto, si tiene alguna pregunta sobre sus instrucciones, llame al consultorio de su médico o al PACU/Servicios peri-operatorios al 240-566-3435.

Evitando Problemas después de la Cirugía: No se quede callado

Avísele a su médico si le preocupa una de sus medicinas, sus líquidos intravenosos, o si está experimentando dolor. Hacerlo puede marcar la diferencia en su atención. Informe a su médico lo que tiene en mente, sea lo que sea. No tenga miedo de hablar. ¡Puede ayudar a salvar su vida!

Programe una cita de seguimiento con su médico

Antes de salir del hospital, se le dará instrucciones sobre cuándo hacer una cita de seguimiento con su médico. Si fuese posible, intente programar la cita antes que usted salga del hospital.



Actividad esperada: Lo que debe y no debe hacer

Asegúrese de saber qué tan activo puede estar después del alta. Pregúntele a su médico cuándo puede:

- Levantar cualquier cosa (y si se le permite levantar, ¿cuántas libras?)
- Conducir un automóvil
- Hacer ejercicios
- Tener relaciones sexuales

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Seguridad en cuanto a sus Medicinas

Es importante mantener una lista actualizada que incluya medicamentos de venta libre, suplementos, hierbas y aceites esenciales con usted y compartirla con su médico durante cada visita.

Hay cuatro elementos principales que se deben incluir en su lista de medicamentos:

1. Qué está tomando (el nombre)
2. La concentración (por ejemplo, la cantidad de miligramos) y la cantidad que debe tomar (la dosis)
3. Cuándo tomarlo (frecuencia)
4. Para qué se utiliza

Cuidado de las heridas/incisiones

Para evitar una infección de la herida después de la cirugía, debe ser diligente con el cuidado de la herida y lavarse las manos. Si sigue estas recomendaciones, será menos probable que contraiga una infección en la herida:

- Mantenga las vendas limpias y secas.
- Lávese bien las manos antes de cambiar las vendas o vaciar una sonda de drenaje.
- No retire las vendas y no permita que nadie toque las vendas o la herida a menos que de lo contrario es lo indicado por su médico.
- No toque, hínque ni apriete su herida.
- Siga las instrucciones de su médico para el cuidado de heridas.
- Comuníquese con su médico de inmediato si experimenta algún síntoma que pueda indicar una infección, tales como dolor inesperado, escalofríos, fiebre, drenaje excesivo de la herida, aumento del enrojecimiento o hinchazón del área quirúrgica.

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Previendo Infecciones: Utilizando el Sistema de Semáforos

ALTO: Detección temprana que requiere una evaluación médica, incluyendo lo siguiente:



- Hinchazón, dolor, sensibilidad o calor alrededor del sitio de la herida
- Secreción amarilla o verde del sitio de la incisión o cambio de olor
- Cambio en el tamaño o la apertura de la incisión
- Sangrado excesivo a través de las vendas de la incisión
- Dolor severo que no mejora después de la cirugía
- Micción dolorosa u olor fuerte y turbio de la orina
- Fiebre o temperatura corporal baja
- Presión arterial baja
- Combinación de diarrea maloliente, dolor abdominal y fiebre
- Otros signos y síntomas de una complicación pos-quirúrgica identificada por su cirujano o médico de atención primaria.

Si no puede comunicarse con su médico de atención primaria o cirujano, vaya a la sala de emergencias. Llame a *Frederick Health Infection Prevention & Control* al 240-566-3509 si contrae una infección.

Prosiga con su recuperación: Monitoree su condición muy de cerca en casa.



- **Mantenga seca la herida:** Si siente sensibilidad, hormigueo, entumecimiento, picazón, cantidades pequeñas de secreción, hematomas o un pequeño bulto alrededor de la herida, estos son signos de curación y sin motivo de preocupación. Continúe monitoreando el sitio de la herida para ver si hay cambios.
- **Lavarse las manos adecuadamente es la mejor manera de prevenir infecciones.** Mantenga sus manos limpias para protegerse y anime a su familia, amigos y otros visitantes a hacer lo mismo. Diga algo si no ve al médico o la enfermera lavarse las manos. Los profesionales de la salud entran en contacto con muchas bacterias y virus, por lo que es importante asegurarse de que tengan las manos limpias y los guantes limpios antes de tener contacto con usted.
- **Coágulos de sangre:** La coagulación es importante; previene el sangrado excesivo cuando ocurre una lesión. Cuando está inactivo mientras se recupera de la cirugía, la sangre se mueve más lentamente a través de las venas y a veces se acumula, lo que hace que se forme un coágulo de sangre. El dolor en las pantorrillas y la dificultad para respirar son signos de un coágulo. Hay varias formas de prevenir los coágulos de sangre, incluidas las medias especiales, un dispositivo para promover el flujo sanguíneo o medicamentos. También es útil comenzar a moverse, sentarse en la cama, o caminar tan pronto como pueda después de la cirugía. Al hacerlo, estará haciendo su parte para ayudar a prevenir los coágulos de sangre.

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

- **La neumonía** es una infección que se desarrolla a partir de la acumulación de líquido en los pulmones. Puede resultar de estar acostado en la cama y sin moverse por mucho tiempo. Fiebre, dificultad para respirar, tos o dolor de pecho después la cirugía pueden ser síntomas de neumonía. Pacientes que son mayores y se someten a ciertos tipos de operaciones pueden tener un mayor riesgo de desarrollar neumonía después de la cirugía.
- Para evitar la acumulación de líquido en los pulmones, es posible que le den un dispositivo llamado un espirómetro incentivador para que lo use durante ejercicios de respiración. Use este dispositivo durante varios días después de la cirugía para ejercitar sus pulmones, diez veces por hora, mientras está despierto. Hágalo a su ritmo; repetir este ejercicio demasiado rápido puede hacer que se sienta mareado o aturdido. Si esto ocurre, detenga el ejercicio y descanse.
- Debido a que la neumonía es una complicación grave que puede interferir con su recuperación e incluso convertirse en una amenaza para la vida, es importante prevenirlo siempre que sea posible. Con eso en mente, una vacuna está disponible para ayudar a prevenir la neumonía en aquellas personas que corren mayor riesgo. (Ver el cuadro a continuación.) Si encaja en alguna de las categorías enumeradas en el cuadro, pregúntele a su médico si la vacuna puede ser adecuada para usted.

Fuente: Annals—Resumen para pacientes

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Después del Alta y la Rehabilitación

La planificación del alta comienza cuando está ingresado en el hospital. Un administrador de casos lo visitará durante su estadía en el hospital si no podrá ser dado de alta a su casa para su propio cuidado. Su seguro médico y sus restricciones físicas también jugarán un papel en la planificación del alta. Dependiendo de su cirugía, la rehabilitación puede ser recomendada para usted.

Nutrición

Si le dan el alta para recuperarse en casa, debe estar consciente de los alimentos que debe comer para ayudar con su recuperación. El comer bien después de la cirugía puede afectar la rapidez con que se recupera; aumentando el consumo de agua y comer más proteínas puede ayudar al proceso curativo. Los alimentos ricos en proteínas incluyen:

- Carnes, aves y pescado
- Legumbres (frijoles y guisantes secos)
- Tofu
- Huevos
- Nueces y semillas
- Leche y productos lácteos
- Granos, algunas verduras y algunas frutas (proporcionan solo pequeñas cantidades de proteína en relación con otras fuentes)
- Yogur, especialmente si recibió antibióticos

Para obtener más información sobre nutrición, visite [cdc.gov/nutrition/](https://www.cdc.gov/nutrition/).

Los Cobros

Es posible que deba pagar un co-seguro o copagos al registrarse. Aceptamos dinero en efectivo, cheques personales y tarjetas de crédito.

Recibirá facturas adicionales por los servicios profesionales que recibió de parte de los médicos, por lo que éstos son contratistas y no empleados del Frederick Health Hospital. Puede recibir facturas adicionales de:

- La oficina del anestesiólogo/CRNA
- Patólogos
- Cirujanos
- Radiólogos



Valoramos su Opinión...

Nuestra misión es impactar positivamente el bienestar de cada individuo en nuestra comunidad. Pueda que reciba una encuesta sobre su estadía con nosotros, y valoraremos su aportación. Tómese unos minutos para completar la encuesta y devolverla. Nuestro objetivo es ser el mejor, y eso significa ser consistente y proporcionar **siempre** un nivel de servicio que supere sus expectativas.

¡Gracias por permitirnos brindarle muy buena atención!

De acuerdo con la ley estatal y la política del hospital, está prohibido fumar en todas las áreas del Frederick Health Hospital.



400 West 7th Street
Frederick, MD 21701

240-566-3300

TDD 240-566-3700

FrederickHealth.org