

Recomendaciones para pacientes: PROTOCOLO ERAS (HLZ, CIMA)

- Va usted a participar en el grupo de recuperación rápida post-cirugía. Este programa lleva ya muchos años instaurado en hospitales de Estados Unidos, de Europa y de algunos centros españoles, demostrando una recuperación mejor, con menos necesidad de analgesia, con menor tasa de complicaciones y con una vuelta a las actividades de la vida diaria más precoz.
- Para que este programa funcione es fundamental que usted participe de forma activa y consciente en su recuperación. Para ello le vamos a explicar detalladamente todo el proceso.

PREPARACION LOS DIAS DE ANTES DE LA CIRUGÍA

- Es importante llegar al día de la cirugía en las mejores condiciones posibles por ello se recomienda dejar el tabaco unos 12–14 días antes de la cirugía, dejar el consumo de alcohol una semana antes de la cirugía e intentar mantener una dieta equilibrada los días previos.

EL DIA DE ANTES

- Podrá usted comer lo que desee durante todo el día, pero cuando falten 6 horas para la cirugía debe usted dejar de ingerir alimentos sólidos. **Sí podrá mantener la ingesta de líquidos hasta 2 horas antes de la cirugía, siempre y cuando sean líquidos como: agua, zumo de uva/manzana/aquarius o caldo desgrasado. NO se deben tomar lácteos ni cafés.**
- En caso de que tenga que tomar usted medicación habitual podrá hacerlo con un sorbito de agua.
- Es importante que se duche antes de ir al hospital maximizando la higiene en la zona donde se vaya a realizar la incisión quirúrgica. No se maquille.
- Debe retirarse cualquier anillo, pendiente o piercing metálico.

EL DIA DE LA CIRUGÍA

- Al llegar al hospital se le colocará una vía intravenosa para administrar analgésicos (prevención del dolor), antieméticos (prevención de vómitos) y antibióticos (prevención de infecciones). Todo ello hará que la recuperación sea mejor.
- Cuando salga de la sala de reanimación se le animará a mascar chicle; aquí es donde empieza la fase en la que se necesita una mayor implicación por su parte para su propia recuperación.

Recomendaciones para pacientes: PROTOCOLO ERAS (HLZ, CIMA)

- Si se encuentra bien, le daremos algo para iniciar la ingesta a las 4 horas de la cirugía; si lo tolera bien lo ideal será que intente salir de la cama a la butaca a última hora del día de la cirugía, de manera que pueda ya usted cenar sentado.
- En el momento que veamos que la comida le sienta bien y no vomita, podrá usted tomar los líquidos que desee y la comida que más le apetezca. Las gelatinas y batidos ricos en proteínas también le viene bien para favorecer la cicatrización, pudiendo tomar hasta 3 al día.
- Mientras esté ingresado en el hospital es fundamental la movilización y la actividad física por lo que se recomienda que salga de la cama a dar paseos por la habitación o por el pasillo unas 6 veces al día. Si necesita ayuda, no dude en pedírnosla.
- Es importante que los primeros 3 días utilice analgésicos antiinflamatorios cada 8 horas, aunque no note dolor (Ibuprofeno 600mg/ 8horas o Enantyum 25mg/ 8horas) siempre y cuando no esté contraindicado, en su caso su médico se lo indicará de forma personalizada. Estos antiinflamatorios se pueden alternar con paracetamol 1g/8h si fuera necesario para el correcto control del dolor. Sin embargo, se desaconseja el uso de derivados de los opioides como primera opción analgésica ya que enlentecen el ritmo intestinal generando estreñimiento y pueden provocar náuseas.

EN CASA – ALTA HOSPITALARIA

- Cuando su médico vea que la recuperación es la adecuada y le dé el alta a su domicilio es importante que mantenga:
 - Dieta libre, rica en proteínas
 - Hidratación abundante
 - Paseos y actividad física ligera
 - Analgesia previamente explicada
 - En caso de estreñimiento puede tomar sin problema laxantes suaves como movicol / femlax.

EN CASO DE CUALQUIER DUDA O INCIDENCIA NO TENGA DUDA DE PONERSE EN CONTACTO CON NOSOTROS O BIEN ACUDA A NUESTRO HOSPITAL