

UNA GUÍA PARA MEJORAR SU RECUPERACIÓN DESPUÉS DE LA CIRUGÍA CIRUGÍA DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Este folleto forma parte del programa de recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS - en inglés) de MGH. ERAS es una práctica estándar para todos los pacientes quirúrgicos en Mass General Brigham System y hospitales afiliados.

La información incluida está diseñada para ayudarle a comprender y prepararse para su cirugía de columna vertebral. Por favor, revise y pregunte cualquier duda a su equipo quirúrgico antes de la cirugía.

ERAS está diseñado para mantenerle involucrado/a activamente en su recuperación antes y después de la cirugía, con el objetivo general de que tenga una mejor experiencia quirúrgica y vuelva a la normalidad lo antes posible.

Cada etapa de este programa está diseñada para minimizar su dolor, evitar complicaciones, permitir una reanudación más temprana de los alimentos y la actividad, mejorar su recuperación después de la cirugía y reducir la cantidad de días que necesita permanecer en el hospital.

¡Juntos, con su ayuda, podemos alcanzar estos objetivos!

Cómo puede usted ayudar

SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- Continúe o considere la posibilidad de iniciar una **práctica diaria de relajación y control del estrés**, pues se sabe que refuerza la inmunidad del organismo y ayuda a la recuperación. Esto puede incluir ejercicio, meditación, yoga y otras cosas.
- Adopte una dieta mixta y saludable.
- Se recomienda encarecidamente que **deje de fumar por completo** al menos 3 semanas antes de la cirugía. Esto reducirá las posibilidades de complicaciones pulmonares durante y después de la cirugía y mejorará su recuperación. Si desea obtener más información sobre cómo dejar de fumar, hable con su médico, enfermero o farmacéutico.
- **Planifique con antelación.** Haga los arreglos necesarios para que alguien le acompañe en el momento de la admisión y en el momento del alta. Haga preparativos previos en casa para su llegada tras la cirugía. Asegúrese de que haya suficientes alimentos y suministros. Usted debería ser capaz de caminar, comer y cuidar de sí misma, pero es posible que al principio necesite ayuda adicional de familiares o amigos, sobre todo para evitar tareas agotadoras inmediatamente después de su cirugía, como lavar ropa, limpiar, hacer las compras, etc.

7 DÍAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- **Informe a su cirujano** si toma algún antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDs - en inglés),(ibuprofeno, Advil, Motrin, naproxeno, Celebrex), Aspirina, Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis, o cualquier otro anticoagulante o diluyente de la sangre, ya que puede ser necesario suspender o ajustar estos medicamentos antes de la cirugía.
- **Suspenda** suplementos de vitamina E.
- **Suspenda** todos los suplementos a base de hierbas, especialmente krill, ajo, ginkgo y aceite de pescado.

3 DÍAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- **Manténgase hidratado.** En las 72 horas previas a la cirugía, asegúrese de hidratarse frecuentemente con agua, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast u otros líquidos claros.

1 DÍA ANTES DE LA CIRUGÍA

- **Evite** el consumo de alcohol al menos 24 horas antes de la cirugía.

- Continúe siguiendo una dieta saludable.
- Está bien desayunar, almorzar y cenar.
- Asegúrese de estar bien hidratado:
 - ➔ Beba de 20 a 24 onzas de una bebida con carbohidratos pre-operatoria **antes de ir a la cama**. Ejemplos: Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast.

Después de las 10pm:

- **NO COMER** alimentos sólidos.

CONTINUA R	DETE NER
<ul style="list-style-type: none"> ➤ agua ➤ jugos (claros y sin pulpa) <u>ejemplos:</u> jugo de manzanas, jugo de arándanos, jugo de uvas ➤ Gatorade (no rojo) ➤ té negro (sin leche/crema) ➤ café negro (sin leche/crema) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ todos los alimentos sólidos ➤ chicle ➤ dulces ➤ yogur ➤ crema ➤ bebidas / batidos a base de lácteos ➤ leche ➤ leche de soja ➤ leche de nueces, como leche de almendras ➤ jugo de naranja

DÍA DE LA CIRUGÍA

- Usted puede ingerir líquidos claros (consulte la tabla de la página anterior) como mínimo 2 horas antes de su hora de llegada programada.
- Tome todos los medicamentos permitidos con 1 o 2 sorbos de agua.
- Si está usando alguno de estos productos, tráigalos al hospital:
 - ➔ inhaladores o gotas para los ojos
 - ➔ su máquina de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP - en inglés), mascarilla, mangueras

- **Beber 20 -24 onzas de bebida de carbohidratos pre-operatoria.**
 - Ejemplos: Gatorade (no rojo), Powerade (no rojo), Pedialyte, ClearFast.
- **Asegúrese de terminar de beber al menos 2 horas antes de su hora de llegada programada. No beba nada más después de terminar.**

Como mínimo 2 horas antes de su hora de llegada programada

- **DEJAR DE BEBER POR COMPLETO:** No beba nada en absoluto o se cancelará su cirugía.
- Si olvidó beber líquidos claros, está bien. No beba nada en este momento – le daremos líquidos claros por vía intravenosa cuando llegue al hospital.
 - ➔ **Si usted tiene diabetes** y su nivel de azúcar en sangre es bajo o comienza a sentir síntomas de nivel bajo de azúcar en sangre, beba un líquido claro con azúcar, como jugo de manzanas, jugo de uvas o refresco común. Si esto no le ayuda, beba o ingiera cualquier líquido o fluido que eleve su nivel de azúcar en sangre.
 - ➔ **Es mejor retrasar su cirugía que ignorar un nivel bajo de azúcar en sangre.**

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Después de la operación de columna, irá a la Unidad de Recuperación Postoperatoria (PACU - en inglés).

- El objetivo es la movilización postoperatoria precoz dentro de las primeras horas tras la llegada a PACU.
- El dolor se abordará de forma gradual, empezando con paracetamol, medicamentos antiinflamatorios, parches de lidocaína y compresas de hielo/calor. Seguiremos controlando su dolor y tratándolo adecuadamente con relajantes musculares y/o un analgésico narcótico según sea necesario para el dolor emergente.
- Fomentamos la movilidad precoz en PACU con los equipos de enfermería y fisioterapia.
- Una vez dado de alta, le recomendamos que camine según su tolerancia. Por favor, siga las precauciones postoperatorias para la columna vertebral indicadas por su equipo quirúrgico (no agacharse, girar ni levantar más de 5-10 libras).
- La oficina de su cirujano le autorizará a realizar fisioterapia ambulatoria cuando sea apropiado.