

## UNA GUÍA PARA MEJORAR SU RECUPERACIÓN DESPUÉS DE LA CIRUGÍA DE TIROIDES

Este folleto forma parte del programa para mejorar la recuperación 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 entender y prepararse para su cirugía. Por favor, revea y haga cualquier pregunta a su equipo quirúrgico antes de la cirugía.

ERAS está diseñado para que usted participe activamente en su recuperación antes y después de su 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 se adapta para minimizar su dolor, evitar complicaciones, permitir una reanudación más temprana a la alimentación y actividad, mejorar su recuperación después de la cirugía y reducir el número de días que debe permanecer en el hospital.

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

**Nombre de su cirujano:**

---

**Número de teléfono de su  
cirujano:**

---

## Cómo puede usted ayudar

### SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- Continúe o considere la posibilidad de iniciar una **práctica de relajación y gestión del estrés** diaria, lo cual se conoce por reforzar la inmunidad del organismo y ayudar a la recuperación. Esto puede incluir ejercicio, meditación, yoga y otras actividades.
- **Coma** una dieta variada y sana o una dieta específica prescrita por su cirujano.
- 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 más información sobre cómo dejar de fumar, hable con su médico, enfermero o farmacéutico.
- **Planifique con antelación.** Procure que alguien le acompañe en el momento del ingreso y en el del alta. Haga preparativos previos en casa para su llegada tras la cirugía, asegúrese de que haya comida y suministros suficientes. Usted debería ser capaz de caminar, comer y cuidar de sí mismo, 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

- **Pare** de tomar suplementos de vitamina E.
- **Pare** de tomar todos los suplementos de hierbas, especialmente krill, ajo, Gingko y aceite de pescado.
- **Pare** de tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (**NSAIDS** – en inglés) a menos que su cirujano le haya aconsejado lo contrario. Esto incluye, pero no se limita a, ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve, Anaprox, Naprosyn) y celecoxib (Celebrex).
- **Pare** de tomar **325 mg de Aspirina** a menos que su cirujano le haya aconsejado una dosis alternativa.
- Puede continuar con 81 mg de Aspirina diariamente y puede tomarla la mañana de la cirugía.
- **Informe a su cirujano** si toma Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis o cualquier otro anticoagulante.

### 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.

### 2 DÍAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- **Continúe hidratándose.**
- Asegúrese de tener **20oz de Gatorade (no rojo)** a mano para la mañana de su cirugía.

### 1 DÍA ANTES DE LA CIRUGÍA

- **Evite** el consumo de alcohol al menos 24 horas (idealmente, un mes) antes de la cirugía.
- Siga la dieta prescrita por su cirujano. Si no tiene una dieta prescrita, por favor coma y beba como lo haría normalmente.
- Asegúrese de estar bien hidratado.
- Está bien desayunar, comer y cenar.

#### A las 10 pm

- **Siga bebiendo líquidos claros durante toda la noche para mantenerse hidratado.**  
A partir de ahora, beba **SÓLO LÍQUIDOS CLAROS**

CONTINÚE	PARE
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ agua</li> <li>➤ jugos (claros y sin pulpa) <u>ejemplos</u>: jugo de manzana, jugo de arándano, jugo de uva</li> <li>➤ Gatorade (no rojo)</li> <li>➤ té negro (sin leche/crema)</li> <li>➤ café negro (sin leche/crema)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ todos los alimentos sólidos</li> <li>➤ goma de mascar</li> <li>➤ caramelos</li> <li>➤ yogur</li> <li>➤ crema</li> <li>➤ bebidas a base de lácteos / batidos</li> <li>➤ leche</li> <li>➤ leche de soja</li> <li>➤ leche a base de frutos secos, como la leche de almendras</li> <li>➤ jugo de naranja</li> </ul>

### Antes de acostarse

- Beba de 20 a 24 onzas de Gatorade (no rojo)

### DÍA DE LA CIRUGÍA

- Puede tomar líquidos claros (consulte la tabla de la página anterior) hasta no menos de 2 horas antes de su hora de llegada programada.
- Tome cualquier medicamento permitido con 1-2 sorbos de agua.
- Si utiliza alguno de ellos, tráigalo al hospital:
  - inhaladores o gotas para los ojos
  - su máquina de presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP – en inglés), mascarilla, mangueras
- Beba 20 onzas de Gatorade (no rojo). Asegúrese de terminarlo al menos 2 horas antes de su hora de llegada programada. No beba nada más después de terminar.

### Al menos 2 horas antes de su hora de llegada programada

- **Deje de beber por completo.**  
No beba nada en absoluto o se cancelará su cirugía.
  - **Si tiene diabetes** y su nivel de azúcar en sangre es bajo o empieza a sentir síntomas de bajada de azúcar, beba un líquido claro con azúcar, como jugo de manzana, jugo de uva o refresco normal. Si esto no le ayuda, beba o coma cualquier líquido o fluido que le suba el azúcar en sangre.
  - **Es mejor retrasar la cirugía que ignorar un nivel bajo de azúcar en sangre.**
- Si se le ha olvidado beber líquidos claros, está bien. No beba nada en este momento; le administraremos líquidos claros por vía intravenosa cuando llegue al hospital.