

## **GUÍA PARA MEJORAR SU RECUPERACIÓN DESPUÉS DE LA CIRUGÍA** **Articulación temporomandibular (TMJ - en inglés)**

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 que se someten a cirugía en Mass General Brigham System y los hospitales afiliados.

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

ERAS está diseñado para mantenerlo involucrado 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!

**Nombre de su cirujano:**

**Número de teléfono de su**

## Cómo puede usted ayudar

### SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- Mantenga una higiene bucal óptima cepillando los dientes y utilizando hilo dental además de un enjuague bucal sin alcohol dos veces al día.
- 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.
- **Coma** una dieta equilibrada y saludable o siga una dieta específica prescrita por su cirujano.
- Se recomienda encarecidamente que **deje de fumar por completo** al menos 3 semanas antes de su cirugía. Esto reducirá las posibilidades de complicaciones pulmonares durante y después de la cirugía además de mejorar 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

- **Suspenda** los suplementos de vitamina E.
- **Suspenda** todos los suplementos a base de hierbas, especialmente krill, ajo, ginkgo y el aceite de pescado.
- **Suspenda los antiinflamatorios no esteroideos** (NSAIDS - en inglés), a menos que su cirujano le indique lo contrario. Esto incluye, pero no se limita a, ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve, Anaprox, Naprosyn) y celecoxib (Celebrex).
- **Suspenda los 325 mg de aspirina**, a menos que su cirujano le haya aconsejado una dosis alternativa.
- Puede continuar con 81 mg de aspirina al día y 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.

## 1 DÍA ANTES DE LA CIRUGÍA

- ❑ Dúchese con jabón, champú y agua como de costumbre.
- ❑ Limpie los oídos con un bastoncillo con punta de algodón.
- ❑ Aféitese todo el vello facial.
- ❑ **Evite** el consumo de alcohol al menos 24 horas 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 hidratada.
- ❑ Está bien desayunar, almorzar y cenar.

### A las 10 pm

- ❑ **Siga bebiendo líquidos claros durante toda la noche para mantenerse hidratada.** De ahora en adelante, beba **SÓLO LÍQUIDOS CLAROS.**

CONTINUA R	DETE NER
<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>➤ chicle</li> <li>➤ dulces</li> <li>➤ yogur</li> <li>➤ crema</li> <li>➤ bebidas / batidos a base de lácteos</li> <li>➤ leche</li> <li>➤ leche de soja</li> <li>➤ leche de nueces, como leche de almendras</li> <li>➤ jugo de naranja</li> </ul>

### Antes de ir a la cama

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

## DÍA DE LA CIRUGÍA

- Está bien ducharse con jabón, champú y agua como de costumbre.
- Cepílese los dientes y use hilo dental, así como un enjuague bucal sin alcohol.
- El pelo largo debe recogerse en una coleta alta o moño.
- Puede tomar líquidos claros (consulte el cuadro de la página anterior) por lo menos 2 horas antes de su hora de llegada programada.
- Tome cualquier medicamento permitido con 1-2 sorbos de agua.
- Si está usando alguno de estos, tráigalos al hospital:
  - inhaladores o gotas para los ojos.
  - su máquina de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP - en inglés), mascarilla, mangueras.
  - dispositivo Ora-Stretch para la terapia física.
  - férula quirúrgica bucal.

**Consuma ambas botellas de Ensure Pre-Surgery®. Asegúrese de terminarlas al menos 2 horas antes de su hora de llegada programada. No beba nada más después de terminar.**

- Beba las dos botellas de bebida de carbohidratos preoperatoria que le enviaron a su casa o que le proporcionaron en la oficina de su cirujano. • Si usted no recibió esta bebida, por favor compre 20oz de Gatorade (no rojo) para utilizar como su bebida de carbohidratos.

### Como mínimo 2 horas antes de su hora de llegada programada

#### Deje de beber por completo

- No beba nada o se cancelará su cirugía.
  - **Si 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 manzana, jugo de uva o refresco regular. 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.**
- Si olvidó beber líquidos claros, está bien. No beba nada en este momento – le daremos líquidos claros por vía intravenosa cuando llegue al hospital.

## INSTRUCCIONES PARA LA DUCHA

### Instrucciones para la ducha:

1. Enjuague bien su cuerpo, cara y cuello con agua y jabón.
2. Lave bien el cabello con champú durante al menos 5 minutos.