

Recuperación mejorada después de una cirugía intestinal (ERAS)

¿Qué es ERAS?

La recuperación mejorada después de una cirugía intestinal (ERAS, por sus siglas en inglés) es un método de tratamiento que ayuda a las personas a recuperarse de una cirugía intestinal (del intestino) de manera rápida y con menos complicaciones.

Los beneficios de ERAS son:

- Mejores resultados de su cirugía
- Reduce las posibilidades de complicaciones, tales como:
 - Infección después de la cirugía
 - Coágulos de sangre
 - Neumonía
- Tiempo más rápido de recuperación, podrá salir del hospital más pronto de lo esperado

¿Cómo me preparo para ERAS?

El enfoque de ERAS requiere que usted tenga un papel activo en el proceso de curación. Su buena disposición para seguir las indicaciones de sus proveedores de atención médica le ayudará a que su recuperación vaya bien.

Antes de la cirugía se le pedirá que:

- Siga las instrucciones para preparar su intestino
- Limpie su cuerpo y fosas nasales con toallitas desinfectantes o hisopos
- Lea los materiales de educación que se le asignen

Después de la cirugía se le pedirá que:

- Se levante de la cama lo más pronto posible
- Beba y coma lo más pronto posible
- Tome medicamentos no narcóticos para el dolor para controlar su dolor



¿Cómo me preparo para la cirugía?

Su cirujano programará la cirugía de modo que los médicos y el personal del hospital puedan planear un método de recuperación. Antes de su cirugía:

- **Siga todas las instrucciones** en cuanto a:
 - Tomar laxantes u otros limpiadores de intestinos para preparar su intestino
 - Bañarse y desinfectar su cuerpo la noche anterior a su cirugía
 - Tomar antibióticos
- **No consuma alimentos sólidos después de la media noche (12:00 AM)** de la noche anterior a su cirugía.
- **Tome líquidos claros** hasta 2 a 3 horas antes de su cirugía. Tener suficiente líquido en su sistema hará que los intestinos comiencen a funcionar nuevamente. Algunos ejemplos de líquidos claros incluyen el agua, ciertas bebidas deportivas, el jugo de manzana y cualquier otro que haya sido aprobado por su equipo de atención médica.
- **Si es posible, procure que un amigo o miembro de la familia sea su "compañero de recuperación"**. A la mayoría de los pacientes les va mejor si tienen un amigo o un familiar que pueda pasar tiempo con ellos y alentarlos a hacer lo que el proveedor de atención médica les solicita.

¿Qué sucede cuando llego al hospital?

Se registrará en el hospital el día de la cirugía. Cuando llegue, pasará lo siguiente:

- Se reunirá con una enfermera quien responderá a cualquier pregunta que pueda tener y le preparará para su cirugía.
- Le limpiarán su cuerpo con toallitas antisépticas. Usar toallitas antisépticas antes de la cirugía ayuda a prevenir infecciones al evitar que entren gérmenes de su cuerpo a heridas abiertas o a su torrente sanguíneo durante el procedimiento.
- Le limpiarán sus fosas nasales con hisopos de algodón y yodo. Esto también se realiza para evitar infecciones. (Vea el folleto informativo de Intermountain **Preventing Infection: Cleaning your nose with antiseptic before surgery [Prevenir infecciones: limpiar su nariz con antiséptico antes de la cirugía]**).
- Le pondrán una bata de hospital limpia.
- Le darán cobijas calientes.
- Le harán análisis de sangre.
- Le darán antibióticos, usualmente por IV (vía intravenosa).
- Se reunirá con un proveedor de anestesia (sedación) para hablar sobre su plan de anestesia. Usted estará dormido durante la cirugía.



¿Qué sucede después de la cirugía?

El objetivo de su atención después de la cirugía es que sus órganos, especialmente sus intestinos, retomen su función normal tan pronto como sea posible. Su equipo de especialistas le ayudará al concentrarse en tres aspectos de su atención:

- Comer y beber
- Tiempo fuera de cama
- Control del dolor

Comer y beber

Le ofrecerán líquidos claros al salir de la cirugía. El hecho de comenzar a beber líquidos al salir de la cirugía ayudará a que su intestino se recupere. Algunos ejemplos de líquidos claros incluyen caldo claro, gelatina, paletas de hielo, bebidas de proteínas de líquidos claros y jugos claros. Es importante que no tome bebidas carbonatadas y no beba con una pajilla o sorbete, esto podría causar distensión intestinal y náuseas.

Su objetivo es tomar hasta 7 vasos de 8 onzas de líquidos claros durante el primer día después de la cirugía. En el segundo día después de la cirugía ya puede empezar a consumir alimentos sólidos en cantidades pequeñas y frecuentes. No se le dará nada frito o picante y se limitará el consumo de frutas frescas y verduras.

Tiempo fuera de cama

Le pedirán que se levante de la cama tan pronto como pueda después de la cirugía. En el día de su cirugía tendrá que pararse de la cama por lo menos 1 a 2 veces. Esto puede significar sentarse en una silla, pararse, caminar o una combinación de todos éstos.

En los días que siguen a la cirugía, le pedirán que pase más y más tiempo fuera de la cama, tanto como 3 a 6 veces al día. El movimiento alentará a su intestino a funcionar de manera normal. Esto acelerará su recuperación y reducirá las complicaciones.

Control del dolor

El objetivo del control del dolor es reducir su dolor lo suficiente para que pueda hacer las actividades que lo ayudarán a sanar. Puede que aun sienta algo de dolor.

Después de su cirugía, se controlará su dolor usando mayormente medicamentos no narcóticos como acetaminofeno (Tylenol) o ketorolaco (Toradol). Los medicamentos no narcóticos pueden ayudar a que sus órganos recuperen su función normal de manera rápida.

Si es necesario, le podrían recetar medicamentos opioides (narcóticos). Mientras esté en el hospital, se le podrá administrar estos medicamentos a través de un catéter epidural directamente en su torrente sanguíneo por medio de una vía intravenosa o por la boca. Ya que los medicamentos narcóticos para el dolor pueden retrasar el proceso de curación y tienen un riesgo de adicción, usted y su médico trabajarán juntos para asegurar su uso adecuado.

Su médico podría usar otros métodos para controlar el dolor. Su equipo de atención médica le explicará cuales son en caso de que se utilicen.

Clasificación de su dolor

Es importante para usted que le haga saber a sus proveedores de atención médica cuánto dolor siente. Esto les permite realizar ajustes en su medicamento. Al describir su dolor, utilice esta escala de clasificación del dolor a continuación. **Si califica su dolor con 0 significa que no tiene dolor. Si lo califica con un 10, significa que tiene el peor dolor imaginable.**



