

Antes de ingresar al hospital...

Antes de cualquier cirugía usted necesitará hablar con dos representantes del hospital:

- Primero para pre-inscribirse llamando al 240-566-3400 ó al 800-995-1438
- Segundo para hablar con una enfermera, 240-566-4970 ó 866-790-3011

Una de nuestras enfermeras de preadmisión se comunicará con usted por teléfono varios días antes de su cirugía. La llamada normalmente tarda de 10 a 15 minutos. Si usted no está disponible se le dejará un mensaje con nuestro número de teléfono y cuándo podrá devolvernos la llamada. Si usted nos llama y tiene que dejarnos un mensaje favor incluir su nombre y número de teléfono. Si no logramos comunicarnos con usted antes del día de su cirugía entonces obtendremos su historia médica el día del procedimiento o cirugía.

La enfermera de la oficina de pre-admisión le preguntará su nombre completo y fecha de nacimiento. Se le solicitarán sus antecedentes médicos y fechas de todas sus operaciones previas para así incluirlo en la computadora. Esta información incluirá su estatura, peso, medicamentos que toma, alergias y reacciones a dichas alergias, nombres de los medicamentos que toma, incluso la dosis y con qué frecuencia los toma. (Medicamentos recetados, de venta libre, vitaminas o suplementos nutricionales y remedios herbarios.)

La enfermera repasará con usted todos los medicamentos que deberá tomar la mañana de la cirugía, con un pequeño sorbo de agua. Favor traiga la lista de los medicamentos que toma y la fecha y hora de la última dosis tomada, incluso el día de la cirugía.

Pueda ser que hayan exámenes que tenga que llevar a cabo antes de su cirugía. Por favor solicite que dichos resultados sean enviados por Fax al hospital al 240-566-3636.

La enfermera le solicitará información de dónde y cuándo fueron realizadas todas las pruebas o consultas pre-quirúrgicas con el médico, cardiólogo, o especialista de los pulmones, para que así podamos ponernos en contacto con ellos para obtener los resultados, si es que no los hemos recibido.

Es importante saber que usted, como paciente, tiene derechos, los cuales incluyen el derecho de hacer preguntas, el derecho de participar en su cuidado médico, el derecho de rehusar tratamiento y el derecho de recibir confort, privacidad y seguridad.

Lo que debe saber antes de su cirugía...

Al prepararse para su operación, existen un número de cosas que debe saber. Esta herramienta le ayudará a prepararse mejor.

1. Controle el nivel de azúcar en su sangre (si es diabético)

El nivel de azúcar en su sangre deberá estar entre 140 y 180 mg/dL antes de las comidas, y menos de 200 mg/dL dos horas después de comer. Entre mejor esté controlado su azúcar en los días y semanas antes y después de su cirugía, mejor y más rápido sanará y menos probable de tener alguna complicación.

2. Deje de fumar – El dejar el cigarrillo le ayudará a sanar más rápidamente

Los más días que pueda permanecer sin fumar antes de su cirugía, lo mejor y más rápido sanará. El dejar de fumar antes de su operación es un paso importante para una recuperación exitosa. El fumar aumenta su probabilidad de complicaciones como infecciones, neumonía y ataques cardíacos, ya sea durante y después de la operación. La mayoría de los doctores recomiendan dejar de fumar en cuanto tome la decisión de someterse a una operación. Esto incluye también los nuevos cigarrillos electrónicos.

Consulte el Programa del FMH para la Cesación de Cigarrillos si desea dejar de fumar. Llame al 240-566-3622 ó por correo electrónico kickbutts@fmh.org para mayor información.

3. Conozca sus medicamentos

Conozca los nombres de las medicinas que toma, las dosis y la frecuencia en que las toma. Pregúntele a su doctor si debe tomar algunos de sus medicamentos antes de su operación, aunque ya le hayan dicho no comer ni beber nada.

4. Manténgase caliente

Cúbrase con colchas limpias y encienda la calefacción dentro del automóvil que lo transporte al hospital.

5. Siga las instrucciones para el baño pre-quirúrgico

Evite afeitarse o usar cualquier crema para remover el vello en las axilas por una semana antes de la cirugía.

Instrucciones para el baño en tina o regadera con el antiséptico Chlorhexidine (CHG).

El bañarse con CHG reduce el número de microbios potencialmente dañinos en el paciente, disminuyendo así el riesgo de alguna infección pos-quirúrgica.

- Los pacientes con infecciones de MRSA, VRE o cualquier otro tipo de organismos resistentes a muchas formas de medicamentos para combatirlos deberán bañarse diariamente por lo menos dos días seguidos (o hasta 5 días si lo recomienda el cirujano) antes de la operación usando la solución antiséptica de CHG.
- Los pacientes que no tienen antecedentes de MRSA o VRE u otros organismos resistentes a antibióticos o infecciones deberán bañarse en tina o regadera la noche antes de la cirugía, y otra vez la mañana de la cirugía usando el jabón del CHG.

Reuniendo las provisiones:

- Solución antiséptica – 2% - 4% solución clorhexitidina gluconate (CHG). Una de las marcas comerciales de este producto es Hibiclens, que se puede obtener en cualquier farmacia.
- Toallitas limpias de mano (2 ó 3).
- Toallas y sábanas limpias.
- Ropa recién lavada para ponerse después de bañarse.

Usando el *CHG* en la regadera*:

1. Con cada baño bajo la regadera, lave y enjuague primero su cabello usando champú regular. Asegúrese de enjuagar completamente el champú de su cabello y de todo su cuerpo.
2. Aplique la solución antiséptica (*CHG*) a una de las toallitas de mano limpia y mojada. Cierre el grifo de agua o apártese del chorro de agua para evitar quitarse el jabón del cuerpo. Restriegue la solución de jabón por todo el cuerpo, excepto la cara. **NO USE LA SOLUCIÓN DEL *CHG* SOBRE SU ROSTRO.**
3. Una vez que haya completado el restregado de su cuerpo entero, concéntrese en el área de donde va ser su incisión. Lávese allí por 3 minutos, restregando ligeramente.
 - No se afeite ninguna parte de su cuerpo.
 - Fíjese de limpiar bien debajo de las axilas y los senos
 - Evite restregarse muy fuertemente – es importante no romper o irritar la piel.
 - Nunca use la solución antiséptica sobre la cara o cerca de los ojos.
4. Una vez que haya terminado bañándose con la solución antiséptica, enjuáguese por completo con agua para remover el jabón. El *CHG* puede causar resequedad o irritación si se deja secar sobre el cuerpo.
5. No se lave con jabón regular después de haber usado la solución del *CHG*.
6. Séquese con una toalla limpia y recién lavada. **NO** se ponga talco, desodorantes o lociones. Vístase con ropa recién lavada. Coloque sábanas recién lavadas en su cama para evitar recontaminarse con las células de su piel de la noche previa.

*Si no tiene regadera en su baño use la solución del *CHG* en vez del jabón regular dentro de la tina. Lave todo su cuerpo (excepto la cara) concentrándose especialmente en los rincones debajo de la gordura. Enjuáguese con agua tibia (previamente colocado dentro de una pila o cubeta) para remover el *CHG*. **NO** se sumerja en el agua de la tina ya que el agua de la tina removerá muy rápido el *CHG*.

Preparándose para el día de su cirugía

Recomendaciones – Complete la encuesta al comienzo de este panfleto y traiga el panfleto entero con usted el día de su operación.

Recordatorio Importante

- Asegúrese de seguir las instrucciones en la página 3 para bañarse. Use el CHG y toallas limpias.
- No use lociones en la piel o productos de cabello.
- Remueva la pintura de uñas.
- Deje en casa todas sus joyas y artículos de valor.
- No use maquillaje.
- Asegúrese de tener a alguien que lo pueda llevar a casa después de la operación y que se pueda quedar con usted.
- **No coma ni beba nada después de la medianoche del día de su cirugía a menos que el doctor le haya indicado lo contrario. Esto incluye goma de mascar o confite.** La única excepción sería un sorbo de agua con su medicamento si el doctor así lo haya ordenado. El ingerir comidas sólidas o tomar líquidos puede causar que su operación se posponga.
- **Si usted toma algún medicamento consulte con su doctor si es indicado tomarlo la mañana de su cirugía.** Póngase en contacto con su doctor especialmente si está bajo un tratamiento con medicamentos que diluyen la sangre, aspirina o medicinas anti-inflamatorias.
- **Deje o limite el cigarrillo unos días antes de su operación y no fume después de la medianoche del día de su cirugía.**
- **No tome bebidas alcohólicas 24 horas antes de la cirugía.**
- Si tiene un resfrío, fiebre o algún otro trastorno de salud las 48 horas antes de su ingreso programado dentro del hospital favor comunicarse con su doctor.
- Para los niños sometidos a una operación, por lo menos uno de los padres deberá permanecer dentro del hospital en todo momento mientras el niño esté dentro del hospital.
- El FMH no se hace responsable por dinero o artículos de valor del paciente. Recomendamos dejar en casa todo su dinero y demás artículos de valor, a menos que tenga que pagar un co-pay. Si fuera necesario traer dinero o artículos de valor, al ingresar infórmele a la enfermera para hacer los arreglos para guardarlos en la caja fuerte.
- **Para pacientes siendo ingresados después de una cirugía:** Por favor deje sus pertenencias dentro de su automóvil hasta que lo hayan llevado a su habitación después de la operación. En ese momento su familia podrá traer sus pertenencias.

Para obtener mayor información favor llamar a la oficina de su doctor o a la oficina de pre-admisión del FMH al 240-566-4970.

Al llegar al FMH el día de la cirugía

Los pacientes ingresados la mañana de la cirugía deberán llegar dos horas antes de la cirugía programada o a la hora que le haya indicado su doctor. Esto asegurará que haya suficiente tiempo para prepararlo para una cirugía segura. En la entrada principal ofrecemos servicio de valet gratuito.

Ingreso al hospital

Al llegar al hospital, alguien lo inscribirá, revisará los documentos de su seguro de salud, le pedirá que pague el *co-pay*, obtendrá las firmas requeridas y hará fotocopias de su identificación y tarjetas de seguro. Al completar su expediente, se le escoltará al área de espera de la sala de operaciones. Allí le dará la bienvenida un empleado del FMH o una de nuestras voluntarias. El o ella buscará su nombre en la computadora y confirmará el número de la habitación pre-quirúrgica donde las enfermeras lo recibirán.

Se le explicará a la familia el sistema de computadora y cómo pueden seguir el progreso del paciente en la pantalla proveyéndoles un código personal. Sus seres queridos sabrán cuando usted entre al quirófano, a la sala de recuperación y cuando haya sido dado de alta o transferido a una habitación en uno de los otros pisos.

Habitación pre-quirúrgica

Una vez en esta habitación, la enfermera repasará con usted ciertos datos básicos para su seguridad, realizará una evaluación física, completará los documentos requeridos y llevará a cabo las órdenes solicitadas por su doctor y luego le colocarán la sonda intravenosa. Lo visitará su cirujano, su anestesiólogo y las enfermeras del quirófano. Todos le darán la oportunidad de hacer preguntas y cuidarán muy bien de usted durante la operación.

Su familia o amigo puede permanecer con usted hasta la hora de la cirugía y de allí será dirigido a esperar en la sala de espera.

Aunque nuestra meta es comenzar todas las operaciones a la hora programada, a veces éstas se retrasan por motivos inesperados. Si esto sucediera una enfermera lo mantendrá al tanto del retraso.

Marcando y rasurando el área de la incisión

Pueda ser que el cirujano marque con un lápiz, directamente sobre la piel, el área de la operación. No tenga miedo de pedir que lo haga; es bueno recordarle al cirujano dónde está el área correcta de la cirugía. NO marque usted el sitio. Alguien lo rasurará en el salón pre-quirúrgico el día de la operación.

Tratamiento con antibiótico

Pregúntele a su doctor si le va a recetar antibióticos para tomarse antes de la cirugía para prevenir infecciones. La mayoría de las personas reciben una sola dosis de antibióticos a la hora de la operación y pueda ser que siga tomándolos uno o dos días después de la operación, dependiendo del procedimiento quirúrgico realizado.

Antiséptico nasal

El treinta por ciento de las personas tienen bacterias en sus narices. Usted está con mayor riesgo de desarrollar infecciones de las bacterias. Sus proveedores de cuidados de salud le proveerán un antiséptico nasal conteniendo yodo para ser colocado una hora antes de la cirugía para así reducir la cantidad de bacteria dentro de su nariz y reducir el riesgo de que usted adquiera una infección después de la operación. Se le darán instrucciones detalladas el día de la operación.

Anestesia

El día de la operación, el anestesiólogo discutirá con usted las diferentes opciones de anestesia. El tipo de anestesia recibido dependerá del tipo de cirugía a realizarse o de algún trastorno médico que usted tenga.

- **Anestesia Regional:** Esto también se conoce como “bloqueo del nervio”. Se le inyectará un medicamento (anestesia local) cerca del nervio previniendo así sensación en un brazo o una pierna.
- **Anestesia Espinal o Epidural:** Se le inyecta un medicamento en la espalda para adormecer el área inferior del cuerpo y las piernas perdiendo así la sensación de dolor durante la operación.
- **Anestesia General:** Esta clase de anestesia causa pérdida de conocimiento y no sentirá nada. El medicamento normalmente es inhalado por medio de una sonda respiratoria e inyectada dentro de la vena en el antebrazo. Una vez que haya terminado la operación el anestesiólogo removerá la sonda respiratoria y lo despertará. Es normal sentir un poco irritada la garganta por uno o dos días después de la operación si es que le colocaron la sonda respiratoria.

Usted necesitará hacer arreglos para que un adulto responsable lo lleve del hospital a su casa, ya que pueda ser que esté desorientado o mareado por la anestesia. Le sugerimos también que una persona adulta permanezca con usted en casa esa primera noche. Para pacientes adultos con niños pequeños le sugerimos buscar a alguien que cuide a sus niños ya que usted se sentirá con mucho sueño las 24 horas siguientes a la operación.

Medicamentos

Durante su estadía se le solicitará confirmar el nombre de todos los medicamentos que usted bebe actualmente. Esto se hace para su seguridad y se hará regularmente al ingresar, al transferirlo a otro sitio en el hospital y al momento de darle de alta.

Puede ser que algunos de sus medicamentos cambien durante su estadía y que otros sean agregados o eliminados. Asegúrese de pedir al doctor que le explique cualquier cambio y no sienta miedo de hacerle cualquier pregunta acerca de algún nuevo medicamento.

Cada vez que un doctor o enfermera repase con usted sus medicinas por favor tome esta oportunidad para hacer preguntas.

Dentro del quirófano

Usted se vestirá con una bata especial y será cubierto con colchas tibias. Se transferirá de la camilla a la mesa de operaciones donde se realizará el procedimiento. Se le pondrá parches que serán conectados a los monitores y su anestesiólogo le administrará el medicamento para dormirlo a través de la sonda intravenosa. Al terminar la operación, será transferido a la Sala de Recuperación (PACU por sus siglas en inglés) para recuperarse.

Una enfermera titulada estará con usted durante el transcurso de la operación, comenzando por la preparación, permaneciendo con usted durante la cirugía y luego manejando su cuidado durante la recuperación.

Inmediatamente después de la cirugía

Sala de recuperación

Después de la operación usted permanecerá en la sala de recuperación durante un período de una a tres horas. Una enfermera titulada estará continuamente observándolo con mucho cuidado hasta que esté completamente despierto. Se le monitoreará sus signos vitales – como la presión arterial, ritmo cardíaco, respiración y temperatura, Usted recibirá oxígeno a través de un pequeño tubo o cánula colocado dentro de su nariz. Se le darán medicinas para el control del dolor, dependiendo en el nivel del dolor que usted sienta, y probablemente serán administradas por medio de la sonda intravenosa puesta en su brazo.

Una vez que esté despierto, estable y cómodo:

- **Pacientes ambulant**es – Se le ayudará a pasarse a un sillón que se reclina, a ir al baño si fuese necesario y se le ofrecerá algo para tomar. En los minutos antes de darle de alta nos comunicaremos con sus seres queridos a que pasen con usted y así repasar las instrucciones para el cuidado en casa.
- **Pacientes internados** – Usted será transferido a su habitación directamente de la sala de recuperación cuando esté despierto y cómodo y cuando esté preparada la habitación. La enfermera cuidándolo se pondrá en contacto con sus seres queridos en la sala de espera para informarles del número de su cuarto y de cómo llegar allí.

Instrucciones para las visitas

Nuestro deseo es reunirlo con sus seres queridos lo más pronto posible y comprendemos que esta es una importante parte de su recuperación. Sin embargo, por favor comparta con ellos los reglamentos a seguir mientras están visitándolo en el hospital.

- Los pacientes ambulatorios pueden tener a una persona en la sala de recuperación durante unos 20 minutos antes de que sea hora de darle de alta. Esta persona deberá ser la misma persona que lo cuidará en casa. Las instrucciones para el cuidado en casa se repasarán con usted y con esta persona.
- No se permiten niños dentro de la sala de recuperación.
- Si el visitante o acompañante del paciente sale del área de la sala de espera éste deberá avisar al voluntario presente para que él o ella sepan dónde o cómo ponerse en contacto con usted por si lo necesita el cirujano o si es hora de reunirse con usted en la sala de recuperación para recibir las instrucciones del cuidado en casa.

Precauciones básicas

Las precauciones básicas son aquellas establecidas para su protección y la de nuestro personal contra la transmisión de enfermedades contagiosas. Estas precauciones involucran el uso de equipo protector como guantes, batas o máscaras, y también la buena higiene de las manos y el desecho apropiado de las agujas y basura.

Cuando el paciente es un niño...

Cuando su niño está programado a someterse a una operación nuestro deseo es que todo estrés sea eliminado lo más posible. Por lo general, a los niños menores de 5 años se les puede colocar la sonda intravenosa dentro del quirófano una vez que estén dormidos. Uno de los padres puede acompañar al niño dentro del quirófano y permanecer con él hasta que se duerma.

Cuando su niño se despierte y se le considere estable usted vendrá de la sala de espera para estar con él. Si a su niño se le da de alta ese mismo día usted podrá cargarlo en sus brazos fuera del hospital o podremos sacarlo en una silla de ruedas al automóvil. La mayoría de los niños disfrutan de un viaje en silla de ruedas. Una enfermera o un voluntario del hospital lo escoltarán a usted y al niño al automóvil que esté esperando afuera.

Información para los visitantes

- El kiosco “The Coffee Bean” y la tienda de regalos del FMH están abiertos diariamente y ubicados en el primer piso.
- La cafetería principal está ubicada en el sótano y ofrece una gran variedad de alimentos y máquinas dispensadoras de dulces y meriendas.
- Servicio pastoral / espiritual disponible las 24 horas del día.
- WiFi gratuito a través de todo el hospital.

Controlando el dolor

El control del dolor comienza inmediatamente después de la cirugía mientras está en la sala de recuperación. Es de suma importancia mantenerlo cómodo después de la operación. El buen manejo del dolor le ayudará a recuperarse más rápidamente y le permitirá levantarse de la cama con más facilidad. Es importante prevenir complicaciones, como por ejemplo neumonía o coágulos de sangre.

Para determinar la dosis del analgésico para usted, las enfermeras a menudo le pedirán que dé un número del 0 al 10, el 0 siendo “ningún dolor” y el 10 siendo “el peor dolor imaginable”. Sea honesto con el nivel de dolor que siente. El tratar de tolerar el dolor puede limitar su habilidad de movimiento y aumentar el riesgo de complicaciones.

La mejor manera de controlar el dolor durante su estadía en el hospital:

- Califique el dolor usando una escala del 0 al 10 cuando la enfermera le pregunte acerca de su dolor.
- Pida los medicamentos para el dolor en cuanto comience a sentir dolor.

Se utilizarán distintos medicamentos para el control del dolor a diferentes horas durante su estadía en el hospital. Se le darán los medicamentos para el dolor ya sea a través de la sonda intravenosa o por la boca.

El día después de la cirugía

Si le dan de alta directamente de la sala de recuperación usted recibirá una llamada de parte de una de nuestras enfermeras después de unos días. La enfermera le preguntará cómo se está sintiendo y si tiene preguntas acerca de las instrucciones para el cuidado en casa. Para mientras, si tiene alguna pregunta o duda acerca de su operación o recuperación favor llamar a su doctor o a nuestra oficina de servicios pos-quirúrgicos al 240-566-3435.

Evitando Complicaciones después de la cirugía

¡Hable!

Avísele a su doctor si está experimentando problemas con sus medicamentos, fluidos intravenosos, o si está sintiendo dolor. El hacer esto puede ser toda la diferencia en su cuidado. Déjele saber a su doctor cualquier duda que tenga. No tenga miedo en comunicarle cualquier cosa. ¡Pueda ser que esto le salve la vida!

Seguridad en asuntos de los medicamentos

Es de suma importancia mantener con usted una lista actualizada de las medicinas que toma y compartir esta lista con su doctor durante cada visita.

Su lista de medicamentos deberá incluir:

- 1) El nombre del medicamento
- 2) La concentración (miligramos) y cuánto está tomando (la dosis)
- 3) La frecuencia en que los toma
- 4) Para qué está tomando los medicamentos

Plan para la prevención de infecciones

Síntomas tempranos que requieren evaluación médica incluyen los siguientes:

- Inflamación, dolor, sensibilidad al tacto, o calor alrededor de la incisión
- Supuración amarilla o verde alrededor de la incisión o algún cambio en el olor
- Cambio en el tamaño o en la apertura de la incisión
- Sangrado excesivo en las vendas
- Dolor severo que no mejora aun después de la operación
- Dolor al orinar u orina nublada o con un olor muy fuerte
- Fiebre o temperatura corporal muy baja
- Presión arterial baja
- Combinación de diarrea con mal olor, dolor abdominal y fiebre
- Otros síntomas de complicaciones pos-quirúrgicos descubiertos por su cirujano o doctor de cabecera

Si no puede ponerse en contacto con su doctor de cabecera o cirujano acuda a la sala de emergencias. Favor comunicarse con la oficina de prevención y control de infecciones del FMH al 240-566-3509 si desarrolla una infección.

Monitoreando con cuidado su condición en la casa

- Mantenga seca la herida: Si siente sensibilidad, hormigueo, entumecimiento, picazón, supuración mínima, moretón o una pequeña protuberancia alrededor de la herida; estos son síntomas de curación y no hay por qué preocuparse. Continúe monitoreando el área de la herida por si nota algún cambio.
- La buena higiene de las manos es la mejor manera de prevenir infecciones. Mantenga limpias sus manos para protegerse y anime a su familia, amistades y otros visitantes a hacer lo mismo. Diga algo si nota que su doctor o enfermera no se limpian las manos antes de tocarlo. Los proveedores de cuidados de salud entran en contacto con muchos microbios y virus así es que es importante asegurarse que sus manos y/o guantes estén limpios antes de examinarlo.
- Coágulos de sangre – La coagulación es importante; ayuda a prevenir el sangrado excesivo al tener una lesión. Al estar inactivo recuperándose después de una operación la sangre corre más lentamente por sus venas y a veces puede acumularse formando así un coágulo. Los síntomas de un coágulo son dolor en la pantorrilla y falta de aliento. Existen varias maneras de prevenir la formación de coágulos de sangre, incluso el uso de medias especiales, un aparato que ayuda con la circulación, o medicamentos. También ayuda el moverse, sentarse sobre la cama o caminar alrededor del cuarto en cuanto pueda después de la cirugía. Realizando una o todas estas cosas usted estará haciendo su parte para ayudar a evitar la formación de coágulos de sangre.

- Neumonía / Pulmonía – La neumonía es una infección que se desarrolla debido a la acumulación de fluido en los pulmones. Esto puede ser el resultado de estar acostado y el no moverse por un período largo de tiempo. Señales o síntomas de neumonía posquirúrgica pueden incluir fiebre, falta de aliento, tos o dolor en el pecho. Ciertos pacientes que son de edad avanzada o sometidos a ciertas operaciones tienen mayor riesgo de desarrollar neumonía después de una cirugía.

Para prevenir la acumulación de fluido en los pulmones pueda ser que le den un espirómetro de incentivo para sus ejercicios de respiración. Use este aparato, diez veces, por varios días después de su operación para ejercitar sus pulmones. No se apresure; repitiendo muy rápidamente estos ejercicios puede causar mareo y desorientación. Si llegara a ocurrir esto, deje de hacer los ejercicios y descanse por un momento.

Por lo que la neumonía es una complicación muy seria y puede interferir con su recuperación y hasta ser mortal, es importante evitarla en todo lo posible. Sabiendo esto, existe una vacuna para ayudar a prevenir la neumonía en las personas con mayor riesgo. Si usted está en una de estas categorías pregúntele a su doctor si usted es un buen candidato para recibir la vacuna.

Después de ser dado de alta del hospital

Haga la cita de seguimiento con su doctor

Antes de salir del hospital se le darán instrucciones acerca de cuándo ver a su doctor después de la operación. Si es posible, trate de concertar la cita antes de salir del hospital.

Actividades y restricciones

Asegúrese de averiguar cuáles son las cosas que podrá hacer una vez que regrese a casa.

Pregúntele al doctor si puede:

- Levantar cosas pesadas (¿cuáles son las limitaciones?)
- Conducir un automóvil
- Hacer ejercicios
- Tener relaciones sexuales

Cuidado de la herida / incisión

Para evitar una infección en la herida después de la operación usted tendrá que tener mucho cuidado con el área de la incisión y la buena higiene de las manos. Siga estas instrucciones para reducir el riesgo de infección:

- Mantenga limpias y secas las gasas o vendas.
- Lávese muy bien las manos antes de cambiar las vendas o vaciar una bolsa de drenaje.
- No remueva las vendas ni deje que alguien las toque o que toquen la herida antes que el doctor haya dado permiso.
- No toque, rasque ni apriete el área de la herida.
- Siga las instrucciones del doctor en todo lo que tenga que ver con el cuidado de la herida.
- Llame inmediatamente a su doctor si nota síntomas de infección como dolor inesperado, escalofrío, fiebre, supuración excesiva de la herida, aumento en el enrojecimiento o hinchazón en el área de la cirugía.

Cuidado pos-quirúrgico y rehabilitación

El plan de su cuidado para cuando salga del hospital empieza el día que ingresa al hospital. La persona que se encargará de su caso lo visitará durante su estadía en el hospital si por alguna razón a usted no le pueden dar de alta para cuidarse usted solo en su casa. Su seguro de salud y sus restricciones físicas también serán factores a tomarse en cuenta durante la planeación de su salida del hospital. Dependiendo de la clase de cirugía realizada, pueda ser que sea recomendado algún tipo de rehabilitación.

Nutrición

Si se le da de alta para regresar a su casa, deberá saber cuáles alimentos comer para ayudar en su recuperación. La buena alimentación después de una operación juega un papel importante en la rapidez en que va a sanar; aumentando el consumo de agua y comiendo proteína puede ayudar en su recuperación. Comidas ricas en proteína incluyen:

- Carnes de res, aves y pescado
- Legumbres (frijoles y arvejas)
- Tofu
- Huevos
- Nueces y semillas
- Leche y productos lácteos
- Granos, ciertas verduras y frutas
- Yogur, especialmente si ha recibido antibióticos

Para mayor información acerca de nutrición favor visitar el sitio web:

<http://www.cdc.gov/nutrition.everyone/basics/protein.html>

Nombre: _____

Fecha de Nacimiento: _____

Hospital Memorial de Frederick – Documento a ser completado antes de una cirugía

FAVOR LLENE Y TRAIGA ESTE DOCUMENTO CON USTED EL DÍA DE LA OPERACIÓN.

Pruebas de laboratorio completadas. Fecha: _____

Documentos de pre-inscripción completados. Fecha: _____

Pre-evaluación con la enfermera completada. Fecha: _____

Prueba Pre-quirúrgica de MRSA completada. Fecha: _____

Alergia al yodo Sí No

Alergia al latex Sí No

Resultados de la prueba del MRSA recibidos. Fecha: _____

MRSA Positivo MRSA Negativo

Baño con el jabón antiséptico CHG (ver página 3 para las instrucciones del CHG)

Día antes Fecha: _____

Día de la cirugía Fecha: _____

Baño con CHG para pacientes reemplazando una coyuntura o sometiéndose a una cirugía de la espalda

MRSA Negativo:

Día 3 Fecha: _____

Día 2 Fecha: _____

Día 1 Fecha: _____

Día de la cirugía Fecha: _____

MRSA Positivo:

Día 5 Fecha: _____

Día 4 Fecha: _____

Día 3 Fecha: _____

Día 2 Fecha: _____

Día 1 Fecha: _____

Día de la cirugía Fecha: _____

Traiga con usted...

- Una lista de sus medicinas actuales, incluso las dosis y los horarios
- Identificación con foto
- Tarjeta de su seguro de salud y el *co-pay* requerido a pagar
- Algo para leer o entretenerse mientras espera
- Una copia de su poder médico o instrucciones por escrito (si los tiene)
- Su aparato de CPAP o BiPAP para cuando duerme
- La cajita para sus lentes o lentes de contacto y la solución

Instrucciones a seguir el día de la operación

- Use ropa cómoda y holgada que sea fácil de ponerse y que no le quede apretado alrededor del área de la operación.
- Deje todas sus joyas en casa, y quítese la pintura de uñas y el maquillaje.
- Tome sus medicamentos como normalmente lo hace con un pequeño sorbo de agua a menos que le hayan dicho lo contrario.
- No coma ni beba nada después de la medianoche del día antes de su operación.
- No fume ni use cigarrillos electrónicos.