

Una mejor y más rápida recuperación después de la cirugía torácica

con el Programa de Recuperación Mejorada después
de la Cirugía (ERAS)



STRONG
MEMORIAL HOSPITAL

¿Qué es el Programa de Recuperación Mejorada después de la Cirugía (ERAS)?

La recuperación mejorada después de la cirugía se basa en evidencia científica respecto de la recuperación quirúrgica. Nuestro objetivo es trabajar con usted para brindarle una experiencia quirúrgica mejorada y ayudarlo a volver a la normalidad lo antes posible tras la cirugía.

¿Cómo lo hacemos?

A través de cambios en la forma en que administramos su atención antes y después de la cirugía.

También lo incluimos a **usted** como una parte muy importante del equipo.

Objetivos de este manual:

- Ayudarle a prepararse para la cirugía.
- Le explicará cómo usted desempeña una función activa en su recuperación.
- Le dará metas diarias por lograr.

Las investigaciones demuestran que usted se recuperará más rápido si hace lo que se explica en este manual.

Hay instrucciones sobre la alimentación y la bebida, la actividad física y el control del dolor. Estos consejos le ayudarán a sentirse mejor más rápido y a volver a casa antes y de forma más segura.

Lleve este manual con usted el día de la cirugía. Úselo como guía durante su permanencia en el hospital. Podemos hacer referencia a este mientras se recupera y revisarlo con usted cuando esté listo para volver a casa.

Someterse a una cirugía puede ser estresante para usted y su familia. La buena noticia es que no está solo. Lo apoyaremos en cada paso del camino. Háganos cualquier pregunta que tenga sobre su atención. ¡Queremos estar seguros de contestar todas sus preguntas!



Use este espacio para escribir las preguntas a medida que avanza en el manual. Encontrará más espacio en la contraportada de este manual.

Su equipo de atención quirúrgica

Durante su permanencia en el hospital verá a muchos miembros distintos de su equipo. Trabajamos juntos para verificar su condición y planificar los mejores pasos a seguir para que su cuerpo vuelva a la normalidad.

Cirujanos:



Dr. Carolyn Jones
Cirujana tratante



Dr. Paul Feingold
Cirujano tratante



Dr. Michal Lada
Cirujano tratante



Dr. Christian Peyre
Cirujano tratante



Dr. Ryan Campagna
Cirujano tratante

Proveedores de práctica avanzada:



Wendy Hurley
*Ayudante médica
(PA)*



Kara Mestnik
*Enfermera profesional
(NP)*



Alicia Frelier
*Enfermera profesional
(NP)*



Stephanie Monnat
*Enfermera profesional
(NP)*



Olga Feeney
*Enfermera profesional
(NP)*



Megan Poirier
*Ayudante médica
(PA)*



Taylor McCabe
*Enfermera profesional
(NP)*



Kathleen Williams
*Enfermera profesional
(NP)*

Enfermera coordinadora:



Melissa Sayles
*Enfermera registrada
(RN) / Enfermera
coordinadora*

Otros miembros del equipo:



Anestesiólogos, residentes, becarios, enfermeros registrados (RN), técnicos encargados de la atención a los pacientes (PCT), terapeutas respiratorios, fisioterapeutas y personal de servicios ambientales (las personas que nos ayudan a mantener limpios los espacios)

**Comuníquese
con nosotros**

URMC Thoracic & Foregut Surgery at AC2
601 Elmwood Avenue
Rochester, NY 14642
Teléfono: (585) 275-1509
Fax: (585) 276-2356

Antes de la cirugía

Puede prevenir muchos problemas durante y después de la cirugía manteniéndose lo más fuerte y saludable posible.

Puede hacerlo de la siguiente manera:

- ✓ Deje de fumar.
- ✓ Haga ejercicio regularmente. Mantener la actividad física puede ayudarle a recuperarse después de la cirugía. Le recomendamos que haga al menos uno de los siguientes cada día para mantener alta la resistencia:
 - 20 minutos de ejercicio
 - Camine una milla (con paso rápido)
 - Haga 7,500 pasos por día
- ✓ Evite el alcohol. Si consume más de 2 bebidas alcohólicas por día (o más de 14 bebidas en una semana), esto se considera un consumo alto de alcohol. El consumo de alcohol puede debilitar el sistema inmunitario y el corazón, aumentar su respuesta al estrés y retrasar su curación. Puede ayudar a disminuir las posibilidades de tener complicaciones de la cirugía si evita beber alcohol por 4 semanas antes de la cirugía. Si consume más de 2 bebidas por día (o más de 14 bebidas en una semana), le recomendamos que reduzca lentamente la cantidad de bebidas alcohólicas que consume y deje de consumirlas por 4 semanas antes de la cirugía.
- ✓ Coma una variedad de alimentos saludables. Su cuerpo quema mucha energía durante y después de la cirugía. Llénese de energía aumentando sus calorías de alimentos llenos de nutrientes.
- ✓ Hable sobre su cirugía con familiares y amigos. ¿Quién lo ayudará cuando regrese a su casa?
 - Piense en actividades como el baño, las compras, la preparación de comidas y las tareas del hogar.
 - ¿Tiene mascotas? ¿Necesitará ayuda para pasear al perro?
 - Piense en cómo regresará a su casa del hospital y cómo acudirá a las consultas de seguimiento.
 - Le podría resultar más sencillo contar con más de una persona que lo ayude.
- ✓ Revise las instrucciones previas a la admisión y de la medicación.

A continuación, hablaremos sobre cómo prepararse para la próxima cirugía.



Abastézcase de los medicamentos, los alimentos y las bebidas que necesitará antes y después de su cirugía, incluidos:

- Un frasco de polvo MiraLAX[®], si se lo indican.
- Suplementos nutricionales líquidos, si se lo indican. En las siguientes páginas hay más información sobre estos productos. Necesitará al menos 15 porciones.
- Acetaminofén (Tylenol[®]), docusato sódico (Colace[®]), leche de magnesio.

Hasta los 7 días antes de la cirugía



- Si está tomando anticoagulantes (diluyentes de la sangre o medicamentos antiplaquetarios), estaremos en contacto con usted para indicarle cuándo debe dejar de tomarlos como preparación para la cirugía.

7 días antes de la cirugía



- Si toma medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), como ibuprofeno, Motrin[®], Aleve[®], Mobic[®], etc., **deje de tomarlos 7 días antes de la cirugía.**

5 días antes de la cirugía

Régimen intestinal



Si le indicamos que haga un régimen intestinal...

- Comience su régimen intestinal bebiendo 17 gramos de MiraLAX® en 8 onzas de líquido (como agua, café o jugo). Haga esto una vez al día. Si no ha tenido una evacuación en la tarde del segundo día del régimen, aumente la dosis a 17 gramos, dos veces al día. Si empieza a tener más de 2 a 3 evacuaciones, vuelva a la dosis de una vez al día. Si está teniendo heces blandas, puede dejar de tomar la medicación u omitir algunas dosis.

MiraLAX® es un laxante. Los laxantes se usan para tratar y prevenir el estreñimiento. Usted tiene estreñimiento si tiene dificultad para evacuar (defecar) o si evacua con poca frecuencia (menos de 2 veces por semana).

- Asegúrese de aumentar la cantidad de líquidos que ingiere mientras toma MiraLAX®.

¿Por qué es importante hacer esto? Asegurarse de tener los intestinos vacíos antes de la cirugía disminuye las posibilidades de tener complicaciones mientras se encuentra en el hospital.



Si le indicamos que ingiera suplementos nutricionales...

- Empiece a consumir suplementos nutricionales, como Ensure Enlive®. Hay otras opciones, como Impact Recovery® o Boost®.
- Beba 3 botellas (o latas o cajas, según el producto) cada día.
- Hágalo cada día hasta la medianoche anterior a la cirugía.

Los suplementos nutricionales líquidos son ricos en proteínas y contienen vitaminas y minerales.

Puede encontrar estas bebidas en Walmart, Target, farmacias y supermercados. Muchas tiendas tienen sus propias marcas, que tienen los mismos ingredientes básicos.

Estas son algunas bebidas nutricionales que puede encontrar en su tienda local. Todas las bebidas vienen en distintos sabores.

Bebida	Cantidad	Proteínas (gramos)	Carbohidratos	Calorías	¿Para diabéticos?
BOOST PLUS®	8 oz	14	45 g	360	
Boost Glucose Control®	8 oz	16	16 g	190	Sí
Boost Breeze®	8 oz	9	54 g	250	
Carnation Instant Ready to Drink®	8 oz	10	41 g	240	*
Carnation Instant Breakfast Powder®	1 sobre	5	39 g	130	*
Carnation Instant Breakfast Powder Light Start – sin azúcar	8 oz	5	17 g	150	Sí
Ensure Plus®	8 oz	13	51 g	350	
Ensure Enlive®	8 oz	20	45 g	350	
Ensure Original®	8 oz	9	33 g	220	
Ensure Clear®	10 oz	8	37 g	180	
Ensure High Protein®	8 oz	16	19 g	160	
Glucerna Shake®	8 oz	10	16 g	180	Sí
Impact Advanced Recovery®	6 oz	18	15 g	200	
Kellogg's Special K Protein Shake®	10 oz	15	24 g	190	

* Disponible en una preparación "Sin azúcar añadida".

3 días antes de la cirugía



Si le indicamos que tome Flomax...

- Empiece 3 noches antes de la cirugía

Flomax ayuda a reducir los síntomas de un agrandamiento de la próstata relajando los músculos de la vejiga y la próstata para que pueda orinar con facilidad después de la cirugía.

1 día antes de la cirugía

	<p>Llame al departamento de cirugía de Strong Memorial Hospital al (585) 275-8256 de 2:30 p. m. a 7:00 p. m. (Si su cirugía está programada para un lunes, llame el viernes para saber el horario al que debe llegar). Pregunte:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿A qué hora debo llegar al hospital? Debo llegar a las: _____.• ¿A qué hora es mi cirugía? Mi cirugía es a las: _____.
	<p>Para el desayuno, el almuerzo y la cena, ingiera comidas saludables y normales.</p>
	<p>Si está haciendo un régimen intestinal, beba la última dosis de MiraLAX antes de la medianoche.</p>
	<p>No fume después de medianoche.</p>
	<p>Antes de ir a dormir, dúchese o báñese con agua y jabón.</p> <p>Use un trapo de aseo limpio y una toalla limpia.</p> <p>Póngase ropa limpia para dormir y duerma en sábanas limpias.</p>

El día de la cirugía

	<p>No coma ningún alimento sólido.</p> <p>Puede beber líquidos claros hasta 4 horas antes de llegar al hospital. (Para una mejor orientación, consulte la sección “¿Qué puedo beber el día de la cirugía?”).</p>
	<p>No fume.</p>
	<p>Dúchese o báñese con agua y jabón.</p> <p>Póngase ropa limpia.</p>
	<p>Si usa una máquina de CPAP en su casa, tráigala con usted al hospital.</p>
	<p>Tome solo los medicamentos que le indicamos que tome, a la hora habitual, antes de ir al hospital. Puede tomar TYLENOL® (acetaminofén) si es necesario.</p> <p>Tome los medicamentos con muy poca agua, menos de 1 onza (es decir, 2 cucharadas).</p>
	<p>Traiga zapatos cómodos para caminar. Los necesitará cuando empiece a caminar después de la cirugía.</p> <p>Empaque ropa cómoda para usar en casa.</p>

¿Qué puedo beber el día de la cirugía?

Después de la medianoche y hasta 4 horas antes de llegar al hospital:

- No ingiera alimentos sólidos.
- Solo líquidos claros.

SÍ



Gatorade®, PowerAde® u otras bebidas deportivas

Jugo de manzana, de uva blanca, limonada u otro jugo claro de fruta sin pulpa

Suplementos nutricionales claros, como ENSURE® CLEAR

Té o café solo (frío o caliente)
Sin añadir leche, productos lácteos o cremas

Refrescos

Caldo claro o consomé

Paletas claras o helado italiano

Gelatina clara

Agua o aguas saborizadas

NO



Alcohol... de cualquier tipo

Jugo de tomate, naranja o pomelo

Avena u otros cereales cocidos

Té o café con leche, productos lácteos, cremas añadidos

Leche, malteadas, yogur, sorbetes o batidos

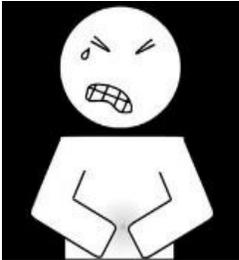
Sopas con carne, fideos, arroz, frijoles o verduras

Golosinas congeladas que contengan leche, trozos de fruta u otros trozos sólidos

Gelatina con fruta o trozos de fruta

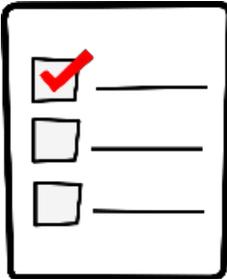
Cualquier alimento sólido, como carnes, grasas, pan, arroz y verduras

Después de la cirugía

	<p>Manténgase activo. Es lo más importante que puede hacer para recuperarse rápido.</p> <p>Esto ayudará a acelerar el retorno de la función intestinal, mejorar la circulación, y prevenir infecciones y coágulos de sangre. Lo ayudaremos a levantarse de la cama solo unas horas después de su cirugía.</p> <p>Esperamos que camine varias veces al día y que se levante de la cama y se siente en una silla para todas las comidas. Pasará la mayor parte del día fuera de la cama, en una silla.</p>
	<p>Puede beber líquidos claros tan pronto como se despierte, según las indicaciones de su equipo. Beba lo que pueda sin que eso le cause malestar. Informe a su enfermero si se siente mal del estómago.</p>
	<p>El día después de su cirugía, puede comenzar una dieta regular. Coma cantidades pequeñas y mastique muy bien. Beba líquidos entre comidas para que no necesite líquidos por vía intravenosa.</p>
	<p>Usted ha tenido una cirugía mayor recientemente y es esperable que sienta un poco de dolor.</p> <p>Monitorearemos cuidadosamente su dolor y trabajaremos con usted para controlarlo. Le daremos dos o más medicamentos para el dolor. Cada uno de los medicamentos tiene efectos distintos, y funcionan juntos para ayudar a controlarle el dolor.</p> <p>Tan pronto como sea posible, le cambiaremos los analgésicos i.v. (intravenosos) por medicamentos que puede tomar por vía oral.</p> <p>Háganos saber si su plan necesita ser ajustado. Si su nivel de dolor es demasiado alto, eso retrasará su progreso. Sin un control adecuado del dolor, no podrá toser ni respirar profunda y correctamente. Esto puede llevar a complicaciones, por ejemplo, la neumonía.</p>
	<p>Todos los días, revisaremos sus signos vitales (presión arterial, frecuencia cardíaca, oxígeno en la sangre, temperatura y respiración). Durante el primer día o días posteriores, le revisaremos los signos vitales cada 1 a 4 horas.</p>



Lovenox® es un medicamento que ayuda a prevenir los coágulos de sangre. Le daremos este medicamento en una inyección, generalmente por la noche.



Tendrá metas diarias. Algunas son objetivos de actividad, comida y bebida. Podría tener reuniones con los especialistas que lo ayudarán a tener una alimentación saludable, cuidarse en el hogar, controlar el dolor y fortalecerse a través del ejercicio (fisioterapia).

Trabajaremos con un terapeuta respiratorio (un especialista en respiración) durante su permanencia. El terapeuta lo ayudará a hacer lo siguiente:

- Toser y respirar profundamente para prevenir la neumonía
- Aprender a usar una “almohada para toser”
- Usar un espirómetro de incentivo (para ejercitar los pulmones)
- Usar una válvula de Heimlich (para quitar la mucosidad)

Se llevará la almohada, el espirómetro y la válvula de Heimlich a su casa.

En su hogar, continuará trabajando para desarrollar sus pulmones.



Algunas personas necesitan oxígeno adicional (complementario) después de una cirugía de los pulmones. Esto facilita la respiración y le ayuda a estar más activo. El oxígeno fluye a través de una cánula nasal, que consiste en un tubo que pasa por las fosas nasales.

Si necesita oxígeno complementario, nos encargaremos de coordinar que lo tenga en su hogar. Es de corta duración para la mayoría de las personas, mientras el pulmón se recupera de la cirugía.



Aunque usted pudiera hacer evacuaciones “regulares” antes de la cirugía, muchas personas tienen estreñimiento (dificultad para defecar) después de la cirugía. Esto tiene relación con la anestesia y el uso de medicamentos opioides para el dolor.

Probablemente le recomendemos que tome algunos medicamentos para impedir que tenga estreñimiento.

Es importante estar bien hidratado. Beba mucha agua y otros líquidos: esto ayuda a evitar el estreñimiento.

Regreso a casa

El tiempo que permanezca en el hospital dependerá del tipo de cirugía que tenga. Puede regresar a casa cuando esté médicamente preparado y sea seguro para usted. Puede ser pronto, como el día después de la cirugía, o puede ser hasta 5 días después de la cirugía. Hablaremos con usted acerca de regresar a casa (ser dado de alta) todos los días.

En general, será seguro para usted regresar a casa cuando:

- ✓ Su dolor se controle con píldoras.
- ✓ Coma sin sentir náuseas.

¡Quiero volver a casa lo antes posible!

Lo entendemos. Esto es lo que puede hacer para ayudar a que suceda:

- ✓ Realice los ejercicios de piernas y de respiración según las indicaciones. Use los ejemplos de este manual.
- ✓ Manténgase activo. Si el dolor es insoportable, deténgase y pida hablar sobre su régimen para tratar el dolor.
- ✓ Recuerde levantarse y caminar al menos cuatro veces al día. Lo animamos a que también suba algunas escaleras. Pida ayuda a los enfermeros si es necesario.
- ✓ Ingiera comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día.
- ✓ Recuerde beber abundante líquido.

Antes de salir del hospital, su equipo de atención revisará con usted las instrucciones para el alta. Cubriremos aspectos como:

- ✓ Signos y síntomas de infección y cuándo llamar a su médico.
- ✓ La actividad en el hogar y cuánto peso puede levantar de forma segura (no más de 10 libras, que es aproximadamente lo mismo que un galón de leche).
- ✓ Ducha y cuidado de heridas, incluido el cuidado de los puntos y la sonda torácica (si debe regresar a su casa con la sonda puesta).
- ✓ Cambios en los medicamentos.
- ✓ Control del dolor.
- ✓ Citas de seguimiento.

Su médico le informará cuándo será seguro que vuelva a conducir.

Necesitará un poco más de ayuda de familiares y amigos durante los primeros días.

Haga planes para obtener ayuda adicional en casa.



¿Qué más puedo esperar que ocurra después de la cirugía?

Durante 4 a 6 semanas, es posible que tenga tos con o sin esputo que tenga sangre (es un tipo de mucosidad espesa que producen los pulmones).

Es posible que le salga un drenaje claro, o rosado claro o amarillo acuoso del lugar donde la sonda ingresó al tórax. Si le sucede, colóquele un vendaje seco encima. Cambie el vendaje según lo necesite hasta que se detenga el drenaje. Mantenga la piel lo más seca posible.

Las neuralgias son normales con la cirugía de pulmones. Le daremos un medicamento especial, antes y después de la cirugía, para ayudar a aliviar las neuralgias.

Las personas describen las neuralgias como un dolor en forma de banda, que comienza en la espalda y se extiende por las costillas hacia la parte de adelante, por debajo de los pezones. Terminará desapareciendo, pero puede tardar un tiempo en hacerlo.

¿Cómo puedo prevenir infecciones?

Las infecciones del sitio quirúrgico pueden ocurrir en la parte del cuerpo donde se realizó la cirugía. Las infecciones se producen en aproximadamente 1 a 3 de cada 100 pacientes que se someten a cirugía.

Las medidas que toma el equipo de cirugía para prevenir las infecciones

- ✓ Es posible que retiremos parte de su vello inmediatamente antes de la cirugía con recortadoras eléctricas si el vello se encuentra en el área donde se realizará la incisión.
- ✓ Le administraremos antibióticos antes de que comience la cirugía.

Cosas que puedo hacer (antes y después de la cirugía) para prevenir infecciones

- ✓ Lavarse bien las manos es la mejor manera de prevenir infecciones.
- ✓ Informe a su médico acerca de otros problemas médicos que pueda tener. Algunos problemas, como las alergias, la diabetes y la obesidad, podrían afectar su cirugía y tratamiento.
- ✓ Deje de fumar. Los pacientes que fuman desarrollan más infecciones. Hable con su médico acerca de cómo puede dejar de fumar. ¡Nosotros podemos ayudar!
- ✓ No se afeite cerca del sitio de la cirugía. Esto puede irritar la piel y hacer que sea más fácil contraer una infección.



¿Tiene
preguntas?
¡Llámenos!

(585) 275 1509



- ✓ Asegúrese de que todos los miembros de su equipo de atención médica se laven las manos antes de examinarlo, ya sea con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.

Está bien que nos haga recordar acerca de las manos limpias o el uso de guantes durante su permanencia en el hospital.

- ✓ Los familiares y amigos que lo visiten no deben tocar la herida quirúrgica ni los vendajes.
- ✓ Los familiares y amigos deben lavarse las manos antes y después de visitarlo.

¿Cómo puedo cuidar las zonas de incisiones?

- ✓ Tendrá pequeñas incisiones (cortes) bajo el área de la escápula y cerca de la axila. Bajo la piel, cerramos las incisiones con suturas (puntos) solubles. También usamos un adhesivo (pegamento) especial sobre la piel. ¡No se toque el pegamento de la piel!
- ✓ Pocas semanas después, el pegamento de la piel se descascarará. Esto es normal.
- ✓ Cuando retiremos la sonda torácica, podríamos cerrar la incisión con suturas. Puede quitarse el vendaje 2 días después de que retiremos la sonda torácica. Después de esto, podrá tomarse una ducha.
 - Lave la zona con agua y jabón común.
 - No se aplique lociones, cremas ni polvos.
 - Es normal ver que le salga un drenaje claro, o rosado claro o amarillo acuoso.
 - Llámenos si tiene drenaje de mal olor, espeso o de color amarillo. Esto no es normal. Es un signo de una posible infección.

¿Cuáles son algunos signos de infección?

- ✓ Fiebre superior a 101 °F.
- ✓ Piel sensible y enrojecida alrededor de las incisiones.
- ✓ Drenaje espeso o con mal olor de alrededor de la zona de la cirugía.
- ✓ Vómitos por más de 8 horas.
- ✓ Sentir mucho dolor o un dolor que empeora.
- ✓ Tener que cambiar el vendaje varias veces todos los días.

¿Cómo puedo prevenir los coágulos de sangre?

Cuando se forma un coágulo de sangre en una vena profunda, por lo general en la pierna, se llama trombosis venosa profunda, o TVP para abreviar. Cuando el coágulo se rompe y sube de la pierna a los pulmones, se llama embolia pulmonar (EP). La trombosis venosa profunda y la embolia pulmonar son afecciones graves que ponen en riesgo la vida.

La cirugía, la menor actividad, el sobrepeso y el tabaquismo aumentan sus posibilidades de desarrollar coágulos de sangre. Para prevenir los coágulos de sangre:

- ✓ Mientras esté en el hospital, use dispositivos de compresión neumática intermitente (IPC) o medias que lleguen hasta la rodilla en las piernas. (No los necesitará cuando regrese a su casa). Los dispositivos de compresión neumática intermitente se inflan y desinflan con regularidad para ayudar a que circule la sangre.
- ✓ Los dispositivos tienen mangas alrededor de las piernas que se llenan con aire y le aprietan las piernas, de una forma parecida al brazalete del tensiómetro. Luego la manga se desinfla y relaja las piernas. El proceso se vuelve a repetir continuamente. Esto aumenta el flujo de sangre por las venas de las piernas y ayuda a prevenir los coágulos de sangre.
- ✓ Continúe haciendo ejercicios de tobillo y pie con regularidad.
- ✓ Podría necesitar una inyección diaria de un medicamento llamado Lovenox para prevenir los coágulos de sangre. Le administraremos la inyección en el hospital. Si necesita este medicamento después de regresar a casa, le enseñaremos cómo administrarse la inyección.

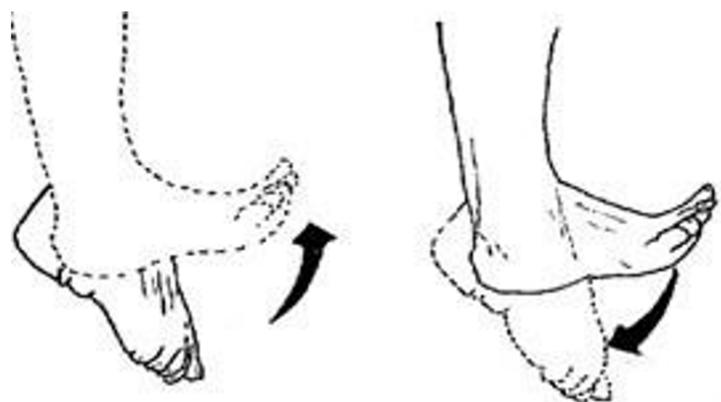
Ejercicios

Una forma en que puede ayudar a prevenir los coágulos de sangre es mantener los músculos de las pantorrillas en movimiento.

- ✓ Siéntese mientras hace estos ejercicios.
- ✓ Siéntese derecho, ¡sin encorvarse!
- ✓ Comience repitiendo cada ejercicio de 2 a 3 veces.
- ✓ Haga aumentos graduales hasta hacer cada ejercicio 10 veces.
- ✓ Trate de hacer los ejercicios varias veces al día.
- ✓ Haga todos los ejercicios lentamente.

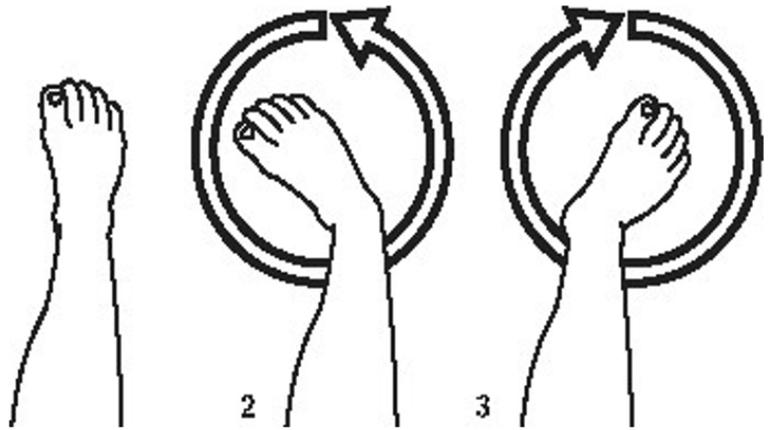
Flexión de tobillos

Mueva cada pie hacia arriba y hacia abajo como si estuviera presionando y levantando un pedal de un vehículo.



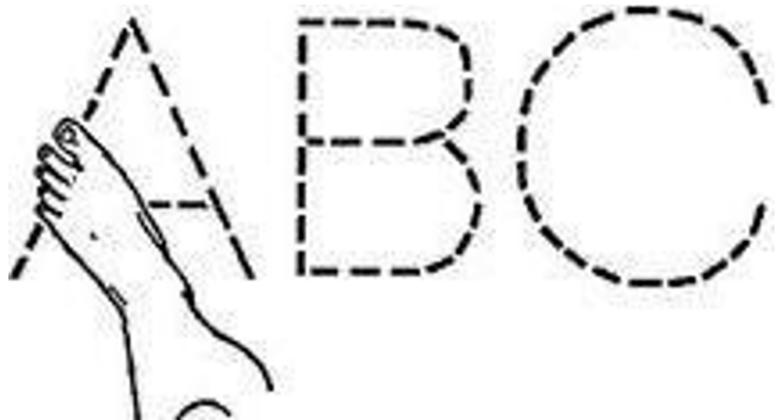
Círculos con tobillos

- Haga círculos con los tobillos moviendo las puntas de los pies hacia una dirección.
- Luego, haga los círculos en la otra dirección.



Alfabeto con tobillos

- ✓ Simule escribir el alfabeto con cada pie.
- ✓ No mueva la pierna para hacerlo, solo mueva el tobillo.
- ✓ Complete el alfabeto, tomando breves descansos si se cansa.



¿Cómo puedo prevenir infecciones u otras complicaciones de los pulmones?

Las infecciones de los pulmones pueden ocurrir por varios motivos: si ha tenido problemas en los pulmones desde un comienzo, si se ha sometido a una cirugía recientemente o si está menos activo de lo habitual. Para prevenir las infecciones pulmonares:

- ✓ Use su espirómetro de incentivo y la válvula de Heimlich cada hora mientras esté despierto.
- ✓ Practique la respiración profunda y la tos, si es posible. Mientras tose, sostenga la incisión para una mayor comodidad. Coloque las manos planas una encima de la otra y aplique una ligera presión sobre la zona de la cirugía, o bien puede sostener firmemente una almohada sobre la zona de la cirugía que le ayude a respirar profundamente y a toser. Solicite analgésicos, si es necesario.

Cómo usar un espirómetro de incentivo

Un espirómetro de incentivo es una herramienta que le ayuda a hacer ejercicios de respiración. Mide la profundidad con la que inhala (inspira).

- ✓ Siéntese lo más erguido posible. Puede sentarse en una silla o en su cama.
- ✓ Sostenga el espirómetro en una posición vertical.
- ✓ El terapeuta respiratorio colocará el marcador de objetivo en el nivel que necesita. Este es su objetivo: hacer que el pistón (indicador) suba a ese nivel.
- ✓ Exhale normalmente. Colóquese la boquilla en la boca y cierre los labios a su alrededor.
- ✓ Inhale lenta y profundamente por la boca. Inhale lo más profundo que pueda. Esto hará que el indicador suba. Trate de hacer subir el indicador lo más que pueda para alcanzar el objetivo. Si tiene dificultad para que el indicador se eleve, asegúrese de que sus labios estén bien cerrados alrededor de la boquilla. Pruebe pensando en que tiene que tomar el último resto de un batido con un sorbete cuando inhale.

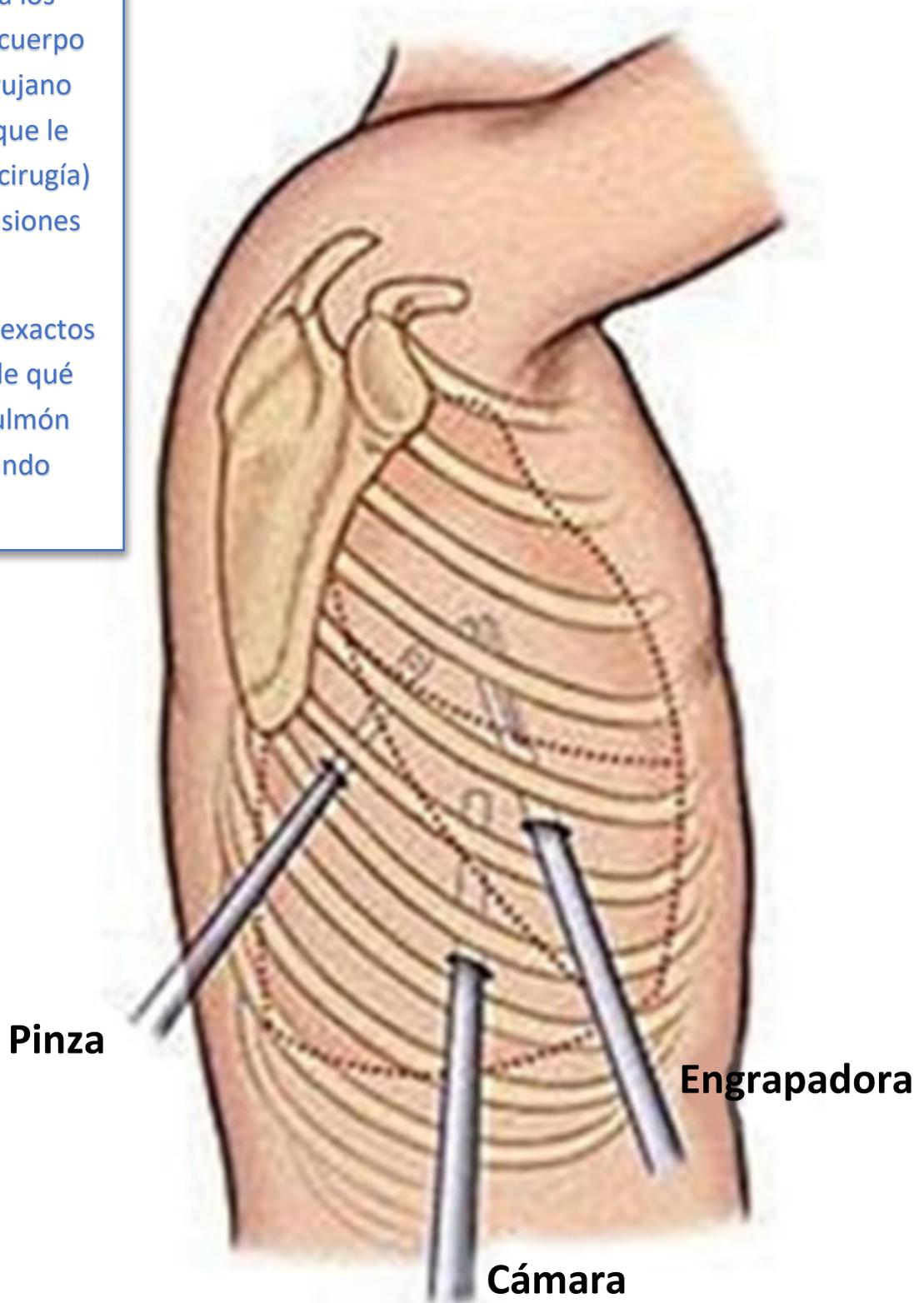


- ✓ Cuando ya no pueda inhalar, contenga la respiración durante 2 a 5 segundos.
- ✓ Retírese la boquilla de la boca. Luego, exhale lentamente.
- ✓ Descanse y respire con normalidad. El indicador volverá a la parte inferior.
- ✓ Repita este ejercicio 10 veces por hora.

Cuando haya terminado, intente toser varias veces. Esto ayudará a eliminar el líquido de los pulmones y a mantenerlos limpios.

Esta es una imagen que muestra los lugares del cuerpo donde el cirujano (el médico que le realizará la cirugía) hará las incisiones (cortes).

Los lugares exactos dependen de qué parte del pulmón esté extirpando el cirujano.



Despertará de la cirugía con un tubo en el pecho llamado “sonda torácica”.

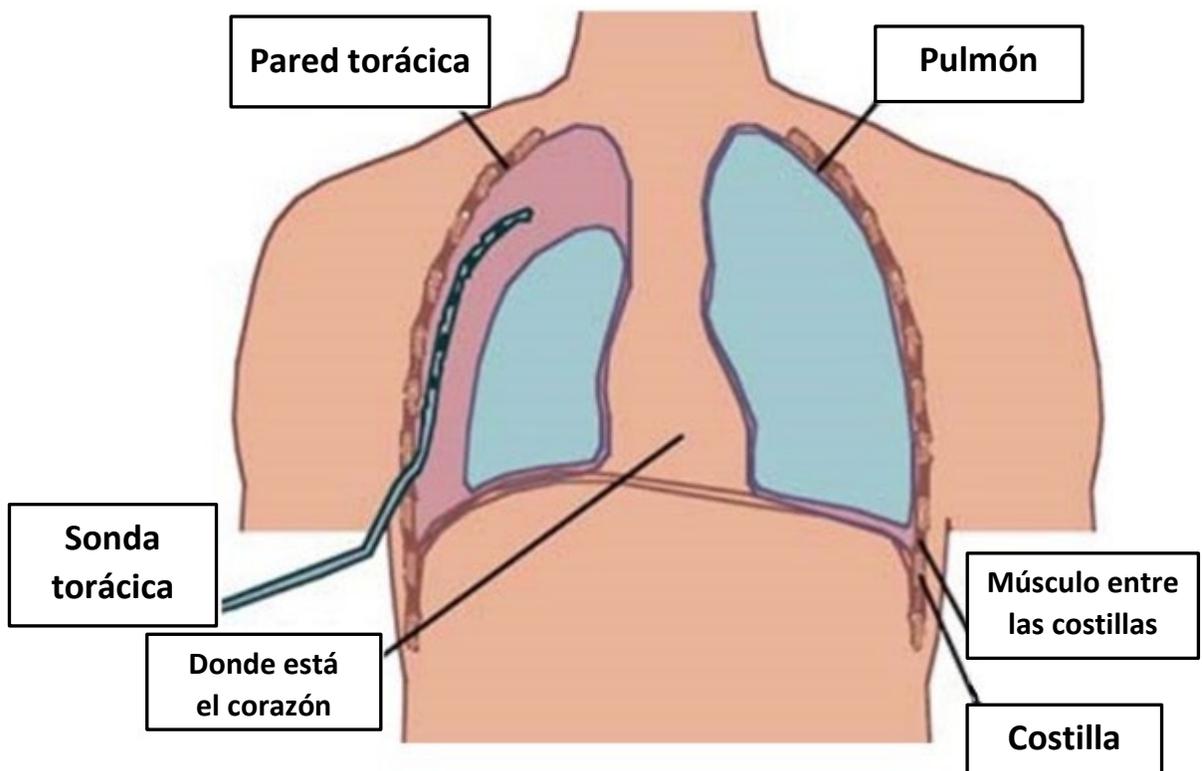
Una **sonda torácica** es un tubo hueco y flexible. Se usa para sacar sangre, aire o líquido de los alrededores de los pulmones.

Las sondas torácicas son necesarias después de la mayoría de las operaciones torácicas. El tubo se conecta con una cámara de recolección. La cámara recoge el líquido que drena del espacio entre la pared torácica y los pulmones. Medimos la cantidad de líquido que se recoge en la cámara.

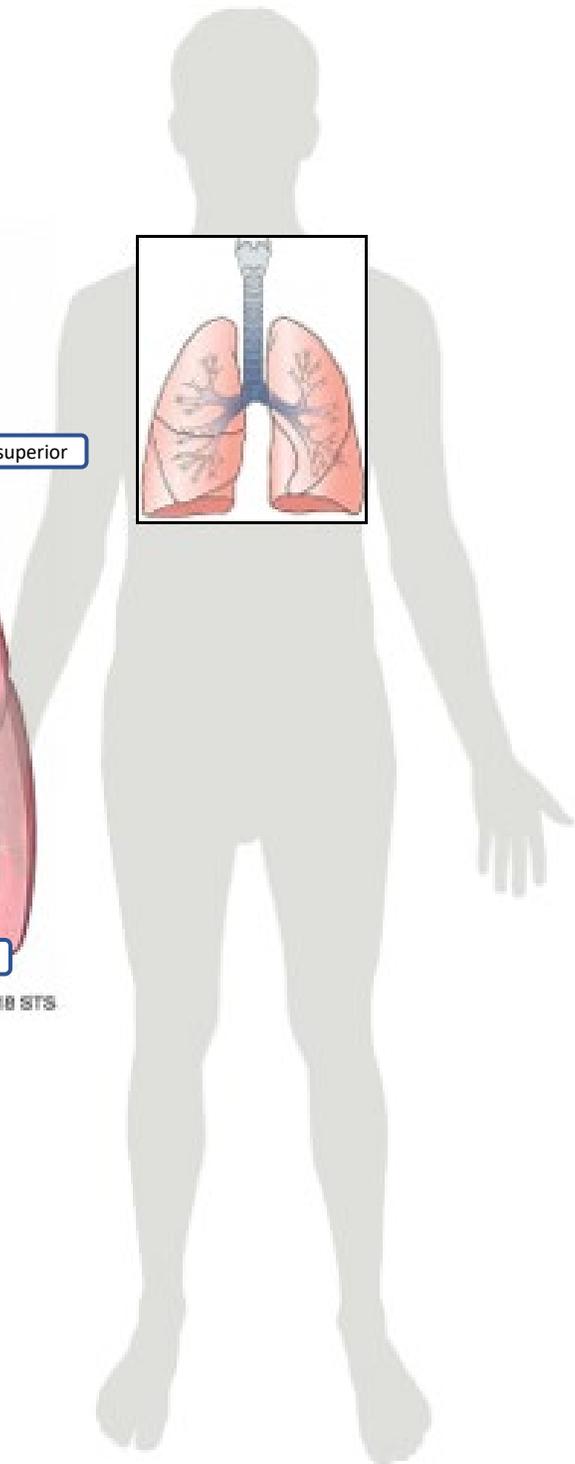
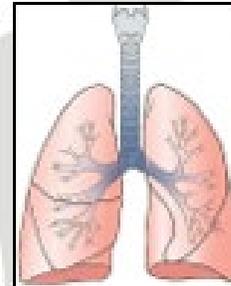
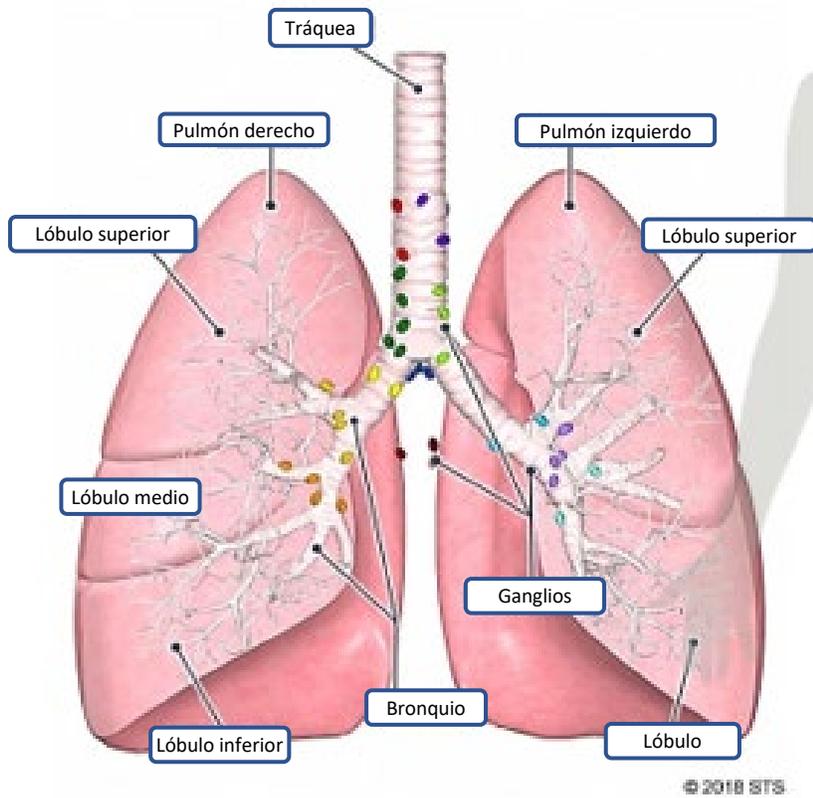
Retiraremos la sonda lo antes posible. Puede ser pronto, como en la mañana después de la cirugía, pero depende de la cirugía que le hayan realizado.

Podrá caminar con la sonda puesta. Lo ayudaremos. Es muy importante que la sonda no se doble.

Retiraremos la sonda cuando el drenaje sea poco y se haya curado el pulmón.



Esta imagen muestra las partes básicas (anatomía) de los pulmones.



Información y recursos

Es muy importante que deje de fumar. Estos son algunos lugares que pueden ayudarle:

**Centro Médico de la Universidad de Rochester
Centro de Salud y Prevención Comunitaria**

<https://www.urmc.rochester.edu/community-health/patient-care/stop-smoking.aspx>

Línea para Dejar de Fumar del Estado de New York

<https://www.nysmokefree.com/>

Algunos fumadores son más propensos a dejar de fumar con la estructura de un grupo de apoyo, pero otros podrían preferir recibir ayuda individual por teléfono. Si piensa que este es su caso, pruebe llamando a la Línea para Dejar de Fumar del Estado de New York. Ofrece lo siguiente:

- ✓ Un kit gratuito para empezar de parches de nicotina, goma de mascar o caramelos para los fumadores del estado de New York que cumplan los requisitos.
- ✓ Especialistas capacitados de la línea para dejar de fumar que le ofrecen ayuda con planes para dejar de hacerlo.
- ✓ Información sobre los programas locales para dejar de fumar.
- ✓ Mensajes informativos grabados.

Llame a la Línea para Dejar de Fumar del Estado de New York al 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487).

American Heart Association

www.heart.org/quitsmoking

Centro de Vida Saludable de URMC

46 Prince Street Suite 3001
Rochester, New York 14607
(585) 530-2050

Se brinda orientación individual: un plan de tratamiento normalmente incluye de cuatro a seis consultas, donde la primera es en persona, pero las otras pueden hacerse por teléfono. El Centro de Vida Saludable está en 46 Prince St., con mucho espacio de estacionamiento gratis. Llame al (585) 530-2050 para obtener más información.

