

5. DURANTE EL INGRESO EN EL HOSPITAL

- * Recibirá una serie de recomendaciones y cuidados por parte del equipo durante toda su estancia hospitalaria hasta el alta.
- * Importante realizar adecuadamente la preparación intestinal (**citrafleet/caseinglicol**) que se le entregó en la consulta con el cirujano.
- * Le recordarán los intervalos de ayuno preoperatorio recomendados según las indicaciones del servicio de **Anestesia**.
 - No consuma alimentos sólidos después de las 00:00hs de la noche anterior a la cirugía.
 - Líquidos claros (agua, zumos sin pulpa, suplementos...) hasta 2-3 horas antes de la cirugía.
- * Le entregarán unos **suplementos orales** en forma de batidos/zumos que deberá tomar desde su ingreso y hasta 2horas antes de la intervención.
- * En caso de tener pauta de medicación por parte de cirujanos y/o anestesistas se le administrará tras su ingreso en planta.



- * Después de la cirugía, el equipo de profesionales que le atenderá, le irá indicando cuáles deben ser los pasos a seguir para su correcta recuperación día a día. Recuerde que su colaboración e implicación es clave en todo este proceso.
- * Para prevenir las posibles complicaciones que pueden aparecer después de este tipo de cirugía, trabajaremos tres pilares fundamentales:
 - Movilización precoz
 - Nutrición temprana
 - Ejercicios de fisioterapia respiratoria (según la hoja informativa que se le entregó).

6. RECOMENDACIONES AL ALTA

- * Usted será dado de alta cuando cumpla una serie de criterios y objetivos específicos:
 - Buen control del dolor con analgésicos orales.
 - Que sea capaz de ingerir alimentos sólidos y líquidos sin náuseas ni vómitos.
 - Movilización completa según cada paciente.
 - Presentar al menos tránsito para gases.
 - Ausencia de complicaciones y de fiebre.
 - Análítica previa normal.
 - En caso de ser portador de un estoma, ser capaz usted, un familiar o cuidador de realizar el manejo adecuado del mismo.
- * Se le entregarán las instrucciones sobre el cuidado de las heridas, retirada de puntos/grapas, tratamiento farmacológico a seguir, así como las citas para las revisiones con los distintos especialistas.
- * Si tiene alguna duda, consúltela con su médico responsable o enfermera.

Signos y síntomas ante los cuales deberá

consultar con un médico

- * Dolor abdominal intenso y continuo.
- * Náuseas y/o vómitos mantenidos.
- * **Fiebre persistente (>37,5°).**
- * **Dificultad para respirar.**
- * **Enrojecimiento/supuración de la herida.**

PROTOCOLO "ERAS" En cirugía colorrectal

El objetivo de este documento es elaborar una guía rápida para pacientes que van a ser sometidos a cirugía colorrectal según el protocolo ERAS de rehabilitación multimodal



Hospital General Universitario

"Nuestra Señora del Prado"

Carretera de Madrid Km 114.

Talavera de la Reina (Toledo)

Teléfonos: 925 80 36 00 / 925 80 36 04

1. PROTOCOLO ERAS

Es un programa de rehabilitación multimodal o recuperación intensificada formado por una serie de estrategias perioperatorias que se aplican de manera conjunta con el objetivo de facilitar la recuperación completa del paciente tras la cirugía colorrectal, disminuir el número de complicaciones, la mortalidad, y la estancia hospitalaria.



Para ello es indispensable el papel activo del paciente y de sus familiares o cuidadores.

Existen tres etapas principales: preparación previa al ingreso, durante su estancia en el hospital y recomendaciones al alta.

Hay un equipo multidisciplinar que le atenderá a lo largo de todo el proceso preparado para resolver todas sus dudas y guiarle en el desarrollo de cada fase del programa.

2. ANTES DE SU INGRESO EN EL HOSPITAL

Paso fundamente que asegure que el paciente se encuentre en las mejores condiciones posibles.

1. Consulta con el Cirujano. Recibirá información sobre:

- *La cirugía. Se le entregará consentimiento informado.
- *La dieta a realizar los 7 días antes.
- *La preparación del intestino.
- *Los ejercicios respiratorios a realizar antes y después.

2. Consulta con el Nutricionista.

- *Se le entregarán en caso de ser necesarios, suplementos alimentarios según su estado nutricional.

3. Consulta con el Anestesiista.

- *Valorará la necesidad de que le evalúen otros especialistas y le aportará unas recomendaciones generales:
- *Evitar el tabaco y el alcohol.
- *Realizar ejercicio físico diario adaptado a sus posibilidades.
- *Información sobre el ayuno preoperatorio.

4. Consultas con la enfermera de estomas (si necesidad).

3. RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA ANTES DE LA CIRUGÍA

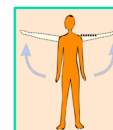
Debe intentar mantenerse activo, según sus capacidades, las semanas antes de la intervención. A continuación, le proponemos una serie de ejercicios sencillos para realizar:

EJERCICIO CARDIOVASCULAR.

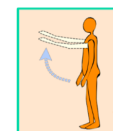
Caminar a ritmo medio 15, 20, 30 minutos, según sus posibilidades. Otra opción es subir y bajar escaleras (dos pisos) unos 10-15 minutos.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y FUERZA

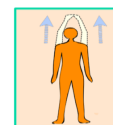
1. Elevar los brazos en cruz con las manos abiertas durante la inspiración y descenderlos con la espiración (10 veces).



2. Elevar los brazos paralelos por delante del cuerpo en inspiración y descenderlos con la espiración (10 veces).



3. Extender los brazos por encima de la cabeza con las piernas juntas y estiradas (10 veces).



4. Extender un brazo y con el otro sobre la cadera, flexionar el tronco lateralmente, primero hacia un lado y luego hacia el opuesto (10 veces).



5. Elevar las rodillas hacia el pecho. Puede acompañarlo con el movimiento de los brazos (10 veces).



4. EJERCICIOS RESPIRATORIOS

En la consulta de Cirugía se le facilitará un incentivador respiratorio. Es importante que realice los siguientes ejercicios desde ese momento hasta el momento de la cirugía, para acondicionar al pulmón y disminuir el riesgo de problemas respiratorios durante y tras la intervención.

¿Qué es un incentivador respiratorio?

- * Se trata de un aparato con 3 bolas de distinto color que debe tratar de subir con la fuerza de su pulmón. Cada persona podrá subir una, dos o las tres bolas a la vez, en función de sus capacidades.
- * Lo ideal es que sea capaz de subir las 2 primeras bolas y mantenerlas arriba del todo durante el máximo tiempo posible.



- * Si sólo se puede subir una bola, no debe preocuparse, lo más importante es intentar mantener la bola en lo alto durante el mayor tiempo posible: Una vez que sea capaz de mantenerla unos 6-7 segundos quizá sea el momento de intentar subir las 2 bolas e intentar mantenerlas arriba, aunque sea algo menos de tiempo.

¿Cómo se realizan los ejercicios con el incentivador?

- * Siéntese y sostenga el dispositivo.
- * Colóquese la boquilla del incentivador en la boca. Asegúrese de hacer un buen sellado sobre la boquilla con sus labios.
- * Exhale (espire) normalmente.
- * Inhale (inspire) LENTAMENTE.
- * Las bolas del incentivador subirán a medida que usted inhale: Trate de lograr que esta pieza suba lo más alto que pueda.
- * Contenga la respiración durante 3 a 5 segundos. Luego, exhale lentamente.
- * Tome de 10 a 15 respiraciones con el espirómetro cada 1 a 2 horas.



Es importante descansar unos segundos entre "respiración y respiración" para evitar mareos.