

Guía para pacientes de cirugía de cadera y rodilla | ERAS®

Plan de la cirugía

Nombre del cirujano: _____

Fecha de la cirugía: _____ Hora: _____

Cita de evaluación previa a la cirugía y educación del/de la paciente: _____ Hora: _____

Confirmaremos su cita posoperatoria antes de que se retire del hospital.

¿Qué es ERAS®?

La recuperación acelerada después de la cirugía (*Enhanced Recovery after Surgery*, ERAS®) es un plan seguro, efectivo y científicamente comprobado para pacientes de cirugía mayor de cadera o rodilla.

ERAS® ayuda a:

- Reducir el dolor después de la cirugía
- Aumentar la actividad física inicial
- Acortar la estadía en el hospital
- Reducir las complicaciones
- Estimular la función intestinal



Antes de la cirugía

Consejos para antes de la cirugía que le ayudarán a tener una mejor recuperación:

- Camine un poco más cada día para hacer ejercicio.
- Si fuma, deje de fumar cigarrillos, cigarrillos electrónicos o sustancias recreativas por lo menos cuatro semanas antes de su cirugía. Ingrese a [QuitAssist.com](https://quitassist.com) si necesita ayuda. Dejar de fumar mejora el flujo sanguíneo y la cicatrización.
- Enfóquese en una buena nutrición que incluya entre 6 y 8 onzas de alimentos altos en proteína (como carnes magras/pescado, queso, mantequilla de cacahuete o huevos) en cada comida. Una buena nutrición le ayudará a sanar después de la cirugía y fortalecerá su organismo.
- Manténgase hidratado/a antes de la cirugía. Limite el consumo de bebidas no nutritivas, como café, té, refrescos y bebidas carbonatadas.
- Tome un suplemento multivitamínico todos los días.
- Siga las instrucciones de su médico si le indica dejar de tomar determinados medicamentos antes de la cirugía. No dude en hacer cualquier pregunta que tenga. El día antes de la cirugía.

El día antes de la cirugía

- Empaque para el hospital. Deje sus joyas y objetos de valor en casa.
 - El hospital le proporcionará artículos de tocador básicos, batas y ropa de cama.
 - Traiga consigo cualquier cosa que crea que pueda ayudar a su recuperación y comodidad.
- Dúchese en la noche antes de la cirugía con el jabón y/o las esponjas especiales.

LO QUE NO DEBE HACER

- Consumir medicamentos no recetados o sustancias recreativas.
- Beber cerveza, vino o licor.
- Fumar o usar productos derivados del tabaco.

Guía para pacientes de cirugía de cadera y rodilla

Dieta de líquidos claros

- Gatorade® color claro/amarillo
- Café negro (sin leche ni crema)
- Jugo de manzana, arándanos o uva blanca
- Caldo simple
- Hielo italiano
- Té
- Paletas de hielo
- Jell-O®
- Ginger ale, Sprite®, Sierra Mist®, o 7Up®

LÍQUIDOS NO PERMITIDOS

- Leche o productos lácteos
- Jugos de ciruela pasa
- Jugos cítricos
- Jugos con pulpa



Dieta de líquidos claros para pacientes con diabetes

- Gatorade® G2 o Powerade Zero Sugar®
- Jugo de manzana, arándanos o uva blanca
- Jell-O® sin azúcar
- Paletas de hielo sabor a fruta sin azúcar
- Diet ginger ale, Diet Sprite®, Diet Sierra Mist®, o Diet 7Up®
- Caldo simple
- Café negro (sin leche ni crema)
- Té

LÍQUIDOS NO PERMITIDOS

- Leche o productos lácteos
- Jugos de ciruela pasa
- Jugos cítricos
- Jugos con pulpa



El día de la cirugía

- Dúchese en la mañana de la cirugía con el jabón y/o las esponjas especiales.
- No se afeite cerca del sitio quirúrgico ni se aplique lociones/cremas.
- Cepíllese los dientes en la mañana de la cirugía.
- Tome sus medicamentos de acuerdo a las instrucciones de su cirujano o del enfermero de preadmisión y evaluación.
- Continúe con la dieta de líquidos claros hasta dos horas antes de la cirugía.

Justo antes de la cirugía

- Su enfermero le brindará ayuda con paños de baño con el jabón especial.
- El médico trabajará con el anestesiólogo para crear un plan de control del dolor para usted. Si bien nuestra meta es mantener a nuestros pacientes lo más cómodos posible, sentirá algunas molestias después de su cirugía.

EL CONTROL DE SU DOLOR PODRÍA INCLUIR:

- Medicamentos para las náuseas y el dolor (IV, píldora o un pequeño parche detrás de su oreja). Las opciones de tratamiento ayudarán a bloquear el dolor y reducir el uso de opioides.
- Un bloqueo nervioso para adormecer el área de su cadera o rodilla, dependiendo de su cirugía.
- Un bloqueo espinal para el control del dolor. Este tipo de bloqueo inyecta un medicamento en el espacio que rodea a los nervios espinales.

Después de la cirugía

- Se supervisará de cerca el área donde se realizó la cirugía. Algo de sangrado es normal.
- Un miembro del equipo de cuidados le ayudará a salir de la cama el día de su cirugía.
- Volverá a casa el mismo día de la cirugía o el día siguiente.
- Consulte su Guía educativa para pacientes de reemplazo articular para obtener más información sobre lo que puede esperar.

Al salir del hospital

- Antes de salir del hospital, un enfermero le dará las instrucciones para el alta, que incluirán sus citas de seguimiento con el médico y cualesquiera medicamentos recetados.
- Recuerde que un familiar o amigo deberá llevarlo/a a casa y quedarse con usted. No está permitido usar el servicio de Uber/Lyft.

