



CÓMO PREPARARSE PARA SU PROCEDIMIENTO U OPERACIÓN

La planificación temprana es la clave para una operación exitosa y para cubrir sus necesidades en casa. Lo invitamos a empezar a planificar hoy siguiendo la información en este folleto



Confluence Health Hospital
Central Campus

Confluence Health Hospital
Mares Campus

ÍNDICE

3

Bienvenido

4

Información importante para el día de la operación o el procedimiento

5

Cronograma y lista de verificación de la operación

8

Preparándose para la operación

8

Días y semanas antes de la operación

8

Citas y pruebas adicionales

9

Consideraciones sobre los medicamentos

10

Día antes de la operación

12

Día de la operación

12

Restricciones alimentarias

18

Mapas/indicaciones

22

En casa

23

Recursos

23

PAT

25

ERAS

27

Recomendaciones dietéticas

Bienvenido

a los servicios quirúrgicos de Confluence Health

Gracias por elegir a Confluence Health para su atención quirúrgica. Esta guía está diseñada para apoyarlo durante todo el proceso de su operación. En el interior, encontrará información útil, espacio para anotar preguntas y un lugar para guardar instrucciones importantes—todo en un solo recurso conveniente.

Nuestra misión es colaborar con usted para lograr los mejores resultados posibles. Estamos comprometidos a ganarnos su confianza a través de **atención colaborativa, toma de decisiones compartida y metas mutuas**.

Su equipo de atención incluye a todos los que trabajan tras bastidores y a su lado—servicios ambientales, servicios de alimentos, laboratorio, personal de ingreso, enfermeros, médicos y muchos otros—cada uno dedicado a asegurar que su experiencia sea positiva, informada y segura.

Lo más importante es que **USTED es un miembro esencial de este equipo**. Su voz, sus preguntas y su participación son importantes. Juntos, trabajaremos para lograr una operación y una recuperación exitosas.

En Confluence Health, creemos en la **atención local por y para nuestra comunidad**. Nuestro equipo vive y trabaja aquí, y nos sentimos honrados de servir a nuestros vecinos con compasión, excelencia y respeto.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DEL *Día de la* OPERACIÓN/ PROCEDIMIENTO:

Nombre del paciente: _____

Fecha del procedimiento: _____

Cirujano: _____

Número de teléfono del consultorio del cirujano: _____

Personal al que llamar si tiene preguntas: _____

Lugar de la operación/procedimiento:

☐ **Confluence Health Hospital - Central Campus**
1201 S Miller St, Wenatchee, WA 98801

(Entrada del hospital, operaciones y procedimientos)

☐ **Confluence Health Hospital - Mares Campus**
820 N Chelan Ave, Wenatchee, WA 98801

(Entrada para el hospital/operación, 2.º piso, tome el ascensor junto al Bistro)

Hora de registro: _____

Hora de la última comida: _____

Hora de los últimos líquidos: _____

Hora de los últimos medicamentos: _____

Medicamentos que debe suspender: _____

Instrucciones especiales: _____

Preguntas para el cirujano/anestesiólogo: _____

OPERACIÓN O PROCEDIMIENTO

5

Cronograma y lista de verificación

Este cronograma y lista de verificación explican qué esperar antes y justo después de su operación. Cada punto se explica en detalle en las páginas siguientes.

1 semana antes de su operación

- ☐ Revise esta guía y cualquier folleto que haya recibido.
- ☐ Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica sobre qué medicamentos dejar de tomar antes de su operación (consulte la sección Consideraciones sobre los medicamentos en esta guía).
- ☐ No afeite ninguna zona cerca del sitio quirúrgico durante 2 días (48 horas) antes de su operación.
- ☐ Recibirá una llamada el día anterior a la operación para informarle cuándo debe registrarse el día de la operación.
- ☐ *Si toma medicamentos agonistas del péptido similar al glucagón 1 (GLP-1) como dulaglutide (Trulicity®), semaglutide (Ozempic®, Rybelsus®), tirzepatide (Mounjaro®, Zepbound®) u otros para la diabetes o el peso, hable con su equipo de atención lo antes posible porque necesitará instrucciones diferentes sobre qué comer y beber.*

1 día antes de su operación

A menos que haya recibido otras instrucciones sobre qué comer y beber:

- No coma ningún alimento ni beba alcohol después de las 12 p.m. (medianoche) la noche antes de la operación.
- Puede beber líquidos claros hasta 2 horas antes de su hora de llegada programada (consulte la sección Restricciones dietéticas en esta guía)..
- *Si está tomando un GLP1, siga las restricciones dietéticas especiales que le dieron*
- ☐ Pida a un adulto responsable que lo lleve a casa desde el hospital y que alguien se quede con usted durante las primeras 24 horas después de la operación.
- ☐ Si se le pidió que se duche con un jabón especial, siga esas instrucciones.
- ☐ Si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos o no recibió una llamada para informarle cuándo debe registrarse para su operación, llame a Pre-Anesthesia Clinic al **(509) 433 -3880**.

Day of Surgery

- Siga cumpliendo sus instrucciones sobre qué comer y beber antes de la operación.
- Si necesita tomar medicamentos la mañana de su operación, tómelos solo con un pequeño sorbo de agua.
- Tome su segunda ducha prequirúrgica, si esto fue parte de las instrucciones de su proveedor.
- No se aplique lociones, cosméticos, fragancias ni adhesivos para dentaduras postizas.
- Quítese todas las joyas y perforaciones corporales.
- Use ropa limpia, holgada y cómoda.
- Traiga su identificación con foto y su tarjeta de seguro.
- Traiga un método de pago para cualquier copago de los medicamentos necesarios después de la operación. Se acepta efectivo, cheque o tarjetas de crédito en ambos centros de operación.
- Traiga una copia de su directiva de atención médica o poder legal duradero para atención médica (si los tiene) para que puedan incluirse en su historial médico.
- Traiga su lista actualizada de medicamentos y suplementos actuales, incluyendo las dosis y la fecha y hora de la última vez que los tomó.
- Si usa anteojos, lentes de contacto, audífonos o dentaduras postizas, traiga un estuche para guardarlos mientras esté en la operación.
- Si prevé quedarse a pasar la noche, traiga los inhaladores o gotas para los ojos que pueda necesitar usar durante su estancia.
- Si usa una máquina CPAP por la noche para ayudarlo a respirar, tráigala con usted.
- Los niños menores de 17 años deben estar acompañados por un adulto responsable en todo momento. No traiga niños sin supervisión con usted.

- Regístrese para la operación en cualquiera de estos lugares:

Confluence Health Hospital – Central Campus

1201 S. Miller Street, Wenatchee

o Confluence Health Hospital – Mares Campus

820 N. Chelan Avenue, Wenatchee

Política libre de tabaco y de humo

- Todos los campus y clínicas de los hospitales Confluence Health son centros libres de tabaco y de humo.
- Se prohíben cigarrillos, cigarrillos electrónicos, tabaco sin humo, pipas, puros, marihuana medicinal y cualquier sustancia ilícita, ilegal o nociva que pueda consumirse fumando o inhalando.
- Gracias por su cooperación para ofrecer un entorno saludable a nuestros pacientes, visitas y personal.

Después de la operación

- Un adulto responsable debe llevarlo a casa desde el hospital y alguien debe quedarse con usted durante las primeras 24 horas.
- Si se queda a pasar la noche en el hospital, un familiar o amigo puede quedarse con usted.
- Para prevenir y controlar problemas frecuentes después de la operación, lea las secciones Preparing for Surgery (Preparación para la operación) y At Home (En casa) de esta guía.

Días o semanas antes de su operación

Llame a su compañía de seguros inmediatamente para decirles que lo operarán. Nuestro personal estará feliz de ayudarlo con esto.

Planifique su transporte a casa:

- Un adulto responsable debe llevarlo a su casa debido a los medicamentos que se le administraron durante su procedimiento u operación.
- Si sus planes de transporte incluyen un taxi o transporte público (autobús), debe tener a un adulto responsable que lo acompañe.
- Alguien debe quedarse con usted o monitorearlo con frecuencia durante al menos 24 horas después de ir a casa.

Complete las consultas previas a la operación o los estudios de diagnóstico como análisis de laboratorio, radiografías o EKG que su equipo clínico haya solicitado.

Pre Anesthesia Testing (PAT) Clinic: Su cirujano puede recomendarle que trabaje con la PAT Clinic para completar las pruebas necesarias y ayudarlo a mejorar su salud general antes de su operación. Puede encontrar información específica sobre la Clínica de Pruebas de Preadestesia (PAT) en las páginas de recursos.

- Prepare una lista precisa y actualizada de **todos los medicamentos** (con receta, de venta libre, vitaminas y suplementos) que esté tomando actualmente. Usted tendrá que revisar esto con diferentes miembros del equipo clínico en el tiempo previo a la operación.
- **Hable con el cirujano sobre cualquier medicamento con receta o de venta libre que tome para diluir la sangre, reducir la inflamación o para ayudar con la pérdida de peso o el control de la diabetes.**
- Siga las instrucciones de su médico sobre los medicamentos **antiinflamatorios** como: Aspirin, Celecoxib, Diclofenac Sodium, Ibuprofen, Indomethacin, Meloxicam, Nabumetone, Naproxen, Piroxicam.
- Si está tomando **anticoagulantes**, siga las instrucciones de su médico sobre continuar tomando o suspender este medicamento.
- Suspenda los **suplementos herbales** tan pronto como sepa que tendrá una operación; idealmente, 7 días antes de su operación.
- Si toma medicamentos agonistas del péptido similar al glucagón-1 (**GLP-1**) como dulaglutide (Trulicity®), semaglutide (Ozempic®, Rybelsus®), tirzepatide (Mounjaro®, Zepbound®) u otros para la diabetes o el peso, hable con su equipo de atención lo antes posible porque necesitará instrucciones diferentes sobre qué comer y beber.

Llame a la PAT Clinic al 509-433-3880 si no recibió instrucciones del cirujano o del médico de atención primaria sobre los anticoagulantes, antiinflamatorios, medicamentos para la diabetes o para perder peso, o si tiene alguna

Día antes de la operación

- Si el cirujano le pidió completar una **preparación intestinal** antes de la operación, siga las instrucciones que recibió sobre la alimentación, las bebidas y los medicamentos en los días previos a la operación.
- Si se le pidió que se bañe con un jabón especial, siga esas instrucciones. Por lo general, la noche antes de la operación y la mañana previa)
- **NO se afeite la piel sobre o alrededor del lugar de la operación.** El hospital tiene rasuradoras especiales para quitar el pelo si es necesario
- Si se enferma o tiene cortes, raspones, rasguños o sarpullidos en el lugar de la operación o cerca de este, llame a su médico o cirujano lo antes posible
- **Un enfermero lo llamará entre las 12:00 p. m. y las 6:00 p.m.** el día antes de su procedimiento u operación para confirmar la hora de su cita, decirle dónde registrarse, cuándo dejar de comer y beber, y responder cualquier pregunta que pueda tener. Si no recibió una llamada sobre su hora de llegada antes de las 6 p. m. del día anterior a la operación, llame al **509.433.3362** para Central Campus o **509.436.4035** para Mares Campus.

- Reúna los artículos y documentos necesarios para llevar al hospital:
 - Seguro médico/tarjetas de recetas/copago
 - Copia de la directiva anticipada, testamento vital o poder notarial duradero actual, si tiene uno.
 - Escriba el nombre y la información de contacto de su conductor o de alguien a quien podamos llamar mientras usted esté en el hospital para ayudar con cualquier necesidad inesperada.
 - Su lista de medicamentos actual o actualizada, incluyendo las dosis y la fecha/hora en que tomó cada medicamento por última vez.
 - Estuche y solución para lentes de contacto o anteojos.
 - Audífonos (traiga su estuche)
 - Gotas para los ojos o inhaladores que pueda necesitar mientras esté en el hospital (deje todos los demás medicamentos en casa).
 - Máquina de CPAP
 - Juguetes, libros o artículos de consuelo para pacientes jóvenes.
 - Si prevé pasar la noche en el hospital, puede traer una bata, pantuflas con suela antideslizante o zapatos cómodos para caminar y artículos personales.
 - Cargadores para dispositivos electrónicos.

Llame a PAT Clinic al 509-433-3880 si no recibió instrucciones del cirujano o del médico de atención primaria sobre los anticoagulantes, antiinflamatorios, medicamentos para la diabetes o para perder peso, o si tiene alguna pregunta sobre las instrucciones que recibió.

Día de la operación

Entre la medianoche y su hora de registro:

- **Restricciones alimentarias:**
 - **NO coma alimentos sólidos ni productos lácteos después de la medianoche el día de la operación.**
 - **Por su seguridad, debe seguir estas directrices de ayuno.** Su estómago debe estar vacío para la operación. **Si come o bebe antes de su procedimiento, su procedimiento podría retrasarse o reprogramarse.**
 - Si está siguiendo una **preparación intestinal**, continúe siguiendo esas instrucciones.
 - Si toma medicamentos agonistas del péptido similar al glucagón (**GLP-1**) como dulaglutide (Trulicity®), semaglutide (Ozempic®, Rybelsus®), tirzepatide (Mounjaro®, Zepbound®) u otros para la diabetes o el peso, hable con su equipo de atención lo antes posible porque necesitará instrucciones diferentes sobre qué comer y beber.
- **Directrices de ayuno para pacientes de operaciones y procedimientos:**

Menores de 3 años:

	Tiempo antes del registro
<u>Puede ingerir</u>	
Líquidos claros	2 horas
Leche materna	4 horas
Fórmula infantil	6 horas
Leche regular	6 horas
Galletas saladas/ pan tostado	6 horas

De 3 años a adultos:

	Tiempo antes del registro
<u>Puede ingerir</u>	
Líquidos claros	2 horas

- Los líquidos claros incluyen agua, 7-Up, jugo de manzana, Gatorade®, té o café negro (el **AZÚCAR ESTÁ BIEN**, pero **NO** crema ni productos lácteos)
- No consuma chicles, mentas, dulces duros ni tabaco de mascar/paquetes de nicotina oral.

- **Pacientes diabéticos:** es posible que se ajusten sus dosis de insulina u otros medicamentos para el azúcar en la sangre antes de su procedimiento u operación porque no seguirá su dieta habitual. Siga atentamente las instrucciones que le dio su médico o el personal de PAT. Se revisará y monitorea su nivel de azúcar en la sangre cuando llegue.
- **Las mujeres en trabajo de parto** pueden beber agua o Gatorade® cada 4 horas; siga las directrices para adultos si es probable que tenga una cesárea.
- **GLP-1:** si está tomando un GLP1, siga las restricciones alimenticias especiales que recibió.

Antes de salir de casa:

- Si la clínica de PAT le dio una bebida para antes de la operación, tómela en el plazo de una hora antes de su hora de registro.
- Use ropa cómoda y holgada, y zapatos fáciles de poner.
- Evite ponerse cosméticos, lociones o fragancias.
- Si usa dentadura postiza, no se ponga adhesivos dentales.
- Asegúrese de tener todos los artículos y documentos necesarios (recopilados de la lista el día anterior).
- **Deje todas las joyas, objetos de valor, armas y armas de fuego en casa.**

¿Preguntas?

- Si tiene preguntas o preocupaciones sobre las instrucciones de preingreso, llame a:
 - Preingreso Confluence Health Hospital **Central Campus** al 509.433.3083 o 509.433.3084
 - Preingreso Confluence Health Hospital **Mares Campus** al 509.436.4035

- Registro en la recepción
- Un recepcionista de registro tomará copias de su tarjeta de seguro y le pondrá una banda de identificación en el brazo. A partir de este momento, muchas personas le pedirán que verifique su nombre, fecha de nacimiento y qué operación le van a hacer. (Esto es por su seguridad).
- Se le pedirá que se quite toda la ropa y se ponga una bata de hospital.
- El personal de enfermería revisará su historial de salud, alergias y medicamentos con usted, le hará un examen físico breve, le pondrá una vía intravenosa, y lo preparará para su procedimiento u operación.
- Es posible que el personal limpie y rasure el pelo del lugar de la operación.
- El médico revisará su procedimiento u operación con usted y marcará el lugar de la operación si es necesario.
- El anestesiólogo también revisará su historial de salud y hablará de las opciones de anestesia y medicamentos con usted.
- Se pueden recetar medicamentos para tratar la ansiedad y ayudar a prevenir infecciones o dolor excesivo y náuseas.
- Uno o dos familiares pueden sentarse con usted mientras espera la operación.
- **Los niños deben estar acompañados de un padre o tutor legal.**

Los padres o tutores legales de niños menores de 18 años **DEBEN** permanecer en el área de operaciones y procedimientos hasta que el niño reciba el alta para irse a casa.

Después de su operación o procedimiento

Su médico hablará con su familia/amigos (si están presentes) en la sala de espera. Pídales que estén disponibles en persona o por teléfono.

• Visitas

- Una vez que esté en su sala de recuperación, se le permitirá tener hasta dos visitas con usted.
- No se debe dejar a los niños sin supervisión en su habitación mientras usted todavía se esté recuperando.
- Las visitas que sean adultos (familiares u otros adultos responsables pueden ayudar a mantener bajos sus niveles de ansiedad y a recordar información importante que se comparta con usted mientras todavía tenga medicamentos anestésicos en el cuerpo.

• Monitoreo

- Un enfermero revisará la respiración, la frecuencia cardíaca y la presión con frecuencia. El enfermero lo ayudará con cualquier náusea o dolor que pueda sentir. Es importante que esté cómodo.

• Control del dolor

- Un buen control del dolor no quitará el 100% de su dolor, pero lo controlará lo suficiente como para que pueda toser, respirar profundo y levantarse de la cama.
- Dígale a su enfermero si siente dolor o tiene malestar estomacal.
- Se administran analgésicos o inyecciones según sea necesario.
- En raras ocasiones, es posible que tenga una bomba IV de PCA (analgesia controlada por el paciente) para analgésicos. ***Es importante que solo usted, el paciente, controle el medicamento, no su familia.*** Esto evitará que tome más medicamento del que necesita.
- Sus enfermeros lo ayudarán de otras maneras para que se sienta cómodo (cambios de posición o hielo).
- El dolor es personal. Es posible que la cantidad de dolor que usted sienta no sea la misma que sienten otras personas. Puede ayudar a los médicos y enfermeros a “medir” su dolor usando una escala de calificación del dolor de 0—10. Imagine que cero es sin dolor y 10 es el peor dolor que pueda imaginar; o use una descripción del dolor que tiene, como “leve, moderado o grave”. La escala de dolor de cara puede ser útil para los niños o adultos mayores.

• Actividad

- Después de la operación es importante empezar sus actividades habituales tan pronto como sea posible para mejorar su recuperación.
- Toser, respirar profundo y mover las piernas son actividades que puede hacer mientras está en cama.
- Puede notar que moverse puede ser incómodo. Es normal tener algunas molestias en reposo y con la actividad. Usted y su enfermero harán un plan de control del dolor.
- El personal de enfermería lo ayudará a caminar.

• Tratamientos y medicamentos

- Se revisarán los signos vitales y el sitio de la operación durante su estancia.
- Su enfermero le enseñará sobre el cuidado de las heridas, incluyendo cuándo PUEDE bañarse o ducharse.
- Siga la dieta recomendada por el médico, pero a la mayoría de los pacientes se les ofrecerá un refrigerio pequeño y ligero (galletas saladas, gelatina, puré de manzana, etc.) y bebidas en cuanto estén lo suficientemente despiertos para tragar con seguridad.
- Se le quitará el IV (catéter intravenoso) cuando pueda comer y beber.
- Es posible que tenga un catéter urinario para ayudarlo a orinar. Esto se puede quitar antes de que se vaya a casa. Los enfermeros revisarán si puede orinar sin el catéter. Es posible que deba irse a casa con el catéter urinario colocado hasta que pueda orinar por su cuenta.
- Cualquier medicamento que necesite para su alta se enviará electrónicamente a la farmacia de su elección.
- Pregunte a su médico o enfermero sobre cuándo volver a tomar sus medicamentos habituales, hormonas o suplementos.

Está listo para dejar el hospital cuando:

- Puede beber algunos líquidos hasta el nivel aprobado por su médico.
- Los medicamentos para el dolor mantienen el dolor en un nivel manejable.
- Puede caminar.
- Usted cumplió el tiempo de monitoreo requerido para el procedimiento.
- Se revisaron las instrucciones de alta con usted y otro adulto responsable.

Sus primeras 24 horas después de la operación:

A partir del momento del alta y hasta un mínimo de 24 horas después, usted debe tener a un adulto responsable para que lo ayude con las actividades diarias. Este adulto debe poder ayudar a cuidarlo en su casa o en su lugar de recuperación. ***Esto es por su seguridad;*** en caso de que tenga algún problema y necesite atención adicional después de la operación. **Si usted decide no cumplir este requisito, Confluence Health no se hace responsable.**

- Usted puede esperar tener algo de dolor y tal vez algunas náuseas después de la operación.
- Usted también puede tener sueño por el resto del día.
- Durante las 24 horas posteriores a recibir anestesia, no:
 - Conduzca.
 - Beba alcohol.
 - Viaje solo.
 - Use maquinaria.
 - Firme documentos legales ni haga compras grandes.
 - Cuide a otra persona, como a un niño

Atención en el hospital para pacientes que pasan la noche en el hospital

- Cada vez son menos las personas hospitalizadas hoy después de una operación. La medicina moderna hace posible que las personas vuelvan a casa más rápido que nunca.
- Si se queda en el hospital, es porque su recuperación de la operación requiere necesidades especiales que no se pueden cubrir en casa.
- El personal del hospital trabajará mucho para que regrese a casa. El personal de enfermería, fisioterapia y terapia ocupacional, y servicios sociales están disponibles para analizar cualquier necesidad de alta y atención en casa que pueda tener.

If you need more help after surgery than your family/friends can provide, contact:

- Confluence Health Hospital - **Central Campus**
 - Departamento de Administración de la Atención | [509.433.3121](tel:509.433.3121)
- Confluence Health Hospital - **Mares Campus**
 - Departamento de Servicios Sociales | [509.607.9049](tel:509.607.9049)

Política libre de tabaco y de humo

- Todos los campus y clínicas de los hospitales Confluence Health son centros libres de tabaco y de humo.
- Se prohíben cigarrillos, cigarrillos electrónicos, tabaco sin humo, pipas, puros, marihuana medicinal y cualquier sustancia ilícita, ilegal o nociva que pueda consumirse fumando o inhalando.
- Gracias por su cooperación para ofrecer un entorno saludable a nuestros pacientes, visitas y personal.

Campus Central



INSTRUCCIONES PARA LLEGAR A CONFLUENCE HEALTH HOSPITAL

Campus Central

Desde el sur:

- Cruce el puente George P. Sellar.
- Gire a la izquierda en Mission Street en el semáforo..
- Avance unas 3 cuadras..
- Gire a la derecha en Crawford Street.
- Avance unas 10 cuadras.
- Gire a la derecha en Fuller Street.
- Cuando entre al estacionamiento, siga el camino alrededor del edificio, hacia la izquierda, hasta el área de estacionamiento designada para pacientes que entran por Surgery & Procedures Entrance (Entrada de Operaciones y Procedimientos).
- Entre por la entrada de la “pared verde” y preséntese en la recepción.

Desde el norte:

- Viaje hacia el sur por Wenatchee Ave. Hasta que los dos carriles de la derecha giren a la derecha en Miller Street.
- Gire a la derecha en Miller Street, aproximadamente 2.2 millas, pasando Wenatchee High School y siga derecho en la rotonda.
- Gire a la izquierda hacia el estacionamiento de Confluence Health Hospital – Central Campus.
- Hay estacionamiento designado para pacientes que entran por Surgery & Procedures Entrance (Entrada de Operaciones y Procedimientos).
- Entre por la entrada de la “pared verde” y preséntese en la recepción.

INSTRUCCIONES PARA LLEGAR A PRE-ANESTHESIA TESTING CLINIC EN CONFLUENCE HEALTH HOSPITAL

Central Campus

- Pre Anesthesia Testing (PAT) Clinic está dentro de la Entrada Principal (de color azul grisáceo) de Confluence Health Central Campus, detrás del puesto de café y la capilla.
- Pase el mostrador de voluntarios y gire a la derecha por el pasillo frente a los ascensores para pacientes.
- Siga los letreros pasando el primer mostrador del centro de trabajo, por las puertas dobles hasta el mostrador de registro de PAT.

Mares Campus



INSTRUCCIONES PARA LLEGAR A CONFLUENCE HEALTH HOSPITAL

Mares Campus

Desde el sur:

- Cruce el puente George P. Sellar.
- Gire a la derecha en Mission Street.
- Vaya al norte en Mission Street, aproximadamente 2 millas, hasta Ninth Street.
- Gire a la izquierda en Ninth Street.
- Gire a la izquierda en Chelan Avenue y cámbiese al carril derecho.
- Gire a la derecha hacia el estacionamiento de Confluence Health Hospital – Mares Campus, justo después de la intersección de Ninth Avenue y Chelan Avenue..
- Use la entrada de Confluence Health Hospital – Mares Campus.
- Tome el elevador hasta el 2.º piso y el área de recepción.

Desde el norte:

- Vaya hacia el sur por Wenatchee Avenue hasta que los dos carriles de la derecha se inclinen a la derecha en Miller Street.
- Inclínese a la derecha en Miller Street y cámbiese al carril izquierdo.
- En el segundo semáforo, quédese en el carril del medio y gire a la izquierda en Chelan Avenue.
- Vaya al carril de la derecha.
- Después de cruzar Ninth Street, gire a la derecha hacia Confluence Health Hospital – Mares Campus.
- Tome el elevador hasta el 2.º piso y el área de recepción.

Dieta

- Continúe con líquidos claros como agua, 7-Up®, jugo de manzana, Gatorade® y té. Progrese gradualmente su dieta a alimentos ligeros y regrese lentamente a su dieta habitual.
- Beba 8 vasos de líquidos al día.

Actividad

- Muévase más cada día.
- No conduzca si está tomando analgésicos con receta.
- Siga las instrucciones de su médico sobre cuándo puede hacer actividad intensa y conducir.

Manejo del dolor

- Puede notar que moverse puede ser incómodo. Es normal tener algunas molestias en reposo y con la actividad. Usted y su equipo clínico harán un plan de control del dolor.
- Agregue analgésicos con receta, según las indicaciones de su médico, cuando el ibuprofen o el acetaminophen no sean suficientes para controlar el dolor.
- Continúe aplicando hielo y elevando la zona para ayudar con la comodidad, si corresponde.

Malestar estomacal/estreñimiento

- Los analgésicos con receta pueden causar estreñimiento, náuseas o vómito. Si esto ocurre, considere tomar medicamentos para el dolor de venta libre y limite el uso de medicamentos con receta.
- Puede usar un laxante de venta libre o un ablandador de heces, a menos que su médico le indique lo contrario.
- Coma alimentos altos en fibra, como salvado y frutas/vegetales. Si las náuseas o el vómito continúan, comuníquese con su médico.

Cuidado de la herida

- Deje la cinta/las tiras de cinta puestas hasta que se caigan solas. Si las tiras de cinta siguen ahí después de dos semanas, puede quitarlas.
- Siga las instrucciones de su cirujano sobre ducharse o bañarse.

LLame a su médico si tiene:

- Náuseas, vómito o dolor que no desaparece
- Escalofríos o fiebre de más de 101°
- La herida está roja, inflamada, supura, abierta o presenta más dolor
- Comezón, o aparición de sarpullido o urticaria
- Incapacidad para orinar
- **Dolor de pecho o falta de aire - LLAME AL 911**

Pre Anesthesia Testing (PAT) Clinic en Confluence Health

El cirujano puede recomendarle que trabaje con Pre Anesthesia Testing Clinic para completar las pruebas necesarias y ayudarlo a mejorar su salud general antes de la operación.

Mejorar su salud antes de la operación puede reducir el riesgo de complicaciones quirúrgicas y ayudarlo a recuperarse más rápido después de la operación. Las condiciones como la diabetes no controlada, la presión alta, el consumo de tabaco, la integridad de la piel afectada, la mala dentadura y el exceso o la falta de peso pueden tener efectos negativos en los resultados de la operación.

¿Cuáles son los beneficios?

Los beneficios de trabajar con Pre Anesthesia Testing (PAT) Clinic antes de la operación incluyen:

- Disminuir el riesgo de infección
- Disminuir la cantidad de tiempo que pasa en el hospital
- Mejorar el nivel de actividad y el estado físico general
- Reducir el tiempo de recuperación y mejorar los resultados
- Disminuir el dolor después de la operación

¿Cómo funciona?

Uno de los enfermeros registrados o proveedores médicos de la clínica lo atenderá, hará una evaluación completa de su salud y le brindará educación importante antes de la operación.

El enfermero puede hablar con usted por teléfono. Si tiene una condición médica compleja, un proveedor médico se reunirá con usted en persona en PAT Clinic.

¿Qué debe traer a la Pre-Anesthesia Clinic?

- Una lista de todos los medicamentos y suplementos que toma y las dosis de cada uno.
- Los resultados de las pruebas que se haya hecho en cualquier otro hospital o clínica, especialmente pruebas de diagnóstico del corazón o los pulmones, como un electrocardiograma (EKG), una prueba de esfuerzo, un ecocardiograma o pruebas de función pulmonar. Incluiremos copias de estos registros en el paquete de información de la operación. Si necesita ayuda para obtener los resultados de las pruebas de su médico o clínica, pregúntenos y podremos ayudarlo.

¿Cuáles son las diferentes opciones de anestesia?

En su visita de preanestesia, sus proveedores pueden hablar con usted sobre recibir 1 o más de estos tipos de anestesia:

- Anestesia general: usted está inconsciente (dormido) y no tiene conocimiento de la operación.
- Anestesia regional: se inyecta un medicamento para adormecer en un grupo de nervios, para que usted no tenga sensibilidad en una zona grande del cuerpo. También es posible que le den un medicamento para que se relaje o para ayudarlo a dormir.
- Atención de anestesia monitoreado (MAC): los medicamentos de la MAC se administran a través de una vena en el brazo (por vía intravenosa). Usted puede recibir sedación (medicamento para que se relaje), pero puede estar despierto durante el procedimiento. También es posible que le den un anestésico local, el cual adormece la zona donde se hará el procedimiento. Con la MAC, usted puede estar somnoliento, tener mucho sueño o quedarse profundamente dormido.
Durante la visita de preanestesia, dígame a su proveedor si quiere hablar con un anestesiólogo sobre cualquier preocupación especial.

Después de su visita de PAT

El enfermero hablará con el cirujano sobre cualquier condición médica que pueda aumentar significativamente el riesgo de la operación. El cirujano puede usar esta información para decidir el mejor plan para su atención. El cirujano puede recomendar mejorar su salud antes de la operación. Esto podría incluir un nuevo tratamiento o ver a otro médico para terapias o pruebas adicionales.

El enfermero de la clínica de PAT, el cirujano, el anestesiólogo y el médico de atención primaria mantienen contacto constante entre sí para que usted reciba una atención coordinada de principio a fin.

Vías de Recuperación Mejorada Después de la Operación (ERAS):

ERAS es un método en equipo, y usted, el paciente, es una parte importante del equipo! Eso significa que hay cosas en la vía que su equipo de atención médica hará y también cosas que usted hará. El proceso comienza antes de que usted venga para la operación. Continúa mientras usted está en el hospital y después de que regrese a su casa. Su equipo de atención médica lo guiará en el camino.

La Recuperación Mejorada Después de la Operación se basa en investigaciones y se demostró que:

- Disminuye la probabilidad de problemas después de la operación
- Disminuye la necesidad de opioides (narcóticos) para controlar el dolor
- Acorta el tiempo de recuperación
- Permite que los pacientes regresen a su casa más rápido

Antes de la operación:

Antes de su procedimiento, usted se reunirá con su cirujano. A los pacientes en un proceso de ERAS también se les puede pedir que visiten nuestra Pre-Anesthesia Testing (PAT) Clinic para ver al equipo de anestesia antes de su procedimiento. Su cirujano o equipo de anestesia pueden pedir que se hagan pruebas adicionales antes de su operación. Esto es para asegurarse de que usted esté en condiciones seguras para la operación. Estas pruebas pueden incluir análisis de sangre y un EKG (Electrocardiograma), una prueba frecuente que se hace para monitorear el corazón y se usa para detectar problemas cardíacos. También se le puede pedir que programe otras pruebas (como una autorización médica o cardíaca). Es importante que usted complete todas las pruebas y citas antes de la operación.

Su cirujano y el equipo clínico recomendarán lo siguiente:

- Continúe, o considere comenzar, una práctica diaria de relajación y manejo del estrés, la cual es conocida por aumentar la inmunidad del cuerpo y ayudar en la recuperación. Esto puede incluir ejercicio, meditación, yoga u otras estrategias
- Limite el hábito de fumar. Le recomendamos que deje de fumar por completo. Si siente que esto será difícil para usted, pida consejo a su médico de atención primaria, cirujano o integrante del equipo de anestesia sobre formas de ayudarlo a dejar de fumar.
- Aumente su fuerza y mejore su recuperación caminando al menos 30 minutos al día antes del procedimiento. También se esperará que camine después del procedimiento. Hacer ejercicio antes de la operación lo ayudará a recuperarse después de la operación.
- Al menos una semana antes de la operación, consuma alimentos saludables para darle al cuerpo los nutrientes que necesitará durante la operación. El cuerpo quema mucha energía durante la operación. Comer de forma saludable en las semanas y los días previos a la operación ayudará al cuerpo a prepararse para la mejor recuperación posible.
- Pida que alguien lo acompañe al momento del ingreso y al momento del alta. Haga preparativos previos en casa para su llegada después de la operación. Asegúrese de que haya suficientes alimentos y suministros. Usted debería poder caminar, comer y cuidarse solo, pero es posible que necesite algo de ayuda adicional al principio de parte de familiares o amigos, especialmente para evitar tareas pesadas como lavar la ropa, limpiar y hacer las compras inmediatamente después de su operación.

*****Si está tomando un medicamento GLP1 para el azúcar en la sangre o para controlar la pérdida de peso, el equipo de la Clínica de PAT le dará instrucciones dietéticas especiales para el período previo a su procedimiento.***

Día antes de la operación:

No coma ni beba nada después de la medianoche de la noche anterior a su visita al hospital. Usted podrá seguir bebiendo algunos líquidos claros después de la medianoche, como se describe abajo.

Día de la operación:

****Importante: deje de beber todos los líquidos claros, incluyendo Gatorade®, DOS HORAS ANTES de su llegada.***

- Tome cualquier medicamento que sus médicos o enfermeros le indiquen tomar el día de la operación. No coma nada después de la medianoche antes de su operación. Después de la medianoche, beba solo líquidos claros. Gatorade® puede usarse para hidratar el cuerpo con líquidos, azúcar y electrolitos para usar durante la operación. También puede beber agua, jugo claro sin pulpa (como jugo de manzana, arándano o uva), té o café.
- Si usted es diabético, céntrese en beber líquidos claros sin azúcar a menos que el nivel de azúcar esté bajo.
- NO beba nada con leche o productos lácteos, incluyendo la crema para el café.
- Si le dieron una bebida de carbohidratos preoperatoria en su visita a la clínica de PAT, siga las instrucciones que recibió con la bebida.
- Usted recibirá una serie de medicamentos orales para el dolor antes del procedimiento, que pueden incluir acetaminophen. Si tiene alergias a estos medicamentos, o si le dijeron que no debe tomarlos por algún motivo, infórmeles al personal clínico para que no se los den.
- Usted se reunirá con integrantes del equipo de anestesia, quienes le harán una serie de preguntas. Infórmeles si tuvo algún problema con la anestesia en el pasado, si suele marearse con el movimiento o si tuvo náuseas y vómitos después de la operación. Usted recibirá medicamentos para reducir el riesgo de náuseas y vómitos antes, durante y después del procedimiento.

Durante la operación:

Se le administrará anestesia general, anestesia regional (como raquídea, bloqueo nervioso, paravertebral o epidural), una combinación o MAC (atención de anestesia monitoreada) según su procedimiento. Se hablará con usted sobre los beneficios y riesgos de cada una. Estos procedimientos son seguros y el analgésico de la anestesia regional reducirá la cantidad de medicamentos que necesitará después de la operación.

Después de la operación:

- Se le administrarán medicamentos para el dolor y contra los vómitos según sea necesario, ya sea por vía oral o por IV. Esperamos que al menos esté bebiendo sorbos de agua ya sea cuando salga de la sala de recuperación o cuando llegue a la unidad de enfermería.
- Si se queda en el hospital después de la operación, se esperará que se levante de la cama a una silla y también que camine bajo la guía del personal de enfermería, probablemente a partir del día de su procedimiento. Su equipo quirúrgico hablará de esto en detalle.
- Continuará recibiendo medicamentos para el dolor y contra los vómitos según sea necesario durante el resto de su estancia. Su dieta progresará a partir del día de su procedimiento o el día después del procedimiento y durante toda su estancia en el hospital.

Al momento del alta del hospital:

- Antes de irse a casa, queremos que tolere pequeñas cantidades de alimentos y líquidos por vía oral sin vomitar, que esté de pie y caminando, y que su dolor esté lo suficientemente controlado con medicamentos tomados por vía oral.
- Infórmenos si tiene alguna pregunta o necesidad con la que podamos ayudarlo.

Lista de verificación

La siguiente lista de verificación está diseñada para ayudar al paciente de la operación de ERAS a prepararse para el procedimiento quirúrgico. Use los cuadros a la izquierda de cada artículo para marcar las tareas a medida que las complete.

Semana antes de la operación:

Los estudios demostraron que lo que usted hace y lo que come antes de su operación puede reducir las complicaciones y acelerar su recuperación.

- ☐ Aumente su actividad diaria 30 minutos por día (consulte las recomendaciones del cirujano).
- ☐ Consuma comidas con alto contenido de proteínas y carbohidratos. ***Si tiene restricciones en su dieta (diabético o renal), consulte con su proveedor de atención primaria para planificar su dieta de forma adecuada antes de su procedimiento.
 - *** Si está en preparación intestinal, siga las instrucciones de su cirujano.
 - *** Si toma un medicamento GLP1, siga las instrucciones que le dieron en la clínica de PAT.
- ☐ Deje de fumar y disminuya el consumo de alcohol.
- ☐ Planifique sus bebidas de líquidos claros para la noche antes de la operación.

Noche antes de la operación:

- ☐ No coma después de la medianoche (si está en preparación intestinal, siga las instrucciones de su cirujano).
- ☐ Continúe bebiendo líquidos claros después de la medianoche hasta 2 horas antes de la llegada al hospital (consulte el folleto Preparación para su procedimiento u operación).
- ☐ Siga las instrucciones sobre todos los medicamentos antes de la operación.
- ☐ Llegue al hospital a la hora indicada en la llamada de llegada de la noche anterior.

Alimentación y nutrición antes de la operación

Queremos que se recupere bien de su próxima operación. Una buena nutrición ayudará a preparar su cuerpo para la operación, a recuperarse mejor después de la operación y a combatir infecciones. Consumir suficientes calorías, proteínas, vitaminas y minerales ayudará a acelerar su recuperación.

Cuándo comenzar la nutrición preoperatoria

Lo ideal es que comience a preparar su cuerpo nutricionalmente en cuanto sepa de su operación. De dos a cuatro semanas antes de su operación es un excelente momento para centrarse en mejorar su dieta. Esto le da a su cuerpo tiempo para absorber todos los nutrientes que necesita para la recuperación.

Por supuesto, la situación de cada persona es diferente. Si tiene diabetes, presión alta o enfermedad de los riñones, consulte siempre con su médico o dietista para adaptar su plan de nutrición a sus necesidades específicas.

Si alimenta su cuerpo con los alimentos adecuados, puede darse la mejor oportunidad para una recuperación rápida. También es más probable que tenga menos complicaciones durante su período de recuperación. Recuerde que el camino hacia la recuperación comienza incluso antes de entrar al hospital.

Consejos para que el cuerpo esté en buena forma nutricional antes de la operación:

“Comer para recuperarse”

- Coma alimentos que ayuden a que el cuerpo sane. Buenas opciones son alimentos ricos en proteínas, granos integrales, frutas, verduras y productos lácteos.
- Incluya alimentos ricos en proteínas en cada comida. Algunas opciones saludables son carne magra, pescado, aves, frijoles, huevos, queso, frutos secos, tofu, leche, queso cottage, yogur y bebidas de proteína.
- Coma al menos tres veces al día. Trate de no saltarse las comidas. Si no tiene hambre, trate de comer cantidades más pequeñas de alimentos ricos en proteínas (queso y galletas saladas o fruta, queso cottage o yogur y fruta, huevos o ensalada de huevo, hummus y galletas saladas o verduras, leche o leche de soya y galletas graham, pudín o natilla, mantequilla de maní) de 4 a 5 veces cada día.
- Beba al menos de 6 a 8 tazas onzas de líquido cada día para mantenerse bien hidratado.

Alimentos que debe evitar o reducir al mínimo:

- Comidas procesadas: Tienen mucha sal, azúcar y grasas poco saludables, lo cual puede interferir con la recuperación
- Refrigerios azucarados: Los dulces, las bebidas azucaradas y otros alimentos azucarados pueden tener un efecto negativo en su metabolismo y

Notas: _____

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 20 evenly spaced, horizontal blue lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no margins, text, or other markings present.