

# Lo ayudamos a prepararse para su cirugía



# Permítanos guiar su camino. Estamos listos para ayudarlo con lo que la vida le depare.

Los centros médicos Anne Arundel Medical Center y Doctors Community Medical Center se han unido para formar un nuevo sistema integrado de salud que reimagina el concepto de salud comunitaria. Durante años, hemos compartido una dedicación a la atención compasiva, que se presta cuando y donde la gente más la necesita. Ahora, trasladaremos ese mismo compromiso al futuro como Luminis Health, un sistema de salud que llega para promover el progreso y despertar una nueva era de la atención en nuestras comunidades.

El nombre Luminis es un símbolo de luz. Representa nuestro compromiso de ser un faro de esperanza y sanación para nuestras comunidades. La luz es literalmente energía que se puede ver y, aunando fuerzas y avanzando unidos, crearemos nuevas posibilidades sobre cómo y dónde se presta la atención médica.

## Le damos la bienvenida

Cuando se trata de elegir un sistema de salud, sabemos que ahora tiene más opciones que nunca. Nos sentimos honrados de que haya elegido Luminis Health y agradecemos su confianza.

A medida que gestiona su atención (o la de su ser querido) desde la cirugía hasta la recuperación, esta guía es solo una forma de respaldar su proceso y ayudarlo a retomar la vida que tanto ama. La diseñamos pensando en usted y su familia, y esperamos que lo ayude a sentirse seguro sobre su próximo procedimiento.

Lo animamos a que haga preguntas siempre que algo no esté claro, y le deseamos una pronta recuperación.

### Índice

<b>1</b>	<b>Una mejor salud comienza aquí</b>	<b>5</b>
	Estamos para ayudarlo	6
	Su salud ante todo	8
	Cómo reducir la ansiedad ante una cirugía	10
<b>2</b>	<b>Cuenta regresiva para la cirugía</b>	<b>13</b>
	Semanas antes de la cirugía	14
	Exámenes previos a la admisión	16
	Sus decisiones de atención médica	17
	Gestión de medicamentos	18
	Lista de medicamentos	19
	La anestesia y usted	20
	Días antes de la cirugía	22
	Guías para el ayuno	23
	El día de la cirugía	24
<b>3</b>	<b>Camino a la recuperación</b>	<b>27</b>
	El proceso quirúrgico	29
	Alta del hospital y regreso a casa	30
	Regreso a la rutina	32
	Manejo del dolor	34
	Acuerdo sobre la cultura del cuidado mutuo	35



# 1 Una mejor salud comienza aquí

Se someterá a una cirugía, y ya está deseando sentirse mejor y volver a vivir plenamente. Estaremos con usted en cada paso del proceso. Le brindaremos información que lo tranquilice, además de atención y aliento para ayudarlo a recuperarse.

<b>Estamos para ayudarlo</b>	<b>6</b>
<b>Glosario de términos comunes</b>	<b>7</b>
<b>Su salud ante todo</b>	<b>8</b>
<b>Cómo reducir la ansiedad ante una cirugía</b>	<b>10</b>

# Estamos para ayudarlo.

Nuestro plan es que salga del hospital lo más rápido posible. Esto se debe a que sabemos que se sentirá más cómodo recuperándose en su propia casa. Nuestro equipo siempre está a solo una llamada de distancia. Estamos listos para responder sus preguntas, despejar sus dudas y promover su buena salud. También nos aseguraremos de que reciba instrucciones claras y detalladas antes de irse para que esté seguro de tener la información necesaria para mantenerse sano y seguro.

USTED es lo más importante en su plan de recuperación. Cuando usted y su persona de apoyo se involucran y están motivados y dispuestos a participar, se sentirá mejor, más fuerte y en control.

Es por eso que nos esforzamos para lograr lo siguiente:



## Empoderarlo

Las conversaciones abiertas y honestas nos mantienen a todos en la misma sintonía. Lo guiaremos a través de su plan quirúrgico, que incluye la evaluación preoperatoria, la preparación para el procedimiento y qué esperar durante la recuperación.



## Ponerlo en movimiento

Cuanto antes se mueva, antes podrá empezar a sanar. Es por eso que nuestro equipo lo alentará a levantarse y dejar la cama. Los pequeños pasos conducen a otros más grandes.



## Ayudarlo a sanar

Utilizamos los últimos avances en cirugía y estrategias innovadoras de manejo del dolor para ayudar a reducir el estrés físico de la cirugía y promover su recuperación. Utilizamos la compasión, la comprensión y la experiencia para apoyarlo en todo momento.



## Ofrecer una recuperación estructurada

Adaptamos sus pautas de recuperación a su salud, sus necesidades y sus objetivos, y estaremos aquí para cada desafío y logro.



## Cirugía y hospitalización: Glosario de términos comunes

**Anestesiista:** el médico responsable de administrarle la anestesia durante el procedimiento, controlar sus signos vitales y administrarle los medicamentos que lo mantienen dormido durante su procedimiento.

**Anestesia general:** se trata de un estado de inconsciencia total durante la cirugía, con una posible colocación de una sonda en la tráquea. Esto se logra con medicamentos que se inyectan en el torrente sanguíneo, se inhalan en los pulmones o se administran por otras vías.

**Anestesia raquídea o epidural (anestesia regional):** se trata de una disminución o pérdida temporal de la sensibilidad o del movimiento para aliviar el dolor en una parte del cuerpo durante la cirugía y un tiempo después de esta. Se realiza inyectando un medicamento en el líquido del conducto raquídeo a través de una aguja o un catéter.

**Bloqueo de nervios periféricos:** pérdida temporal de sensibilidad o movilidad de una extremidad o zona específica, que permite hacer la cirugía con poco o nada de dolor, o aliviar el dolor durante un tiempo después de la cirugía. Esto se hace inyectando un medicamento cerca de los nervios para generar pérdida de sensibilidad en la zona operada.

**Atención de anestesia monitoreada:** se trata del control de los signos vitales y la disponibilidad del anestesiista para intervenciones posteriores. Puede incluir medicamentos para reducir la ansiedad y el dolor, y generar amnesia parcial o total. Se produce un estado semiinconsciente con medicamentos inyectados en el torrente sanguíneo, inhalados en los pulmones o administrados por otras vías.

**Formulario de consentimiento:** un documento donde se describe su procedimiento quirúrgico, así como la fecha, la hora, su nombre, su fecha de nacimiento y otra información pertinente. Debe firmar un formulario de consentimiento para autorizar al cirujano y al anestesiista a realizar el procedimiento.

**Signos vitales:** se miden los signos vitales esenciales, como la presión arterial, la temperatura, el pulso y la frecuencia respiratoria, para asegurarse de que esté estable antes y después de la cirugía y durante esta.

**Líquidos intravenosos:** líquidos que se administran directamente en una vena para administrarle una solución salina y electrolitos durante la cirugía.

**ECG:** abreviatura de electrocardiograma, prueba que evalúa las señales eléctricas del corazón para detectar afecciones cardíacas.

**APP:** abreviatura en inglés de "proveedor de práctica avanzada", es decir, un enfermero practicante (NP) o un asistente médico (PA) que puede examinarlo, ayudar en los procedimientos quirúrgicos, supervisar su evolución y recuperación y brindar tratamiento en colaboración con su médico.

**PAT:** abreviatura en inglés de "pruebas preanestésicas", un proceso que implica una cita con un APP que elaborará un historial médico y realizará un examen físico para asegurarse de que esté lo suficientemente sano para la cirugía.

# Su salud ante todo

En Luminis Health, la salud y el bienestar para toda la vida son nuestra prioridad. Podemos ayudarlo con lo siguiente:



## Dejar de fumar

Fumar puede conllevar un mayor riesgo de infección tras una intervención quirúrgica y puede perjudicar el proceso de recuperación. Si es fumador, le ofrecemos los recursos y el apoyo que necesita para plantearse dejar de fumar. Durante todo el año, se imparten clases de “Cómo dejar de fumar”, donde se tratan temas relacionados con una vida sin tabaco. Estos son algunos temas: dejar de fumar sin subir de peso, controlar el estrés y relacionarse con otros fumadores.

Puede obtener más información en línea en [Luminis.Health/Quit-Smoking](https://Luminis.Health/Quit-Smoking). También puede comunicarse con un especialista del programa para dejar de fumar llamando al 443-481-5366 o al 443-481-5367 para conocer las fechas y los horarios de las clases.



## Alojarse si está lejos de casa

Si necesita viajar a Annapolis para someterse a una cirugía, considere la residencia Hackerman-Patz House como su hogar lejos de casa. Aquí encontrará alojamiento a buen precio para usted y su familia, donde podrá descansar, relajarse y recuperar fuerzas mientras permanece cerca del hospital.

Obtenga más información en [Luminis.Health/Hackerman-Patz](https://Luminis.Health/Hackerman-Patz). Para reservas o más información, llame al 410-571-3100.



## Mantenerse sano

El Departamento de Bienestar de Luminis Health Anne Arundel Medical Center (LHAAMC) ofrece clases de ejercicio, acceso a un gimnasio por una tarifa económica, programas y asesoramiento de pérdida de peso, masajes y clases para reducir el estrés. Visite [askAAMC.org/Wellness](https://askAAMC.org/Wellness) para obtener más información.



## Gestionar su salud

MyChart ofrece un acceso en línea personalizado y seguro a su historial médico, lo que le permite utilizar internet de forma segura para gestionar su salud y recibir información relacionada con ella. Con MyChart, puede hacer lo siguiente:

- Acceder a su historial médico desde cualquier dispositivo, en todo lugar y momento
- Gestionar sus citas
- Programar turnos en línea
- Confirmar en línea las citas
- Solicitar la renovación de recetas
- Enviar mensajes a su médico
- Actualizar su información de salud
- Pagar su factura en línea
- Ver y descargar contenido, como su historial médico, informes de diagnóstico por imagen o resultados de laboratorio
- Programar una consulta por video con los proveedores participantes

Si aún no tiene una cuenta MyChart, puede registrarse en [Luminis.Health/MyChartSignUp](https://Luminis.Health/MyChartSignUp).

A lo largo del proceso quirúrgico, cada uno de los miembros de su equipo de atención le pedirá que repita su nombre, fecha de nacimiento, procedimiento quirúrgico y cualquier otra información varias veces para confirmar el plan correcto de atención y mejorar su seguridad.



# Cómo reducir la ansiedad ante una cirugía

Sentirse nervioso por el futuro procedimiento es completamente normal. Hay recursos disponibles para ayudar a aliviar el estrés y calmar los nervios antes y después de la cirugía.



## Reducir la ansiedad: consejos para utilizar en casa

- **Prácticas de atención plena:** concéntrese en el aquí y ahora sin juicios.
- **Ejercicios de respiración:** la respiración es vida, sienta su respiración y aprenda a conectar con ella en el momento.
- **Puntos de presión:** el tacto sana y puede calmar la ansiedad (puntos en el lóbulo de la oreja, las muñecas, etc.).
- **Los 4 pilares de la salud:** nutrición, actividad, sueño, mentalidad.

**STOP** (“Detenerse” en inglés): **S**uspenda lo que está haciendo, **T**ome una respiración profunda, **O**bserve lo que está pasando y luego **P**rosiga.

## ¿Qué puede hacer para sanar y recuperarse?

- **Manténgase bien hidratado** y beba mucha agua (la deshidratación aumenta el riesgo de problemas médicos).
- **Coma alimentos saludables** para brindarle a su cuerpo los nutrientes necesarios para sanar. Evite los alimentos procesados, limite el azúcar, el alcohol y la cafeína, y evite la nicotina. Estas sustancias empeoran la ansiedad e interfieren en la sanación y la recuperación.
- **Mueva el cuerpo.** Levántese y camine si puede. Haga flexiones de tobillo para activar la circulación de la sangre y reducir el riesgo de coágulos.

Haga estiramientos para aliviar la tensión, en especial en el cuello y los hombros.

- **Descanse lo suficiente** y duerma bien para que el cuerpo pueda sanar y recuperarse. Dele tiempo al cuerpo para recuperarse y agende días libres en el trabajo.
- **Pida ayuda** a familiares y amigos. Está bien pedir ayuda.

## Ejercicios de respiración para practicar:

- **La respiración abdominal o diafragmática** activa el sistema nervioso parasimpático (descanso y digestión), responsable de regular los latidos del corazón, el flujo sanguíneo, la respiración y la digestión. La respiración abdominal ayuda a evitar la reacción de “lucha o huida” (respuesta ante estrés agudo). Siéntese y relaje los hombros; coloque la mano en el abdomen y deje que se eleve mientras inhala profunda y lentamente; luego, exhale lenta y tranquilamente. (Observe a un bebé o a su mascota respirar naturalmente con el abdomen).
- **La respiración en cuatro tiempos**, también conocida como respiración de caja, consiste en exhalar contando hasta cuatro, mantener los pulmones vacíos contando hasta cuatro, inhalar contando hasta cuatro y mantener el aire en los pulmones contando hasta cuatro. Repita el patrón una vez más manteniendo el mismo ritmo.



## Clase para reducir la ansiedad ante una cirugía

Por Melissa Strege, PA-C; Jennifer Butler, OTR/L; y la Dra. Rachel Strass, DOM, LAC

Durante esta clase, aprenderá técnicas para calmar los nervios antes y después de la cirugía. Las técnicas incluyen prácticas de atención plena, ejercicios de respiración, puntos de presión e información importante para una recuperación exitosa.

Enlace del video: [Luminis.Health/Reducing-Anxiety-Surgery](https://luminis.health/reducing-anxiety-surgery)

Si hace clic en VER MÁS debajo de la descripción, podrá ver el desglose con enlaces interactivos a los temas.

- Desglose
- Atención plena, 7:24
- Trabajo de respiración, 13:54
- Puntos de presión, 19:53
- Los 4 pilares de la salud, 25:00
- Qué puedo controlar, 32:30
- Consejos para controlar la ansiedad, 35:53




Escanee el código QR para ver el video.

Disponemos de **especialistas en salud mental** que ofrecen servicios de asesoramiento y terapia para la ansiedad, la depresión, los cambios en la vida, las situaciones traumáticas y otros trastornos mentales. Llame al **410-573-9000** o visite el sitio:

**Luminis.Health/MentalHealthMatters**

Para la meditación de atención plena guiada con Jon Kabat Zinn, visite <https://www.mindfulnesscds.com/>

Si quiere aprender más, hay muchas aplicaciones y libros de atención plena que pueden ayudarlo a comenzar.



# 2 Cuenta regresiva para la cirugía

En las semanas y los días previos a la cirugía, hay una serie de medidas que debe tomar para prepararse. Queremos que su experiencia sea lo más sencilla posible, por lo que lo acompañaremos durante todo el proceso.

<b>Semanas antes de la cirugía</b>	<b>14</b>
<b>Exámenes previos a la admisión</b>	<b>16</b>
<b>Sus decisiones de atención médica</b>	<b>17</b>
<b>Gestión de medicamentos</b>	<b>18</b>
<b>Lista de medicamentos</b>	<b>19</b>
<b>La anestesia y usted</b>	<b>20</b>
<b>Días antes de la cirugía</b>	<b>22</b>
<b>Guías para el ayuno</b>	<b>23</b>
<b>El día de la cirugía</b>	<b>24</b>

# Semanas antes de la cirugía



## Haga una lista y revíselas dos veces.

### 1. Complete cualquier documentación

**necesaria:** hable con su médico de atención primaria, el consultorio del cirujano y el hospital sobre la documentación necesaria. Asegúrese de compartir cualquier formulario de incapacidad o licencia familiar que necesite. Corrobore también que el cirujano tenga los siguientes datos sobre usted:

- Nombre correcto
- Fecha de nacimiento
- Número de teléfono

### 2. Comuníquese con la compañía de seguros:

es posible que necesite una autorización previa, una certificación previa, una segunda opinión o un formulario de referencia.

También le recomendamos preguntar por los copagos que deberá abonar por los servicios preoperatorios, quirúrgicos y posoperatorios.

Si tiene un plan de organización para el mantenimiento de la salud (HMO), es posible que también deba tomar algunas medidas adicionales, como programar un análisis de laboratorio previo al ingreso. Por lo tanto, es una buena idea llamar a su HMO cuando se programe su procedimiento para averiguar qué se requiere exactamente.

Después del procedimiento, es posible que reciba varias facturas por separado. Es posible que procedan del Centro de Pruebas Preanestésicas (PAT) del LHAAMC, del anestesista, del hospital, del asistente quirúrgico y de los Departamentos de Radiología y Patología, si corresponde.

Consulte con su compañía de seguros sobre las medidas específicas que debe tomar para que se cubran esos servicios.

Además, es posible que reciba una factura a nombre de Adfinitas Health, el servicio médico hospitalista. Los médicos hospitalistas trabajan en estrecha colaboración con su cirujano para controlar su dolor, sus medicamentos y cualquier afección existente o aguda durante su hospitalización.

Es posible que tenga preguntas sobre asuntos financieros. Si es así, llame a nuestra Oficina de Servicios Financieros para Pacientes al 443-481-1401.

**3. Designe a un proveedor de cuidados:** las personas con proveedores de cuidados suelen tener mejores resultados después de la cirugía y sentirse más cómodas mientras se recuperan. Elegir al proveedor de cuidados adecuado es importante para su recuperación. Le recomendamos elegir amigos y familiares que puedan brindarle apoyo, motivación y ayuda en distintos momentos de su recuperación: durante su hospitalización, para llevarlo a casa tras el alta o para ayudarlo mientras se recupera en casa. Si no tiene a nadie que lo lleve a casa o se quede con usted 24 horas después de la cirugía, comuníquese con el consultorio del cirujano para recibir ayuda.

**4. Obtenga una autorización médica o de un especialista:** su médico de atención primaria debe realizarle una evaluación física para autorizarlo a someterse a la cirugía

(le pedimos que concierte la cita dentro de los 30 días anteriores a la cirugía). Recibirá una carta de su cirujano con instrucciones para esta cita. Puede que se le pida una autorización cardiológica (del corazón) o neumológica (de los pulmones).

Si no puede conseguir una cita con su médico de atención primaria, puede utilizar el Centro de Pruebas Preanestésicas (PAT) del LHAAMC para obtener la autorización prequirúrgica. También podemos darle referencias para que consulte con un especialista, si lo necesita.

### 5. Tenga su información médica lista:

es esencial que conozcamos los medicamentos que toma, tanto los recetados como los de venta libre. Anote los medicamentos y las dosis, así como la frecuencia con la que los toma. En la página 18 encontrará una lista de medicamentos antiinflamatorios que debe dejar de tomar.

### 6. Documente sus decisiones de atención

**médica:** todas las personas ingresadas en el hospital tienen la oportunidad de tomar decisiones sobre su atención médica. Traiga copias de sus directivas anticipadas y de sus decisiones de atención médica el día de su cirugía.

### 7. Infórmenos de sus necesidades

**alimentarias:** si va a pasar la noche en el hospital y tiene necesidades o preferencias alimentarias especiales, comuníquese con nuestro especialista en alimentación de pacientes antes del ingreso para saber cómo podemos atenderlo mejor.

**8. Determine sus planes para el alta:** es mejor empezar a planificar el alta antes de la cirugía, sobre todo si volverá a casa el día de la cirugía. Necesitará un conductor y un proveedor de cuidados que sean adultos para que se queden con usted durante al menos 24 horas después de la cirugía.

### 9. Programe y complete las pruebas preanestésicas (PAT) y la visita preoperatoria:

estas citas son fundamentales para asegurarse de que esté lo suficientemente sano para la cirugía y le dan la oportunidad de hacer preguntas. Puede programar las PAT con su médico de atención primaria 30 días antes del procedimiento o en nuestro Centro de PAT.

**10. Ocúpese del cuidado de otros:** asegúrese de haber organizado el cuidado de sus hijos y mascotas antes de la cirugía. De este modo, todos estarán en buenas manos mientras usted se concentra en su recuperación.

### 11. Manténgase sano para reducir su riesgo

**de infección:** lo animamos a que lleve una vida lo más saludable posible antes de la cirugía y a que esté atento a cualquier factor que pueda aumentar el riesgo de infección tras la cirugía, por ejemplo:

- Cualquier sarpullido, herida abierta, llaga, picadura o infección en cualquier parte del cuerpo.
- Fiebre, tos, congestión, diarrea u otra enfermedad de 24 a 48 horas antes de la cirugía.

En algunos casos, puede ser mejor posponer la cirugía si presenta ciertos problemas médicos.

# Cuidados en casa para después del procedimiento

Tener un cuidador responsable que lo lleve a casa y lo apoye después de una operación o procedimiento es esencial para su proceso de curación. Si no tiene un cuidador, hable con su equipo de atención médica para que podamos analizar opciones alternativas juntos.

## Abajo se muestra una lista de recursos de la comunidad que pueden ayudarlo en su recuperación.

Tenga en cuenta que el funcionamiento de estas compañías es independiente de Luminis Health, y los pacientes son responsables de cualquier tarifa asociada.

*Exención de responsabilidad: Esta lista de recursos se ha recopilado de fuentes externas (Departamento de Servicios para Adultos Mayores [Department of Aging], Departamento de Salud y Servicios Humanos [Health & Human Services] de Maryland, etc.). Luminis Health no respalda ni está afiliado a las entidades mencionadas. Esta lista tiene la intención de servir como recurso. Sin embargo, considere todas sus opciones y haga su propia investigación para seleccionar un proveedor.*

## A Homemade Plan

Condados de Anne Arundel y alrededores, norte de la costa este. Offers 24-hour care. Light housekeeping, transportation, respite, personal hygiene, medication administration, medication reminders, meal prep, companionship, laundry, errands, and shopping.

Tel: 443-837-7768

## Amada Senior Care

Condados de Anne Arundel y alrededores. Cuidadores altamente capacitados prestan atención no médica a domicilio para adultos mayores. Ofrecen atención médica interna las 24 horas y por hora. Revisión gratuita por parte de expertos de pólizas de atención médica de largo plazo y beneficios de VA que pueden pagar cuidadores. Llame para una consulta de atención médica complementaria.

Tel: 443-569-0799

[amadaannapolis.com](http://amadaannapolis.com)

## Angel Care Network

Proporciona cuidado personal y compañía a domicilio para adultos mayores y personas con discapacidad. Disponible de 2 a 24 horas.

Tel: 443-758-5969

E: [info@angelcarenetwork.com](mailto:info@angelcarenetwork.com)

[angelcarenetwork.com](http://angelcarenetwork.com)

## Avila Home Care

Avila puede prestar atención médica en cualquier entorno domiciliario. Desde visitas de dos horas hasta atención médica las 24 horas. Transporte, compañía, cuidado personal, atención para la memoria, recordatorios de medicamentos, preparación de comidas, servicios de apoyo y limpieza ligera.

Tel: 410-826-6100

[avilahomecare.com](http://avilahomecare.com)

## Bayada Home Health Care

AA, PG, Howard, Harford, ciudad y condado de Baltimore. Cuidado personal, recogida de recetas, compañía. Disponibilidad de ayudantes y enfermeros registrados.

Tel: 410-944-5999 and 888-990-8947

E: [info@bayada.com](mailto:info@bayada.com)

[bayada.com](http://bayada.com)

Guía del paciente: preparación para el procedimiento

## Brightstar Care

Apoyo de atención a domicilio incluyendo transporte, labores del hogar, cuidado personal y apoyo terapéutico.

Tel: 410-697-3527

[brightstarcare.com/locations](http://brightstarcare.com/locations)

## Comfort Keepers

Costa este, Columbia, Rockville, Cumberland, Annapolis, Baltimore, Frederick. Compañía, cuidado personal, enfermería privada, preparación de comidas, limpieza ligera, servicios de recados, compra de comestibles, transporte, soporte tecnológico, atención las 24 horas, cuidado de relevo y monitoreo de emergencia. Nuestro equipo de profesionales de atención a domicilio de primer nivel ofrece una gama completa de servicios de compañía y cuidado personal a domicilio. Por medio de un método interactivo de coordinación de la atención, nuestros cuidadores con autorización, caución y seguro ayudan a los adultos mayores a envejecer bien "en su espacio". Desde unas pocas horas hasta atención médica 24/7, usted decide cómo podemos ayudar.

Tel: 1-866-212-7190

[comfortkeepers.com](http://comfortkeepers.com)

## Griswold Home-Care

Atención interna y por hora. Sin depósitos ni tarifas por adelantado.

Tel: 410-975-9750

[griswoldhomecare.com](http://griswoldhomecare.com)

## Home Instead Senior Care

Preparación de comidas, lavado de ropa, recados, limpieza ligera y transporte. Compañía y ayuda a domicilio.

Tel: 410-349-2320 Condado de Anne Arundel

Tel: 410-822-1230 Costa este y región central (condados de Dorchester, Kent, Queen Anne y Talbot)

Tel: 410-641-0901 Sur de la costa este (condados de Somerset, Wicomico y Worcester)

[homeinstead.com](http://homeinstead.com) y [homeinstead.com/maryland](http://homeinstead.com/maryland)

## Right at Home

Cuidado personal, atención de relevo, compañía, gestión de medicamentos, enfermería especializada, atención interna, cuidado para la transición del hospital a casa y cuidado de veteranos. Right at Home sirve a la comunidad desde 2004 empleando cuidadores con autorización, caución y seguro para prestar atención a domicilio. Nuestra calidad y confiabilidad en el servicio hacen la diferencia. Atención adecuada, en el lugar adecuado.

Tel: 410-846-0141 Annapolis

P: 301-255-0066 Rockville

[rightathome.net](http://rightathome.net)

## Visiting Angels

La mayoría de los condados de Maryland

Compañía, cuidado personal y de relevo, cuidado paliativo y al final de la vida, cuidado de transición del hospital a la casa, servicio social, atención por Alzheimer y demencia.

Tel: 1-800-365-4189

[visitingangels.com](http://visitingangels.com)

# Pruebas preanestésicas



## Programación y preparación

Puede concertar su cita para las pruebas previas al ingreso con su médico de atención primaria 30 días antes de su procedimiento o en nuestro Centro de Pruebas Preanestésicas (PAT).

Su cita para las pruebas preanestésicas es un paso esencial en la preparación para la cirugía. Durante esta cita, un proveedor de práctica avanzada (APP) o su médico de atención primaria tomará su historial médico y realizará un examen físico para asegurarse de que esté lo suficientemente sano como para someterse a una cirugía. Si su cirujano desea que se reúna con un anestesiólogo, lo hará en esta cita.

**Análisis de laboratorio:** puede recibir un pedido de análisis de laboratorio de su cirujano o médico de atención primaria, si es necesario. Lo mejor es consultar con su seguro para determinar qué análisis cubre.

Durante la cita, le harán análisis de laboratorio. En función de su procedimiento y su historial médico, es posible que también le hagan una radiografía de tórax y un electrocardiograma, así como otras pruebas que el equipo considere necesarias. También recibirá instrucciones para el día de la cirugía.

**Medicamentos:** recibirá instrucciones sobre los medicamentos que puede tomar antes del procedimiento. También le informarán dónde y cuándo deberá presentarse el día del procedimiento.

Obtenga una cita en el Centro de PAT en cuanto se programe su cirugía:

LHAAMC: 443-481-3624

LHDCMC: 301-552-8897 y presione 1

El Centro de PAT del LHAAMC está abierto de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 3:30 p. m., y se encuentra en el Pabellón Wayson, Suite G60. Puede estacionar de forma gratuita en el Garaje B.

El Departamento de Servicios Quirúrgicos Ambulatorios del Luminis Health Doctors Community Medical Center (LHDCMC) está abierto de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 4:30 p. m.

## Deberá llevar los siguientes documentos a la cita:

- Una identificación con foto
- Tarjeta del seguro
- Lista actualizada de medicamentos actuales que incluya nombre, dosis y frecuencia
- Nombres de sus médicos y especialistas
- Cualquier historial médico relacionado con su procedimiento



# La anestesia y usted

La anestesia lo mantiene cómodo antes y después de la cirugía, y durante esta. El anestesista es responsable de su seguridad y bienestar antes, durante e inmediatamente después de la cirugía. Asignamos un anestesista a la mayoría de los pacientes. Puede tener la opción de elegir uno según sus preferencias personales o las consideraciones de su seguro. Comuníquese con su compañía de seguros para que lo orienten. Solicite anestesistas específicos con antelación a través del consultorio de su cirujano. Esto ayudará a los médicos a coordinar los horarios.

**El día de la cirugía:** en el día de la cirugía, el anestesista revisará toda su información médica para evaluar su salud general, lo que incluye el historial médico, los resultados de laboratorio y los medicamentos actuales. Con esta información, el anestesista decidirá el tipo de anestesia más adecuado para usted.

Durante este tiempo, el anestesista también responderá cualquier pregunta que usted y su familia tengan.

También conocerá al personal de enfermería quirúrgica. Le administrarán líquidos por vía intravenosa (IV) y, si es necesario, algunos medicamentos. Una vez en el quirófano, el equipo médico le colocará ciertos dispositivos, como un tensiómetro y electrodos, para controlar sus signos vitales. En ese momento, estará listo para la anestesia.

**Durante la cirugía:** en el quirófano, el anestesista monitorea y controla sus funciones vitales, como la frecuencia y el ritmo cardíacos, la tensión arterial, la temperatura corporal y la respiración. El anestesista también se encarga de la reposición de líquidos y sangre cuando sea necesario.

**Después de la cirugía:** después de la cirugía, lo llevaremos a la Unidad de Cuidados Posanestésicos (PACU), donde enfermeros especialmente capacitados lo vigilarán de cerca. Aquí se observarán con atención su respiración y sus funciones cardíacas, y puede que se le administre oxígeno adicional. Un anestesista estará a disposición para proporcionarle los cuidados necesarios para una recuperación segura.

Luminis Health tiene un contrato con Anesthesia Company, LLC, por lo que recibirá una factura aparte de ellos. Si tiene preguntas acerca de la cobertura de la anestesia por parte del seguro, comuníquese con: Anesthesia Company, LLC al 410-280-2260.

## Estamos para cuidarlo

Cuando esté bajo nuestro cuidado, estará rodeado de un equipo de profesionales experimentados y atentos. Cada uno de nosotros tiene una función y responsabilidades únicas en su cuidado antes, durante y después del procedimiento.



## Equipo médico

**Profesionales de práctica avanzada:** pueden incluir enfermeros practicantes (NP) y asistentes médicos (PA) que lo examinarán, lo ayudarán con los procedimientos quirúrgicos, supervisarán su evolución y recuperación, y le darán tratamiento en colaboración con nuestro equipo médico.

**Anestesista:** un médico especialmente capacitado para tomar medidas de supervisión atenta y apoyo, y para mantenerlo dormido y cómodo durante la operación.

**Enfermero anestesista certificado (CRNA):** un enfermero de práctica avanzada especialmente capacitado para aplicar medidas de soporte vital y mantenerlo cómodo durante la operación.

**Farmacéutico clínico:** un médico farmacéutico que trabaja en estrecha colaboración con sus médicos y enfermeros para garantizar que los medicamentos que se le receten sean seguros y eficaces durante la hospitalización.

**Dietista:** persona que puede explicarle y ofrecerle sugerencias para mejorar su dieta y nutrición.

**Terapeuta ocupacional:** persona que evalúa, asiste e implementa las actividades de la vida diaria, como bañarse, afeitarse y realizar actividades domésticas; hace recomendaciones para servicios de rehabilitación.

**Técnico de atención al paciente:** el proveedor de cuidados que lo asiste en los cuidados matutinos, la ducha y otros cuidados básicos.

**Fisioterapeuta:** persona que evalúa, asiste e implementa actividades, como caminar y realizar ejercicios de fortalecimiento; hace recomendaciones para servicios de rehabilitación.

**Enfermero registrado:** un enfermero con capacitación especializada, que administra los medicamentos y supervisa su evolución.

**Trabajador social o administrador de casos (enfermero):** una persona con capacitación especial en sus necesidades de atención domiciliar y cuestiones relacionadas con el alta.

# Días antes de la cirugía



## Días antes

Debe dejar de afeitarse las zonas cercanas a la zona quirúrgica cinco días antes de la cirugía. Le daremos instrucciones específicas sobre cómo preparar las zonas quirúrgicas antes del procedimiento.

Unos días antes también le recordaremos qué medicamentos debe tomar (o dejar de tomar) antes de la cirugía. Tenga a mano su lista de medicamentos y su historial médico para comentarlos con el equipo de preparación cuando lo llamen.

Tómese su tiempo antes de la cirugía para adquirir estos artículos que puede necesitar después de la cirugía.

- Termómetro
- Compresa de hielo (si la necesita)
- Ablandador de heces SeneKot-S, con estimulante (se acepta el genérico)
- Artículos adicionales opcionales:
  - Galletas saladas
  - Refresco de jengibre
  - Toallitas de baño desechables



## 1 día hábil antes

El equipo de preparación lo llamará uno o dos días hábiles antes de la cirugía. Recibirá otra llamada un día hábil antes de la cirugía, entre las 2:00 y las 4:00 p. m., para indicarle cuándo debe llegar (por lo general, dos a tres horas antes de la cirugía). Si no recibe la llamada, puede llamar a los siguientes centros:

**Llame al 443-481-1800** si su cirugía será en el **Pabellón Norte o Sur del Hospital.**

**Llame al 443-481-5700** si su cirugía será en el **Pabellón Edwards.**

**Llame al 301-552-8697** si su cirugía será en **Luminis Health Doctors Community Medical Center.**



## La noche anterior

Debe dejar de comer la medianoche antes de la cirugía (excepto líquidos claros). Lea y siga todas las pautas que se encuentran en este folleto y las informadas por su equipo quirúrgico.

Quítese todas las joyas, incluidos los piercings. Asegúrese de dejar los objetos de valor en casa. Tenga a mano su identificación, la tarjeta del seguro y las directivas anticipadas para llevarlas al hospital.

# Guías para el ayuno antes de la cirugía

## ¿Cuándo debe dejar de comer y beber antes de la cirugía?

Deje de comer en absoluto a la medianoche antes de su cirugía (excepto líquidos claros). Nada de alimentos, goma de mascar, mentas, dulces, café, ni alcohol. Si se lo indican, puede tomar los medicamentos de la mañana con un pequeño sorbo de agua.

### Última vez para beber

Puede beber 20 onzas de líquidos claros entre la medianoche y dos horas antes de salir de casa hacia el hospital.

\* Vea las EXCEPCIONES abajo.

### Líquidos



## SOLO líquidos claros

### Ejemplos

Los únicos líquidos que puede beber son agua, Gatorade claro, té claro y jugo de manzana claro.

Las personas con diabetes pueden tomar Gatorade Zero sin azúcar.

### \* EXCEPCIONES: SIGA SIEMPRE LAS INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS DEL CIRUJANO.

Si tiene enfermedad renal terminal, acalasia (dificultad para tragar), gastroparesia (vaciado lento del estómago), ERGE grave (reflujo ácido) o antecedentes de cirugía de derivación gástrica, debe dejar de beber a la medianoche.

Si es diabético y está tomando los siguientes medicamentos, debe dejar de tomarlos a la medianoche: exenatida (Byetta, Bydureon), liraglutida (Victoza, Saxenda), albiglutida (Tanzeum), dulaglutida (Trulicity), lixisenatida (Lyxumia, Adlyxin), semaglutida (Ozempic, Rybelsus o Wegovy), tirzepatida (Mounjaro).

**RECUERDE LO SIGUIENTE:** Es extremadamente importante seguir las instrucciones anteriores. Si no sigue las instrucciones, es posible que la cirugía se retrase o se cancele.

**Si tiene preguntas sobre la PREPARACIÓN o las pautas para el ayuno, llame al enfermero a cargo de la PREPARACIÓN al:**

**LHAAMC: 443-481-3920**

**LHDCMC: 301-552-8897**

# El día de la cirugía

## Usted puede lograrlo. Recuerde hacer lo siguiente:

- Deje en casa joyas, objetos de valor, dinero en efectivo y armas. Evite usar maquillaje o loción antes del procedimiento.
- Si utiliza paños con clorhexidina, no se duche la mañana de la cirugía.

## Traiga lo siguiente con usted:

- Copia de directivas anticipadas, que debe imprimir desde **Luminis.Health/Advance-Directive**
- Máquina de presión positiva continua en la vía respiratoria (CPAP), si la necesita
- Bomba de insulina, controles de la bomba de analgesia o tarjeta de identificación para desfibrilador implantable, si lo necesita
- Anteojos, audífonos y prótesis dentales (debe quitárselos durante la cirugía)
- Tarjeta del seguro, licencia de conducir o identificación con foto
- Lista de medicamentos, dosis y frecuencia
- Hasta dos proveedores de cuidados que no presenten síntomas o signos de alguna enfermedad
- Esta guía de cirugía
- Artículos de higiene personal
- Ropa holgada para usar al momento del alta

## Llegada y estacionamiento:

Prevea tiempo suficiente para conducir hasta el hospital y estacionar. Si ya está en el hospital, su proveedor de cuidados debe llegar dos horas antes de la cirugía programada. Asegúrese de conocer el nombre del pabellón donde se realizará la cirugía. Consulte las referencias de ubicación en el mapa de las páginas 36 y 37.

- **El estacionamiento del Pabellón Sur del hospital** se encuentra en el Garaje A. Después de entrar al edificio, continúe por el pasillo hasta llegar a un conjunto de ascensores a su derecha. Tome el ascensor hasta la segunda planta y regístrese en la recepción de la sala de espera de procedimientos del Pabellón Sur del hospital, situada en la segunda planta.
- **El estacionamiento del Pabellón Norte del hospital** se encuentra en el Garaje C. El mostrador de información le indicará que continúe por el pasillo hasta llegar a un conjunto de ascensores. Tome el ascensor hasta la segunda planta y regístrese en la recepción de la sala de espera para cirugías del Pabellón Norte del hospital.
- **El estacionamiento del Pabellón Edwards** se encuentra en el Garaje C. Ingrese al edificio y continúe hacia la derecha en dirección al Pabellón Clatanoff. Atraviese el Pabellón Clatanoff para registrarse en la recepción de la sala de espera para cirugías del Pabellón Edwards.
- **Hospital LHDCMC:** el quirófano se encuentra en el edificio principal del hospital, en la segunda planta. Acceda desde la parte trasera del hospital por la entrada de servicios quirúrgicos ambulatorios.

## Registro para su procedimiento

Un representante de Acceso del Paciente completará su registro. Le dará instrucciones para la sala de espera y las pautas de nuestra Unidad de Cuidados Posanestésicos, así como información sobre cómo seguir los códigos de colores del tablero electrónico de estado. Una vez registrado, permanecerá en el vestíbulo hasta que lo llamemos por nombre.

## Atención preoperatoria

Cuando esté listo, lo llevaremos a la zona preoperatoria, donde lo prepararán para la cirugía. Un enfermero revisará su historial, le colocará las vías intravenosas que necesite y le hará los análisis de laboratorio necesarios. También es probable que le administren antibióticos y otros medicamentos, según sea necesario, una vez que le pongan la vía intravenosa. Su equipo también realizará los controles de seguridad necesarios. Cuando esté preparado para la cirugía, su proveedor de cuidados podrá esperar con usted.

## Comienzo de la cirugía

Cuando esté preparado para la cirugía y el equipo quirúrgico haya realizado todos los controles de seguridad, lo trasladaremos al quirófano. El enfermero de quirófano lo ayudará a colocarse de forma segura en la mesa de operaciones y le dará una manta caliente. Durante el procedimiento, su enfermero podrá darle actualizaciones a su familia o sus proveedores de cuidados a través del defensor de pacientes en la sala de espera de servicios quirúrgicos.



## Reducir el riesgo de infección

**Factores de riesgo:** muchos factores pueden aumentar el riesgo de infección después de la cirugía, entre otros:

- Infecciones previas en heridas de otras zonas.
- Cirugías de repetición o revisión.
- Tener sobrepeso.
- Diabetes y nivel alto de azúcar en la sangre.
- Fumar.
- Uso de esteroides, incluida la prednisona.
- Contacto estrecho con otras personas con infecciones cutáneas.
- Infecciones en otras zonas (como infecciones dentales, sinusitis crónica, infecciones de las vías respiratorias altas, artritis reumatoide, antecedentes de infección o colonización por SARM).

**Tome precauciones:** cualquier infección que tenga puede ser peligrosa cuando se someta a una cirugía.

- Informe a su médico de atención primaria y a su cirujano sobre cualquier enfermedad aguda entre las 24 y 48 horas previas a la cirugía. Esto incluye síntomas como fiebre, tos, congestión y erupciones cutáneas.
- Deje de afeitar la parte del cuerpo donde se hará la operación cinco días antes de la cirugía.
- Mantenga un nivel normal de azúcar en sangre antes y después de la cirugía si tiene diabetes.
- Lávese bien las manos antes y después de cambiar los vendajes.
- Mantenga la herida limpia, seca y cubierta a menos que su cirujano le indique lo contrario en las instrucciones de alta.
- Utilice mupirocina si se lo indica su cirujano.



# 3 Su camino hacia la recuperación

La recuperación es un proceso. Comienza en la Unidad de Cuidados Posanestésicos y continúa durante la hospitalización y el alta. Lo guiaremos en ese proceso y lo ayudaremos a avanzar con confianza.

<b>El proceso quirúrgico</b>	<b>29</b>
<b>Alta del hospital y regreso a casa</b>	<b>30</b>
<b>Regreso a la rutina</b>	<b>32</b>
<b>Manejo del dolor</b>	<b>34</b>
<b>Acuerdo sobre la cultura del cuidado mutuo</b>	<b>35</b>





# El proceso quirúrgico

## Inmediatamente después de la operación

Tras la cirugía, permanecerá en la Unidad de Cuidados Posanestésicos (PACU) mientras se despierta de la anestesia. Para obtener más información, consulte el Formulario de pautas de la política de visitas a la PACU que se le entregó durante el registro. El tiempo que pase en la PACU dependerá del tipo de cirugía o procedimiento al que se haya sometido y del tipo de anestesia que haya recibido. Cuando esté listo, lo transferiremos de la PACU a una cama para pacientes ambulatorios o internados.

## Descanse, sane y recupérese

Mientras esté en la PACU, el anestesista, el cirujano y el personal de enfermería especializado lo atenderán y observarán mientras despierte de la anestesia. El equipo médico controlará su dolor y sus signos vitales, y se centrará en sus necesidades de comodidad y seguridad, entre otras:

**Actividad:** según su procedimiento, nuestro equipo de fisioterapia y terapia ocupacional lo atenderá a lo largo de la hospitalización para ayudarlo a recuperar su fuerza e independencia, y para ayudarlo a planificar el alta.

**Medicamentos:** los enfermeros y el equipo quirúrgico administrarán sus medicamentos para ayudarlo a recuperarse con seguridad.

**Manejo del dolor:** sin importar el horario, díganos si siente dolor. El manejo de su dolor lo ayudará a descansar y recuperarse, y garantizará una mejor hospitalización. Trabajaremos con usted para controlar su dolor y haremos todo lo posible para que tenga una recuperación segura y cómoda.

Hay muchos tipos de analgésicos disponibles, por lo es posible que tengamos que probar diferentes combinaciones. Podemos darle medicamentos en un horario preestablecido o según sea necesario. El enfermero lo ayudará a decidir qué es lo mejor para usted y su situación. Si pasará la noche en el hospital, un enfermero lo ayudará a controlar el dolor mientras duerme.

# Alta del hospital y regreso a casa

Volver pronto a casa tiene sus ventajas. Volver a un entorno cómodo y retomar la rutina diaria favorece una recuperación más rápida.

El cirujano y el equipo médico determinan cuándo podrá irse del hospital. Debe estar médicamente estable y cumplir todos los objetivos.

El enfermero hablará con usted y su proveedor de cuidados sobre los medicamentos y las instrucciones para los cuidados en casa antes del alta.

Antes de darle el alta, debemos saber que puede realizar con seguridad determinadas tareas. También queremos asegurarnos de lo siguiente:

- Que su dolor sea tolerable.
- Que las náuseas y los vómitos estén controlados.
- Que los valores de laboratorio sean normales.
- Que los signos vitales (presión arterial, frecuencia cardíaca, oxígeno) sean estables.
- Que haya un plan de alta segura.

Estamos para servirle: para responder sus preguntas, para calmar sus miedos, para acompañarlo en su camino hacia una recuperación segura. Incluso cuando regrese a casa —del hospital, de una cita o de una sesión de terapia— sepa que siempre estamos a una llamada de distancia.

---

*Número de teléfono del cirujano*

## Lista de verificación de alta

### ¿Sabe cómo hacer esto?

- Tomar sus medicamentos
- Evitar infecciones
- Controlar el dolor

### ¿Su proveedor de cuidados sabe cómo hacer esto?

- Cambiar los vendajes
- Identificar los signos y síntomas de una infección
- Seguir las instrucciones de ejercicio que le dio el cirujano

### Regresar a casa de forma segura:

- Pídale a alguien responsable que lo lleve. No puede tomar un taxi ni usar otro servicio de transporte para volver a casa si no va acompañado por un adulto responsable.
- Viaje en un vehículo en el que sea fácil entrar y salir.
- Coloque una bolsa de plástico sobre el asiento para que sea más fácil “deslizarse” y ponerse en una posición cómoda.
- Asegúrese de tener instrucciones escritas sobre su medicación, actividad y alimentación.



## Cuidado de la incisión

Es esencial lavarse bien las manos cuando cuide las incisiones. La mayoría de las veces, las incisiones se cierran con suturas disolubles y se sellan con pegamento Dermabond. Si se colocan Steri-Strips (cinta quirúrgica), puede retirarlas al cabo de una semana si no se han caído por sí solas. Si se ha ido a casa con drenajes, puede cubrirlos con gasas estériles y cinta adhesiva. Cambie las gasas al menos una vez por día, a menos que se saturen y tenga que cambiarlas más a menudo. Una vez que la incisión deje de drenar, déjela descubierta para que se ventile.



## Cuándo llamar a su médico

Llame a su equipo quirúrgico si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Fatiga extrema
- Temperatura elevada por encima de 101 °F (38 °C), dos veces en 24 horas
- Dolor en la pantorrilla que empeora con el movimiento unas semanas después de la cirugía
- Sangrado persistente o supuración de las incisiones
- Dolor agudo al respirar
- Erupción cutánea
- Inflamación en los tobillos o dolor en las piernas
- Infección del tracto urinario: frecuencia alta, ardor o sangre en la micción

En algunos casos, los pacientes deben ser hospitalizados nuevamente. Si le esto le sucede, preferimos que venga aquí para continuar su atención. No obstante, si acude a otro hospital, comuníquese al equipo médico de aquí. Podemos trabajar con otros proveedores para asegurarnos de que todos estén al tanto de la atención que ha recibido.



## Cuándo llamar al 911 o ir a la sala de emergencias

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Heces de color rojo brillante
- Sangre roja brillante
- Desmayos
- Frecuencia cardíaca de más de 150 latidos por minuto con dificultad para respirar
- Dolor abdominal intenso
- Dolor intenso en el pecho
- Dificultad para respirar que no se alivia con el descanso
- Entumecimiento o debilidad repentinos en los brazos o las piernas
- Dolor de cabeza intenso y repentino

# Regreso a la rutina

Cada persona se recupera a un ritmo diferente, pero la mayoría necesita entre seis y ocho semanas de recuperación antes de poder retomar su rutina. Se irá recuperando poco a poco, pero es probable que tenga días buenos y otros más difíciles. Tómese las cosas con calma y descanse cuando se sienta cansado. Cuando regrese del hospital, siga todas las instrucciones del cirujano para obtener el mejor resultado posible.

**Cuidados en el hogar:** es posible que necesite ayuda durante la primera o segunda semana, según la cirugía o el procedimiento y el proceso de recuperación. Coordine con sus familiares o amigos para que lo ayuden cuando lo necesite. Las tareas domésticas sencillas, como lavar la ropa, trabajar en el jardín o cocinar, pueden resultarle difíciles mientras se está recuperando. Intente hacer lo que pueda antes de la cirugía o pida ayuda a amigos y familiares. Hacer muchas cosas demasiado pronto retrasará su recuperación.

**Cambios en su alimentación:** no es inusual tener poco apetito después de la cirugía, pero pronto recuperará las ganas de comer alimentos sólidos. Asegúrese de beber mucho líquido para evitar la deshidratación. Si tiene náuseas, pídale al médico que le recete medicamentos contra las náuseas. Una alimentación saludable que incluya alimentos bajos en sodio, colesterol y grasas saturadas favorece la recuperación. Lo mismo ocurre con las comidas más pequeñas y frecuentes. Si tiene poco apetito, considere la posibilidad de tomar suplementos bebibles, como Ensure, Boost o Glucerna, que tiene menos azúcar. También es importante mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de un rango normal de 80 a 150. Un nivel elevado de azúcar en sangre retrasa la cicatrización de las heridas y puede aumentar el riesgo de infección.



**Actividad:** las restricciones en la actividad dependen de su cirugía o procedimiento. Consulte con su cirujano o terapeuta antes de retomar sus actividades, incluida la conducción. Debe dejar todos los analgésicos narcóticos antes de poder operar un vehículo de manera segura.

Asegúrese de levantarse y moverse con frecuencia. Camine de tres a cuatro veces por día. La actividad promueve la recuperación y reduce el riesgo de contraer neumonía después de la cirugía. También es importante toser y hacer ejercicios de respiración profunda para eliminar las mucosidades de los pulmones.

Mantenga una rutina normal, pero evite levantar objetos pesados. Entre una actividad y otra, asegúrese de descansar con las piernas elevadas a la altura del corazón.

**Sueño:** es posible que tenga dificultades para dormir durante un tiempo. Esto es normal y debería mejorar. No tome pastillas para dormir, a menos que lo consulte con su médico. Es posible que necesite descansar más de lo habitual mientras se recupera.

**Uso del baño:** tenga en cuenta que, si está tomando analgésicos opiáceos, puede presentar estreñimiento. Según las indicaciones, puede ser útil tomar ablandadores de heces o laxantes. Manténgase bien hidratado y camine con frecuencia.

**Atención de seguimiento:** en el momento del alta, recibirá instrucciones específicas para su cirugía. El momento de su primera visita al médico después de la cirugía dependerá de su procedimiento y estado. La frecuencia de las visitas de seguimiento y de la terapia dependerá de su evolución.



# Manejo del dolor

Es de esperar que sienta algo de dolor después de la cirugía. Trabajaremos con usted antes del alta para que el dolor sea tolerable y adaptaremos su plan de manejo del dolor a sus necesidades y a su estado de salud.

El tipo de analgésico que se le recete dependerá de varios factores personales, como las alergias que tenga, el tipo y la intensidad del dolor y su sensibilidad a los analgésicos. Háganos saber qué analgésicos le han funcionado bien hasta ahora y cuáles no. Queremos asegurarnos de que los medicamentos lo ayuden a sentirse mejor, no peor.

Es probable que le recetemos analgésicos “según sea necesario”. No obstante, tomar analgésicos en intervalos regulares, al menos al principio, puede evitar que el dolor se intensifique. Los analgésicos orales tardan en hacer efecto y suelen durar de tres a cuatro horas.

Los medicamentos de venta libre, over-the-counter (OTC), como el acetaminofeno, suelen aliviar el dolor con menos efectos secundarios que los de venta con receta. **Consulte con su cirujano antes de tomar medicamentos OTC.**

Los analgésicos recetados también pueden causar estreñimiento. Si no tiene deposiciones regulares, comuníquese con su médico. Beba mucho líquido, aumente la fibra en su dieta y tome ablandadores de heces según las indicaciones.

Otras terapias, como la meditación, escuchar música, la aromaterapia y los masajes también pueden ayudarlo a controlar el dolor. También puede ser de ayuda dormir lo suficiente, mantener una alimentación saludable y limitar el tiempo que pasa en contacto con otras personas, en persona o por teléfono, hasta que se sienta más fuerte.

## Consejos útiles

A medida que se recupera, puede que deba modificar sus actividades durante cierto tiempo en función de la cirugía o la intervención a la que se haya sometido. Esto puede incluir lo siguiente:

- Cambiar de posición o lugar para dormir.
- Obtener ayuda con el cuidado personal de rutina.
- Aplicar hielo, como mínimo, de seis a ocho veces al día para disminuir las molestias y la hinchazón, si así se lo indica el cirujano.
- NO aplicar calor a la herida después de la cirugía, ya que puede aumentar la inflamación y el dolor.
- Caminar cinco minutos cada hora que esté despierto para disminuir la rigidez y el dolor.
- Probar terapias alternativas como la meditación, escuchar música, la aromaterapia y los masajes.
- Organizar la toma de medicamentos orales al menos 30 minutos antes de que sea necesario para que tengan tiempo para hacer efecto. El alivio suele durar de tres a cuatro horas.
- Beber mucho líquido y tomar ablandadores de heces para evitar el estreñimiento.
- Dejar de tomar analgésicos y buscar atención médica si presenta dificultad para respirar, dificultad para orinar, urticaria o erupción cutánea.



## Luminis Health: Acuerdo sobre la cultura del cuidado mutuo

Para proporcionar la mejor atención posible centrada en el paciente y la familia, Luminis Health adopta un enfoque que valora las interacciones respetuosas entre el equipo de atención clínica y las personas que atendemos. Este enfoque implica el establecimiento de derechos y responsabilidades mutuos entre el personal de Luminis Health, nuestros pacientes, sus familiares y sus amigos.

### Obligaciones del médico y del equipo de atención médica

1. Brindar tratamientos y recetar medicamentos según el estándar de atención de su afección médica
2. Respetar su privacidad y dignidad
3. Brindar atención de manera profesional y respetuosa
4. Usar su experiencia y sus conocimientos profesionales para atenderlo con el fin de lograr los mejores resultados posibles
5. Darle la información médica necesaria para ayudarlo a comprender su afección médica y su pronóstico
6. Explicar las opciones de tratamiento, incluidos los riesgos y los beneficios
7. Colaborar con usted o su familia para tomar decisiones informadas sobre el tratamiento

### Responsabilidades del paciente, la familia y los visitantes

1. Tratar a todo el personal con respeto y dignidad en todo momento
2. Utilizar un tono de voz adecuado y normal cuando hable con el personal
3. Evitar las amenazas verbales, las blasfemias o el lenguaje abusivo
4. No presionar ni intimidar al personal con exigencias de atención que no estén médicamente indicadas
5. Cooperar con el plan de atención establecido
6. Cooperar con la planificación y las instrucciones para el alta
7. Evitar cualquier conducta que “altere la paz” de otros pacientes/visitantes/empleados

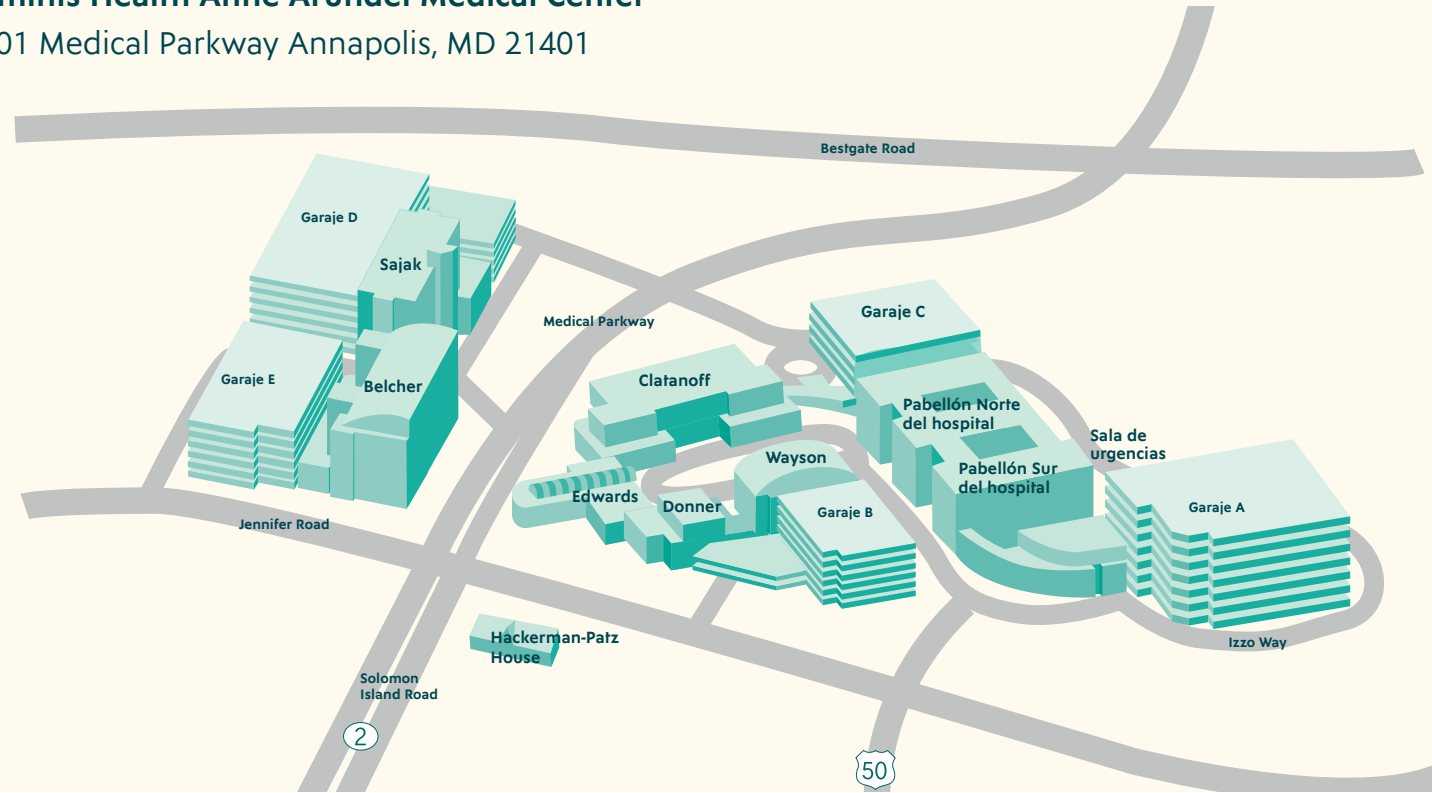
### ESTAS EXPECTATIVAS SE HARÁN CUMPLIR.

Para recibir apoyo, los pacientes y sus familiares pueden comunicarse con **Relaciones con Pacientes al 443-481-6890** o con el **Departamento de Ética al 443-481-1000**.

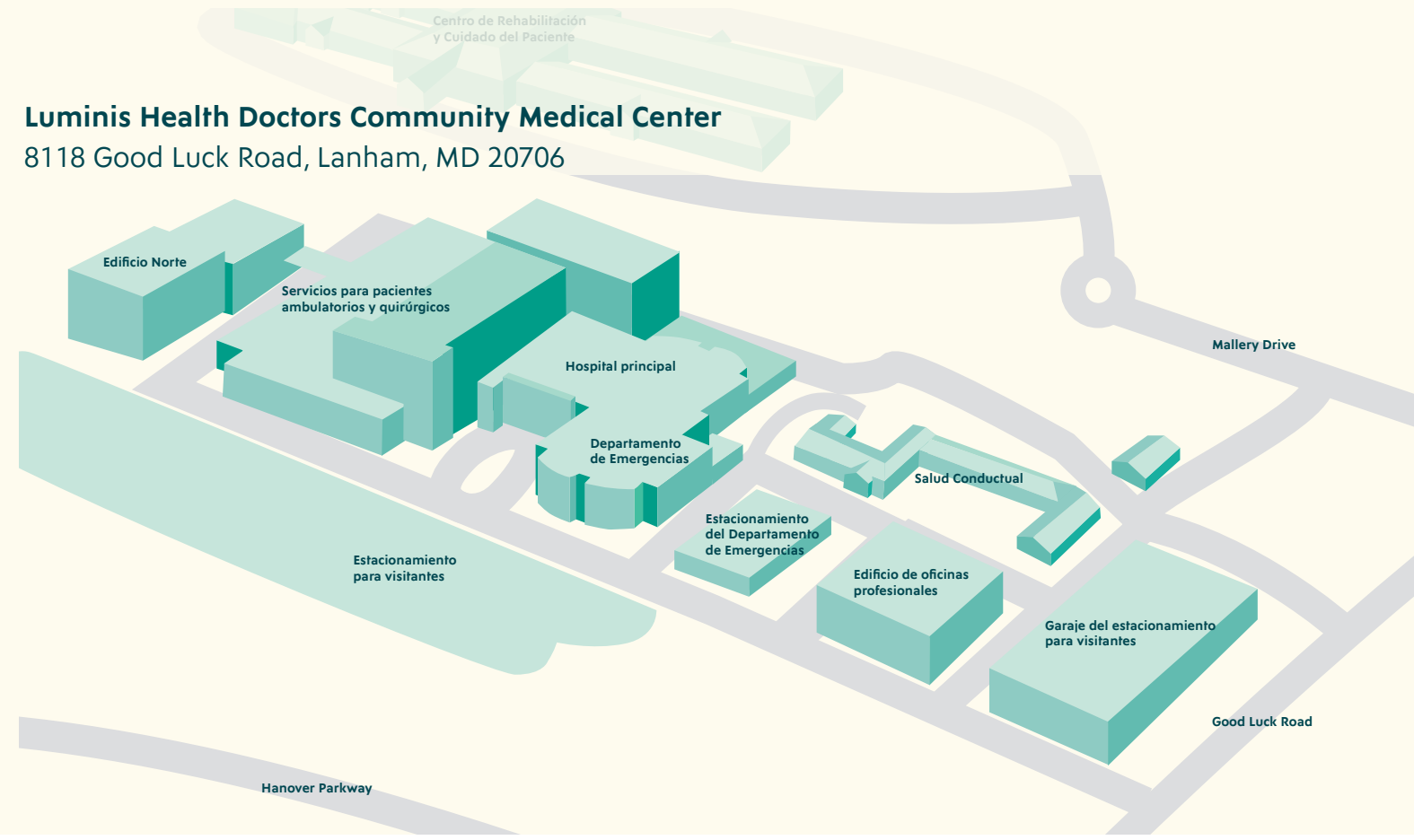


# Cómo llegar

**Luminis Health Anne Arundel Medical Center**  
2001 Medical Parkway Annapolis, MD 21401



**Luminis Health Doctors Community Medical Center**  
8118 Good Luck Road, Lanham, MD 20706



## Desde Annapolis y la costa este

- Tome la Route 50 West hasta Jennifer Road, salida 23A.
- Continúe recto hasta Pavilion Parkway.
- Gire inmediatamente a la derecha en Izzo Way.
- Siga las señales hasta el GARAJE A.

## Desde Washington, D.C. y puntos hacia el oeste

- Tome la Route 50 East hasta Parole, salida 23.
- Manténgase a la derecha hacia West Street.
- Gire a la derecha en Jennifer Road.
- Cruce Medical Parkway.
- Gire a la izquierda en Pavilion Parkway.
- Gire inmediatamente a la derecha en Izzo Way.
- Siga las señales hasta el GARAJE A.

## Desde Baltimore

- Tome la Route 97.
- Tome la Route 50 East hasta Parole, salida 23.
- Manténgase a la derecha hacia West Street.
- Gire a la derecha en Jennifer Road.
- Cruce Medical Parkway.
- Gire a la izquierda en Pavilion Parkway.
- Gire inmediatamente a la derecha en Izzo Way.
- Siga las señales hasta el GARAJE A.

## Desde la circunvalación de I-495/I-95

- Tome la salida 20A, Route 450 East.
- Siga las señales con dirección al hospital hasta Cipriano Road.
- Desde Cipriano Road, gire a la izquierda en Good Luck Road.
- La entrada del hospital está a una milla (1,5 km) a la derecha.

## Desde Baltimore-Washington Parkway/295

- Tome la salida hacia Greenbelt Road/NASA.
- Gire a la izquierda en el semáforo hacia Southway.
- Gire a la izquierda en el siguiente semáforo hacia Greenbelt Road.
- Ubíquese en el carril más a la derecha y gire a la derecha en Hanover Parkway.
- Continúe por Hanover Parkway hasta Good Luck Road (hay un 7-11 a la derecha).
- Gire a la izquierda en Good Luck Road.
- La entrada del hospital está inmediatamente a la izquierda.

## Desde Bowie

- Tome la Route 50 West hacia Washington, D.C.
- Tome la salida hacia la I-495/I-95 en dirección a Silver Spring.
- Tome la siguiente salida 20A (Route 450 East) y siga las señales hacia Cipriano Road.
- Desde Cipriano, gire a la izquierda en Good Luck Road.
- La entrada del hospital está a una milla (1,5 km) a la derecha.



Teléfono: 443-481-1000  
Web: [LuminisHealth.org](http://LuminisHealth.org)



*Actualizado en febrero de 2024*