

RICA



GUÍA DE INFORMACIÓN AL PACIENTE VIA RICA:

Recuperación Intensiva
en Cirugía del Adulto:

CIRUGÍA GASTROESOFÁGICA

**Enfermera RICA. Unidad de Continuidad Asistencial
H. U. Ramón y Cajal. Madrid**

Versión 2. Mayo 2024

GUÍA DE INFORMACIÓN AL
PACIENTE VIA RICA: Recuperación
Intensiva en Cirugía del Adulto:

CIRUGÍA GASTROESOFÁGICA

Pertenece a: _____

Su enfermera RICA se llama: _____

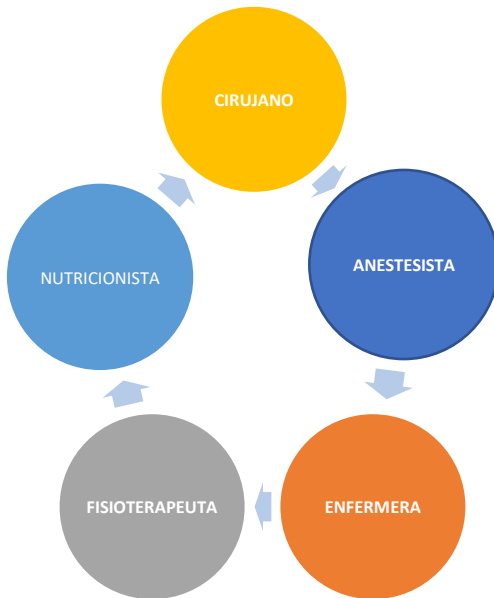
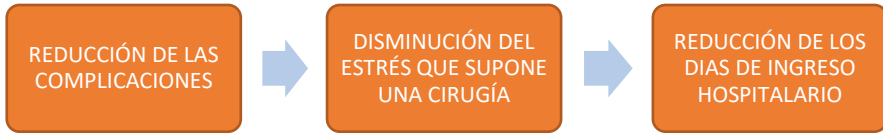
Consulta Enfermera RICA



91 336 91 58

Horario de lunes a viernes de 8 a 15 horas

OBJETIVOS Y ETAPAS



La **colaboración activa** del paciente y sus familiares o cuidadores durante todas las fases de este proceso es muy importante para el buen funcionamiento y el éxito de este programa.

PREPARACIÓN PREVIA AL INGRESO

1. Abandono hábitos tóxicos

El consumo de tabaco aumenta hasta un 50% el riesgo de complicaciones pulmonares.

El consumo de alcohol, está relacionado con complicaciones postoperatorias y sangrado durante la cirugía.

Debería abandonarlos o intentar reducir al máximo, al menos 3-4 semanas antes de la intervención.

Si precisa ayuda contacte con su Centro de Salud.



2. Ejercicio físico y fisioterapia respiratoria

Fisioterapia respiratoria:

El riesgo de complicaciones pulmonares debido a la intubación y ventilación mecánica, el reposo en cama o las molestias de la herida quirúrgica, puede disminuirse mediante fisioterapia respiratoria.



Fisioterapia motora:

El ejercicio ayudará a mejorar la oxigenación y la reparación de los tejidos que se van a intervenir en la cirugía.

Añadir **ejercicio físico programado** en nuestra actividad diaria, le ayudará a mejorar funcionalmente de cara a su cirugía.



3. Nutrición preoperatoria

Llegar a la cirugía con un buen estado nutricional es fundamental para disminuir el riesgo de infecciones, facilitar la cicatrización de las heridas y conseguir una recuperación más rápida.

El nutricionista valorará su estado nutricional y le dará las pautas a seguir. Si requiere suplementación en forma de batidos, el nutricionista le indicará cómo tomarlos y se le dejarán prescritos en su receta electrónica.



NUTRIENTE	ALIMENTOS	FRECUENCIA	FUNCIÓN
Proteínas de alto valor biológico	Carnes Pescado Huevos Lácteos	Incluir en cada comida	Reparan tejidos y cicatrizan heridas
Antioxidantes	Fruta Verdura	5 raciones/día	Fortalecen el sistema inmune
Omega 3	Pescado Azul Nueces	2-3/semana Puñado/día	Potente antiinflamatorio

4. Ayuno preoperatorio

La noche antes de la intervención podrá tomar alimentos sólidos hasta las doce de la noche, a no ser que su cirujano le de otra indicación.

Desde las doce de la noche hasta las 6 de la mañana del día de la cirugía, puede beber hasta un vaso de agua.

La enfermera RICA le entregará 3 batidos de una bebida rica en hidratos de carbono, con la siguiente pauta:

- El día previo a la cirugía

tomará:

- 1 suplemento a las **9 horas de la mañana**
- 1 suplemento a las **9 horas de la noche**

- El mismo día de la cirugía** tomará 1 suplemento a las **5:30 - 6 de la mañana**, antes de venir al hospital.



Esta pauta puede cambiar si usted tiene Diabetes.

5. Profilaxis antitrombótica



La cirugía abdominal está asociada a un aumento de episodios de trombosis venosa (coágulos en las venas).

Su enfermera RICA le facilitará una dosis de heparina subcutánea, que evita la coagulación de la sangre, y le explicará cómo administrarlo. Deberá inyectárselo **a las 8 de la noche del día antes** de la cirugía.

Posteriormente, de cara al alta, en su informe de alta médica, se indicará si debe continuar con dicha administración y durante cuánto tiempo.

6. Preparación de la piel

Es importante que la piel llegue en las mejores condiciones de limpieza, para disminuir el riesgo de infecciones.

Realizará:

- **Baño o ducha antes de la cirugía en su domicilio.**
- Cepillado de dientes y enjuague bucal con un **colutorio de clorhexidina** que se le facilitará en el kit, en la consulta prequirúrgica.
- No deberá rasurarse en su domicilio, si lo precisa, se le rasurará en el hospital.



7. Impacto emocional de la cirugía

La preparación psicológica en personas que van a someterse a una intervención quirúrgica tiene como objeto prevenir y disminuir emociones tales como la ansiedad, el estrés y el temor.

Es normal sentir cierto nerviosismo, y desde esta consulta se le va a animar a verbalizar sus miedos y sus dudas, proporcionándole la información necesaria en cada caso y acompañándole en todas las etapas del proceso.

En la última página de esta guía, dispone de un teléfono donde puede contactar con la enfermera antes y después de la cirugía, para resolver sus dudas o preocupaciones.

Le recomendamos dedicar unos minutos al día a la realización de **ejercicios de meditación o mindfulness**. Le ayudarán a relajar la mente y a acudir más relajado a la cirugía.



INGRESO EN EL HOSPITAL

Es recomendable una lista de su medicación, la propia medicación para unos días, sus productos de aseo personal, zapatillas de casa y ropa interior para esos días.

Según proceda, ingresará el mismo día de la cirugía o el día de antes.



- Antes de las 7:30 de la mañana, ingresará por **ADMISION DE URGENCIAS** (PLANTA -3 CENTRO)
- De las 7:30 en adelante, lo hará por **INGRESOS PROGRAMADOS** (PLANTA -1 CENTRO)

Se le entregará una pulsera identificativa y subirá a planta; allí le recibirá el personal de enfermería que le dará las indicaciones necesarias y después irá a quirófano.

ESTANCIA EN EL HOSPITAL

A la salida de quirófano pasará a una sala de recuperación. Permanecerá allí hasta que su estado le permita volver a su habitación de hospitalización.

Después de la cirugía el equipo de profesionales que le atenderá en planta, le irá indicando cuales deben de ser los pasos para su recuperación día a día.

Recuerde, su colaboración e implicación son clave para su recuperación.

Para ayudar a prevenir las posibles complicaciones características de toda cirugía trabajaremos en estos campos:

1. Movilización precoz
2. Nutrición temprana
3. Ejercicios de fisioterapia respiratoria
4. Retirada de vías y drenajes
5. Control analgésico

1. Movilización precoz

Este es un punto importante y diferente con respecto al manejo del postoperatorio en las cirugías tradicionales.

- **Día de la intervención:** permanecerá en **reposo** en cama.
- Al **día siguiente**, el personal de enfermería le ayudará a incorporarse de la cama para **sentarse al sillón**; debería tratar de permanecer sentado hasta **2 horas**.



- **Al 2º día**, podrá permanecer sentado a intervalos en el sillón hasta 6 horas, además de **caminar** distancias cortas por la habitación.
- Los **días sucesivos** continuará caminando intentando una progresión constante.

La evolución en la movilización se adaptará a las condiciones de cada paciente.

2. Nutrición precoz

Uno de los principios básicos de este programa es el inicio de la **tolerancia precoz**.

Por el tipo de cirugía a la que se va a someter, los primeros días tras la cirugía usted no va a poder ingerir alimentos por boca, como tal.



En su lugar recibirá alimentación por una sonda que es introducida por la nariz y que va hasta el intestino, llamada **SONDA NASOYEYUNAL**. También sería posible que recibiera nutrición parenteral por vía intravenosa.

Cuando su cirujano lo indique, podrá comenzar la tolerancia primero con agua y líquidos, hasta progresar a una dieta triturada.

La progresión en la tolerancia se adaptará a las condiciones de cada paciente.

3. Fisioterapia respiratoria y motora

Pretendemos:

- Prevenir neumonías
- Movilizar la mucosidad para que pueda expulsarla fácilmente
- Que aprenda a moverse con una herida

¿Cuándo?

6 horas después de la intervención puede comenzar a usar el incentivador

¿Cuántas veces al día?

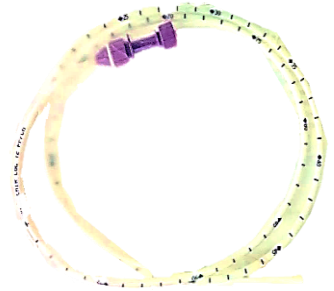
Se lo indicará la fisioterapeuta que le visitará en su habitación a diario para verificar la correcta realización de los ejercicios. Lo habitual son **5 minutos cada hora**.



4. Retirada de vías, sondas y drenajes

Sonda nasogástrica

En algunos casos, puede que salga de quirófano con una sonda que va introducida por su nariz hasta su estómago/intestino; esta sonda se usa para evitar complicaciones en los primeros días tras la operación y/o para ayudar con la alimentación y así mantener un estado nutricional adecuado.



Accesos venosos

Se retirarán en el momento que tolere alimentación oral y tenga buen control del dolor con analgesia oral (siempre que no se requiera para cualquier otro tratamiento).

Drenaje abdominal

Se le retirará en los próximos días, siempre que su situación sea estable y así lo indique su cirujano.



Drenaje torácico

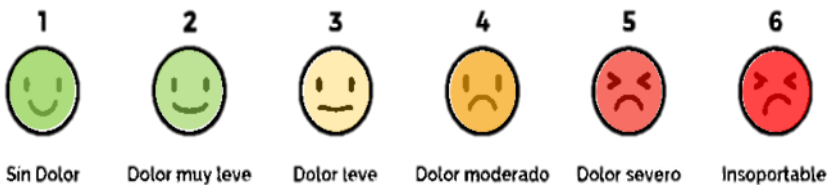
Según el tipo de cirugía y el abordaje de la misma, es posible que también lleve un sistema de drenaje que facilita la eliminación de líquido y/o aire en su cavidad pleural para ayudar a su pulmón a reexpandirse y recuperarse.



5. Control analgésico

El control del dolor es fundamental en la recuperación del paciente sometido a cirugía.

Los primeros días, recibirá calmantes intravenosos para después a pasar a vía oral.



Si tiene dolor, no dude en comunicárselo al personal de enfermería.

Diariamente se evaluará su estado general por parte de su cirujano, el personal de enfermería, su fisioterapeuta y su enfermera RICA.

6. Alta hospitalaria

- Su médico le comunicará la fecha de alta con tiempo suficiente para prepararse, facilitará las citas para revisión y añadirá en su tarjeta sanitaria la medicación que precise.
- Le entregaremos un informe de alta médica y un informe de cuidados de enfermería.
- Se informará a usted y su familia de forma verbal, clara y precisa, sobre los cuidados que debe recibir y el seguimiento al que será sometido.
- Su enfermera RICA se pondrá en contacto con usted a las 48-72 horas del alta para ver su evolución en domicilio.





RECOMENDACIONES RICA en su domicilio

- Lleve un estilo de vida lo más activo posible haciendo una incorporación a la actividad progresiva.
- Realice los ejercicios indicados por la fisioterapeuta y salga a caminar a diario incrementando paulatinamente la distancia recorrida y/o el tiempo, **sin realizar esfuerzos abdominales en las primeras 4-6 semanas.**





- Siga una dieta equilibrada y saludable. Si necesita una dieta especial, le darán las recomendaciones necesarias.
- En caso de haber tomado batidos antes de la cirugía, indicarán si debe de seguir tomándolos.
- Cumplimente las encuestas que se le facilitarán en la consulta de prehabilitación y entréguelas en la consulta de **PREANESTESIA RICA**, situada en la **planta 1 IZQUIERDA**.
- Para cualquier duda, puede contactar de lunes a viernes, en horario de 8 a 15 horas, en el número de teléfono: **91 336 91 58**.



Ctra. de Colmenar Viejo
km 9,100. 28034-Madrid

Consulta Enfermera RICA
91 336 91 58

Horario de lunes a viernes de
8 a 15 horas

Cercanías: Estación Ramón y Cajal
Metro: Línea 10 - Estación Begoña
Autobús: EMT 125, 135, 165 y 166

