

RICA



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

CIRUGÍA PLÁSTICA

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

Versión 2. Mayo 2024

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

CIRUGÍA PLÁSTICA

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.

IR DE COMPRAS ANTES DE LA CIRUGÍA

TOP DE GIMNASIA O SUJETADOR SIN CONSTURAS

Necesitará una prenda **para sujetar el pecho** tras la operación, mejor **una talla mayor de la habitual** para que le quede holgado.

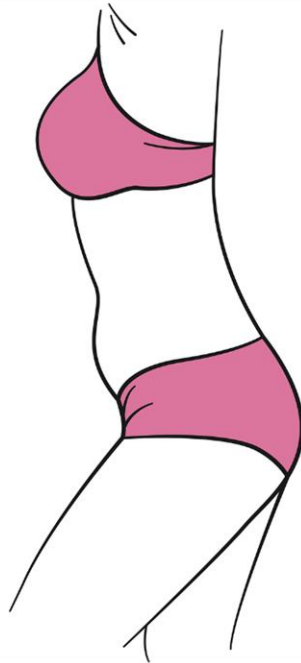
Debe sujetar, pero no comprimir.

Es mejor que esté hecho de **algodón suave o licra**.

Sin costuras, ni aros, ni encajes.

Debe ser alto de axila y en la zona del escote.

Se debe de poder abrochar y desabrochar por delante y si tiene **cremallera delantera** verá que le es de gran utilidad.



FAJA ABDOMINAL



Después de la intervención, **si se ha utilizado tejido abdominal**, es aconsejable usar una faja que sujete y ayude a aliviar las molestias. Deberá llevarla durante todo el día, excepto en las horas de sueño y ducha, durante 6 semanas tras la operación.

Durante su ingreso en el hospital es aconsejable **utilizar faja abdominal de apertura anterior con velcro**; es importante que no sea alta para no lesionar la zona operada.

En casa es aconsejable usar una **faja braga reductora sin costuras**, de cintura baja, ya que la otra faja puede resultar molesta.

Si la zona operada fuera la región glútea o los muslos es necesaria **una faja braga pantalón**.

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.

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. 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.



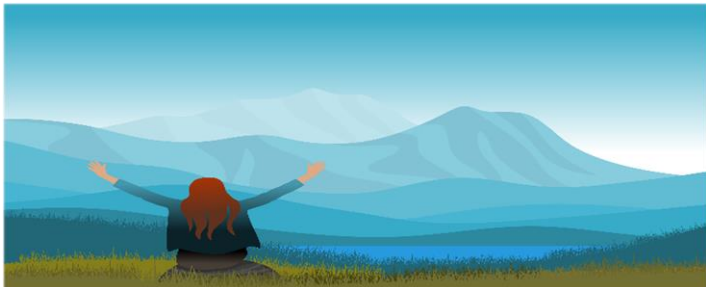
6. Impacto emocional de la cirugía

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.

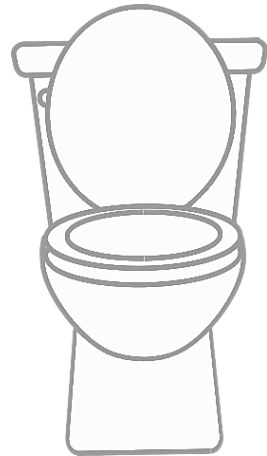
En la última página de esta guía, dispone de un teléfono donde puede contactar con la enfermera antes y después de la cirugía, para resolver sus dudas o preocupaciones.

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



7. El día antes de la intervención

- Para acudir al hospital, prepare ropa ancha y que se abra por delante.
- No traiga objetos valiosos al hospital.
- Lleve una lista con toda su medicación y la propia medicación para unos cuantos días, en caso de que sea necesaria hasta que el hospital le facilite la medicación necesaria.
- Como tras la cirugía usted guardará **reposo 24 o 48 horas** sin poder levantarse, es muy aconsejable que la mañana antes del ingreso, en su domicilio, utilice un **LAXANTE DE INSTILACIÓN RECTAL (tipo enema cassen® o similar)**; esto le ayudará a estar lo más confortable posible en los días posteriores a la intervención.



INGRESO EN EL HOSPITAL

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



- Si ingresa antes de las 7:30h, acudirá a:
ADMISION DE URGENCIAS

(PLANTA -3 CENTRO)

- Si ingresa a partir de las 7:30h, acudirá a
INGRESOS PROGRAMADOS

(PLANTA -1 CENTRO)

Se le entregará una pulsera identificativa y la ubicación de su habitación de hospitalización; allí le recibirá el personal de enfermería que le dará las indicaciones necesarias y, después será trasladado 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 indicarán los pasos para su recuperación día a día.

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

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

1. Movilización precoz

Después de la intervención le pediremos que guarde **reposo en cama durante 1-2 días**; es importante para dar reposo a las suturas microvasculares.



Tras este período de la intervención, el personal de enfermería le ayudará a levantarse y sentarse al sillón, donde podrá permanecer sentado a intervalos en el **sillón hasta seis horas**, además de caminar distancias cortas acompañado de su familiar.

Los días sucesivos continuará caminando intentando una progresión constante.

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

La fisioterapeuta le indicará qué tipos de ejercicios respiratorios y motores puede realizar durante este período de reposo.

2. Nutrición precoz

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

Como norma general, el cirujano indicará cual es el momento de iniciar la nutrición, siempre que el paciente lo tolere de forma adecuada.

El **día de la intervención** a última hora o al día siguiente a primera hora de la mañana, se iniciará la tolerancia, progresando durante el día desde agua, dieta líquida, blanda hasta conseguir una tolerancia completa con dieta normal.

Es preferible que tome pequeñas cantidades de alimento varias veces al día al principio

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 cirugía puede comenzar a utilizar 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 y drenajes

Drenajes



Usted va a tener **1 o varios drenajes** (pequeños tubos que se colocan para extraer el líquido adicional hasta que las heridas de la zona quirúrgica cicatricen); no se preocupe, todo esto es normal.

Es posible que al alta, vuelva a casa con 1 o más drenajes que serán retirados en la consulta.

Accesos venosos

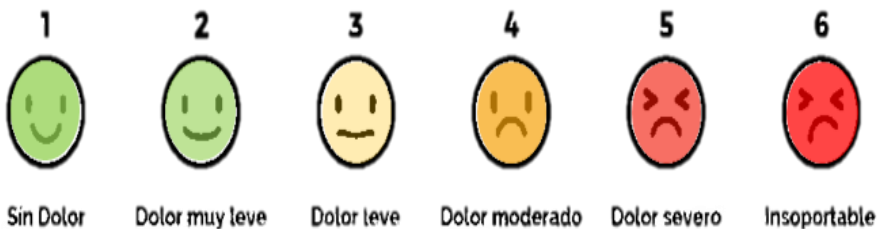
Se retirarán en el momento que tolere alimentación oral y tenga buen control del dolor con analgesia oral (siempre que no se precise para cualquier otro tratamiento).

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 pasar a vía oral, cuando su estado lo permita.

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.
- La enfermera RICA se pondrá en contacto con usted a las 48 horas del alta para ver su evolución en domicilio.



RECOMENDACIONES RICA en su domicilio

- Es normal que se sienta cansada al llegar a casa, por lo que es recomendable que tenga alguien que le ayude los primeros días.
- El periodo de recuperación es variable, **pero a partir de los 10-15 días** será capaz de hacer tareas suaves de la vida cotidiana y es cuándo comenzará a llevar un estilo de vida cada vez más activo haciendo una incorporación a la actividad progresiva.
- Realice los ejercicios proporcionados en la consulta de prehabilitación 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**

- La **faja abdominal** deberá mantenerla durante al menos **6 semanas** tras la operación, excepto en el momento de la ducha y en las horas de sueño.
- El **sujetador deportivo** lo mantendrá puesto día y noche, durante las 6 primeras semanas, después su cirujano le indicará que pauta seguir.



- Seguir una dieta equilibrada y saludable. Si necesita seguir una dieta especial, se adjuntarán las recomendaciones necesarias.



- En caso de haber tomado batidos de proteínas antes de la cirugía, se indicará si debe de seguir tomándolos y durante cuánto tiempo.
- 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, se puede poner en contacto 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

