

RICA



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

CIRUGÍA TORÁCICA

**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 TORÁCICA

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

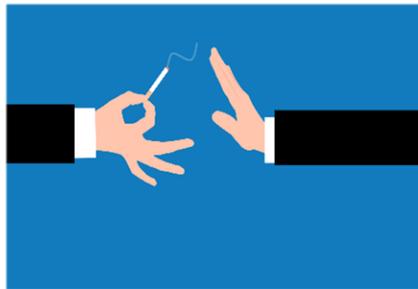
1. Abandono hábitos tóxicos

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:

En patologías pulmonares que requieren de cirugía, se pretende mejorar la función respiratoria, disminuir en trabajo respiratorio de un pulmón dañado y mejorar el aporte de oxígeno, aumentando así la calidad de vida.



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 12 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 ayudarán a relajar la mente y a acudir más tranquilo a la cirugía.



INGRESO EN EL HOSPITAL

Es recomendable traer 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.



- Si ingresa antes de las 07:30h, acudirá a:
ADMISION DE URGENCIAS
(PLANTA -3 CENTRO)
- Si ingresa a partir de las 07:30h, 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 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.

En este programa usted podrá levantarse después de la operación y caminar antes de lo habitual. Su progresión ideal sería la siguiente:

- **Día de la intervención:** desde de **ocho horas desde la cirugía**, si es posible, el personal de enfermería le ayudará a incorporarse para sentarse en su **sillón**. Debería tratar de permanecer sentado fuera de la cama **hasta dos horas**.



- Al **día siguiente** de la intervención, podrá permanecer sentado a intervalos **en el sillón hasta seis horas**, además de **caminar distancias cortas**.
- Los **días sucesivos** continuará caminando intentando una progresión constante.

2. Nutrición precoz

Otro 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.



Pasadas 6 horas desde la intervención y si no existe contraindicación, **se iniciará con agua**, progresando a lo largo de las horas a dieta líquida, blanda hasta conseguir la tolerancia completa con dieta normal.

Esto sería lo habitual, pero siempre 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?

Quando se lo indique la fisioterapeuta.

¿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**.



No utilice el incentivador respiratorio hasta que se lo indique su fisioterapeuta.

4. Retirada de vías, sondas y drenajes

Drenaje Endotorácico

Saldrá de quirófano con 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.



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).

Catéter Paravertebral

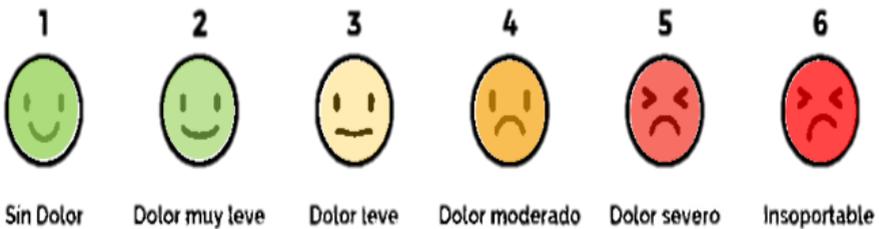
En algunas ocasiones, se coloca un catéter en el sitio de la incisión para suministrarle una solución anestésica y así ayudarle con el control del dolor. Suele retirarse entre las 24-48 horas tras la cirugía.

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



RECOMENDACIONES RICA en el domicilio

- Lleve un estilo de vida lo más activo posible haciendo una incorporación a la actividad progresiva.
- Realice los ejercicios respiratorios indicados por su fisioterapeuta y salga a caminar a diario incrementando paulatinamente la distancia recorrida y/o el tiempo.



- 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, 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