

Recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS)

La recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS) es un enfoque basado en evidencia para la atención antes, durante y después de la cirugía. Se ha demostrado que los planes ERAS ayudan a los pacientes a recuperarse más rápido y con menos complicaciones.

Las investigaciones demuestran que se pueden tomar ciertas medidas para acelerar el proceso de recuperación de las personas que se someten a una cirugía para problemas cardíacos congénitos. Este enfoque hacia la atención al paciente se conoce como recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS). A continuación, se presentan pautas que pueden ayudar a optimizar el proceso de recuperación para que los pacientes puedan volver a hacer las cosas que más disfrutan.

Durante las semanas previas a la cirugía



- Siga una dieta saludable* que incluya:
 - Alimentos ricos en proteínas (por ejemplo, carnes magras, pescado, legumbres, productos lácteos, bebidas proteicas)
 - Frutas (por ejemplo, cítricos, tomates)
 - Verduras (por ejemplo, verduras de hoja verde, batatas, guisantes, judías verdes)
 - Cereales integrales (por ejemplo, arroz integral, avena, quinoa, pasta de trigo integral)
- Evitar:
 - Alimentos fritos y grasosos (por ejemplo, pollo frito, papas fritas, donas)
 - Alimentos con alto contenido calórico (por ejemplo, pasteles, galletas, gofres)
 - Alimentos con alto contenido de grasa (por ejemplo, pizza, helado, alimentos con salsa de crema)
- Beba al menos 6 a 8 vasos de líquido al día
- Manténgase activo (continúe con cualquier ejercicio regular o comience a caminar distancias cortas según lo tolere)

*Si ya está siguiendo una dieta específica por razones médicas, no modifique su dieta para la cirugía.

Durante los días previos a la cirugía*



- Evite los alimentos pesados y grasosos (por ejemplo, alimentos fritos, alimentos con crema batida, carnes grasosas)
- Beba al menos 6 a 8 vasos de líquido al día
- Manténgase activo (según lo tolere)
- Use las toallitas antibacterianas y el ungüento según lo prescrito (si corresponde)
- Practique el uso de su espirómetro incentivador al menos 10 veces al día

*Si tiene un régimen intestinal para tratar el estreñimiento (por ejemplo, jugos de frutas, Colace, MiraLAX), comience 3 días antes de la cirugía.

El día de la cirugía



- **Los adultos** deben beber de 24 a 36 onzas de una bebida con carbohidratos transparente (por ejemplo, Pedialyte, jugo de manzana, jugo de uva blanca, Gatorade) a la hora de acostarse y 2 horas antes de la cirugía.
- **Los niños** deben beber una porción regular (de 6 a 18 onzas) de una bebida con carbohidratos transparente (por ejemplo, Pedialyte, jugo de manzana, jugo de uva blanca, Gatorade) a la hora de acostarse y 2 horas antes de la cirugía.

Después de la cirugía

- Comience a beber sorbos de líquidos transparentes tan pronto como esté lo suficientemente despierto como para beber de manera segura y haga la transición a una dieta regular según su capacidad.
- Respire 10 veces con su espirómetro incentivador cada hora que esté despierto.
- Las pacientes con tejido mamario pueden sentirse más cómodas usando una faja suave y delicada para obtener soporte y evitar que el peso del tejido mamario tire del pecho. Si tiene un dispositivo de soporte que se cierra en la parte delantera, suele ser más fácil de poner y quitar. Asegúrese de llevarlo al hospital, ya que querrá usarlo tan pronto como sea seguro caminar después de la cirugía.
- Su equipo de atención lo ayudará a levantarse de la cama y a sentarse en una silla lo antes posible. Debe tratar de pasar al menos el 50 % de su tiempo despierto sentado en una silla en lugar de acostado en la cama.
- Su equipo de atención lo ayudará a caminar tan pronto como sea seguro después de la cirugía y trabajará para aumentar la distancia de 3 a 4 veces al día.
- Controle las náuseas y el dolor (pida medicamentos si es necesario; los medicamentos para el dolor deben solicitarse cuando el dolor es de 5 o 6 sobre 10 en lugar de 10 sobre 10, para que pueda probar primero medicamentos sin narcóticos).
- Manténgase activo (según lo tolere), manténgase ocupado (p. ej., escuche música, vea películas, juegue), practique la atención plena (p. ej., meditación, relajación muscular, escribir un diario, expresar gratitud) y concéntrese en lo positivo.
- Después de la cirugía, se le administrará un medicamento para ayudar a que sus evacuaciones intestinales sean más suaves y fáciles; háganos saber cuándo tiene evacuaciones intestinales diarias o si aún no puede tener una después de dos días, para poder ajustar la medicación.



Cuando regrese a su hogar

- Siga una dieta saludable que incluya lo siguiente:
 - Alimentos ricos en proteínas
 - Frutas
 - Verduras
 - Cereales integrales
- Manténgase activo (progresando gradualmente hasta que vuelva a las actividades prequirúrgicas), manténgase ocupado, practique la atención plena y concéntrese en lo positivo.
- Respire 10 veces con su espirómetro incentivador cada hora que esté despierto.
- Trate su dolor con paracetamol (por ejemplo, Tylenol) e ibuprofeno (por ejemplo, Advil, Motrin), según lo aprobado por su médico, y solo use narcóticos cuando el dolor no responda a estos medicamentos.
- Asegúrese de regresar a las citas de seguimiento con todos sus proveedores y hágales saber si ya no está progresando en casa.

