

## **PROTOCOLO DE MEJORA EN EL MANEJO PERIOPERATORIO DE LA CIRUGÍA COLORRECTAL. (ERAS)**

### **INFORMACION DEL PROGRAMA A LOS PACIENTES.**

El programa ERAS de manejo perioperatorio tiene como objetivo mejorar su recuperación tras la cirugía. Este documento describe los pasos a través de su estancia en el Hospital de La Princesa, desde su ingreso hasta que usted se vaya de alta, lo que sucederá normalmente entre 3-5 días después de su operación si no hay incidencias en el postoperatorio.

Si hay algo sobre lo que usted tenga dudas, pregunte con confianza a cualquier miembro de nuestro equipo.

### **CONSULTA EXTERNA PREOPERATORIA.**

Usted va a ser evaluado en la consulta externa antes de su operación. Por favor, traiga su medicación actual o sus recetas para revisarlas (también lleve su medicación habitual domiciliaria cuando sea ingresado en el hospital). Durante esta visita nos aseguraremos que todo esté preparado para el día de su operación y de resolver las dudas que le surjan. Se le dará información perioperatoria como la incluida en este documento, se le pedirá que firme un consentimiento para su operación y se le facilitarán las instrucciones sobre dieta y preparación previa antes de la cirugía.

### **PREPARANDO SU OPERACIÓN. DÍAS PREVIOS.**

Es importante realizar las indicaciones dadas en la consulta para la preparación de cara a la cirugía (Dieta, preparación mecánica, antibióticos, etc.) según su caso particular.

Si se siente mareado, tiene dolor o hinchazón abdominal o si tiene dolor de cabeza debe parar la preparación.

## **DÍA DE LA OPERACIÓN (DÍA 0).**

### **Comer y beber antes de su operación.**

Respecto a esto, siga las indicaciones entregadas en consulta según su caso particular.

## **DESPUÉS DE SU INTERVENCIÓN (DÍA 0).**

### **Movilización y levantarse de la cama.**

Después de su operación, al despertarse, es importante que usted haga ejercicios de respiración profunda. Inspire a través de su nariz y eche el aire pausadamente a través de la boca. Esto debe hacerlo al menos 5 veces cada hora.

El personal sanitario le ayudará a levantarse de la cama después de la intervención. Debe intentar estar al menos 2 horas sentado si su situación lo permite.

### **Comer y beber el día de su operación.**

Tras la cirugía es importante que beba si no se siente nauseoso. Intente beber unos 5 vasos/tazas de agua/infusiones que se le irán ofreciendo.

### **Control del dolor**

El control adecuado del dolor mejorará su recuperación, ya que usted podrá caminar, respirar profundo, comer y beber, sentirse relajado y dormir bien.

Tendrá un tubo fino en la espalda (catéter epidural) por el que se le administrará medicación para el control de dolor. Además, se le administrará también analgesia por vía oral para potenciar su efecto.

### **Sensación de náuseas.**

Después de la intervención puede sentirse nauseoso o incluso vomitar. Esto normalmente se debe a la anestesia utilizada a pesar de que se le administrará medicación para disminuir las náuseas. Si a pesar de esto se encontrara nauseoso hable con enfermería y se le podrá administrar medicación adicional si lo necesita.

### **Sondas y vías.**

Durante la intervención se le colocará una sonda vesical para monitorizar el volumen de orina. Esta sonda se retirará tan pronto como sea posible en caso de que no haya contraindicación.

Tendrá también un catéter en el brazo para administrarle líquidos intravenosos y evitar que se deshidrate.

Tendrá también una mascarilla de oxígeno o unas gafas nasales después de la intervención.

### **Monitorización.**

Mientras usted esté en el hospital evaluaremos su tensión arterial, su pulso, su temperatura y su saturación de oxígeno en sangre de forma regular.

Evaluaremos también qué volumen de líquido se le está administrando y cuánto elimina.

### **Estomas.**

Si se le ha realizado una estoma (salida del intestino a través de la pared abdominal para eliminar las heces) el equipo de enfermería especializado le enseñará durante el ingreso todo lo relativo a su cuidado y manejo, resolviendo sus miedos o dudas a este respecto, de cara a conseguir que cuando salga del hospital pueda manejarlo con normalidad en su domicilio. Al alta será citado en la consulta de estomaterapia para realizar el seguimiento.

## **DÍA 1 DESPUÉS DE SU INTERVENCIÓN.**

### **Movilización.**

El día después de su intervención, si usted se encuentra bien, es aconsejable que permanezca sentado en su sillón al menos 6 horas con descansos intermitentes en la cama según sus necesidades.

Deberá intentar caminar por el pasillo (ida y vuelta unos 60 metros) 4 veces.

Permaneciendo fuera de la cama (en una posición más erguida) y caminando de forma regular su respiración mejorará y tendrá menos riesgo de desarrollar una infección en su pulmón o coágulos en sus piernas y la función de su intestino se recuperará más rápido.

### **Comer y beber.**

Es importante que coma y beba después de su intervención. Debería tomar al menos 10-12 vasos (unos 2000cc) de agua/infusiones al día, a menos que esté nauseoso.

También deberá tomar los batidos energéticos que le aportaremos para facilitar la cicatrización de sus tejidos, reducir el riesgo de infección y favorecer su recuperación. Intente tomar 2 o más al día según le indiquemos.

### **Control del dolor.**

Aún continuará con su catéter epidural. Si tiene buen control del dolor empezará a tomar analgesia oral en este día. Algunos pacientes experimentan que caminar les alivia el dolor.

### **Sensación de náuseas.**

Si se siente nauseoso hágaselo saber al personal de enfermería. Esto es normal en este primer momento y podrá recibir medicación que le ayude a mejorar sus síntomas.

### **Sondas y vías.**

Si usted está bebiendo líquidos adecuadamente se le retirarán los sueros intravenosos, aunque mantendrá la vía en el brazo por si se requiere su utilización de nuevo para esto o para otra medicación.

Si usted es capaz de sentarse se le retirará también la sonda vesical, pero tendrá que recoger la orina en una botella que le facilitaremos para controlar el volumen de orina diario.

### **Monitorización.**

Varias veces al día mediremos su tensión arterial, pulso, temperatura, saturación de oxígeno en sangre y balance electrolítico.

Después de su higiene por la mañana debería vestirse con ropa cómoda. En el hospital se le facilitará un camisón, pero puede traer ropa cómoda de casa si lo desea. Esto le ayudará a sentirse positivo respecto a su recuperación.

## **DÍA 2 DESPUÉS DE SU INTERVENCIÓN.**

### **Movilización.**

Continúe con la movilización progresiva.

### **Comer y beber.**

Continúe comiendo y bebiendo a demanda. Le aconsejamos que beba de 10-15 vasos de líquido cada día.

### **Control del dolor.**

En este momento continuará con su catéter epidural (valoraremos su retirada) y con analgesia por vía oral.

### **Monitorización.**

Mediremos su tensión arterial, pulso, temperatura y balance electrolítico varias veces a lo largo del día.

### **DÍA 3 DESPUÉS DE SU INTERVENCIÓN.**

#### **Movilización.**

Continúe con la movilización progresiva. Deberá permanecer la mayor parte del día fuera de la cama y preferentemente en la sala de estar de la planta si así lo desea.

#### **Comer y beber.**

Continúe comiendo y bebiendo a demanda. Le aconsejamos que beba de 10-15 vasos de líquido al día.

#### **Control del dolor.**

En este día se le retirará su catéter epidural (si no se ha hecho previamente) asegurándonos de que su dolor esté bien controlado con medicación oral.

#### **Monitorización.**

Mediremos su tensión arterial, pulso, temperatura y balance electrolítico varias veces a lo largo del día.

### **DÍA 4 DESPUÉS DE SU INTERVENCIÓN.**

Necesita continuar comiendo y bebiendo.

Debe estar levantado y preparado para el alta.

Organizaremos la cita en la consulta externa aproximadamente en 15-20 días.

Si su tratamiento necesita cambios respecto a lo que planteamos en este documento se le explicará y se irá adaptando a sus propias necesidades de cara a su recuperación.

### **CRITERIOS DE ALTA.**

Antes de ser dado de alta nos gustaría que:

- Coma y beba adecuadamente.
- Sea capaz de caminar.
- Haya ventoseado.
- Tenga adecuado control del dolor con analgésicos orales.
- No tenga fiebre.

Le pediremos que deje la habitación antes de las 13.00h. Si no es posible podrá esperar en la sala de prealtas.

## **¿Qué pasa después del alta?**

Es importante que planee su alta previamente. Puede que necesite alguien que le ayude en sus tareas. Esto incluye la compra de comida y el trabajo de limpieza de la casa.

Aunque no es necesario, algunos pacientes si viven solos se encuentran mejor si tienen en su casa algún acompañante.

Las complicaciones no son frecuentes en este momento, pero es importante que sepa a lo que tiene que prestar atención.

Durante las dos primeras semanas después de la cirugía si está preocupado por algunos de los siguientes problemas contáctenos para aconsejarle.

### **Dolor abdominal, fiebre.**

Si usted tiene dolor importante durante más de 1-2 horas o tiene fiebre o se siente mal durante las dos primeras semanas de su cirugía, debe acudir a Urgencias para ser valorado en el hospital.

### **Su herida.**

No es infrecuente que su herida esté ligeramente enrojecida y sensible durante las dos primeras semanas.

Por favor consúltenos si su herida:

- Se hace dolorosa o se inflama.
- Comienza a drenar líquido.

### **Dieta.**

Recomendamos una dieta variada y equilibrada. Intente comer 3 o más veces al día. Puede notar que alguna comida le sienta mal, si esto ocurre, evite esa comida durante las primeras semanas después de la cirugía.

En este momento sigue siendo importante obtener una cantidad importante de proteínas y calorías para facilitar su curación, por lo que siente dificultad para comer se beneficiará de tomar 2-3 botes de líquido energético para suplementar su comida. Estos batidos le serán recetados por su médico al alta.

Si tiene diarrea abundante es importante que reemplace la pérdida de líquidos y acuda a Urgencias para su valoración.

### **Ejercicio.**

Le recomendamos caminar desde el día de su operación. Debe planear llevar a cabo ejercicio regular varias veces al día y gradualmente ir aumentándolo durante las 4 primeras semanas después de su intervención, hasta que usted recupere de nuevo su nivel de actividad física previo.

La restricción más importante que le haremos sobre el ejercicio físico es que no levante pesos ni realice deporte de contacto en las primeras 6 semanas después de la cirugía.

Además, si usted está planeando comenzar con un ejercicio rutinario como la carrera o la natación debe esperar dos semanas después de la operación y progresar gradualmente.

El sentido común le guiará durante su ejercicio y rehabilitación.

En general, si la herida todavía le molesta modifique su ejercicio. Una vez que la herida no sea dolorosa podrá realizar la mayoría de sus actividades.

### **Trabajo.**

Estará disponible para volver a su trabajo entre 2-4 semanas después de la intervención. Si su trabajo conlleva ejercicio físico intenso prevea que esa actividad no la deberá realizar hasta después de 6 semanas de la cirugía.

### **Conducción.**

No debe conducir hasta que usted no sienta que puede hacerlo de forma segura. Una buena medida para esto es que usted haya vuelto a realizar sus actividades diarias normales.

Esto ocurrirá entre 2-4 semanas después de la cirugía.

Es importante que el dolor haya desaparecido lo suficiente para que usted sea capaz de hacer una parada de emergencia y mover rápidamente el volante.

### **Aficiones y actividades.**

Considere reemprender sus actividades y aficiones tan pronto como sea posible después de la cirugía, esto le ayudará a mantenerse activo y beneficiará su recuperación.

No debe restringir esto a menos que le cause dolor o tenga que levantar peso, en cuyo caso evítelo en las primeras 6 semanas después de la intervención.

### **Cansancio.**

Puede notar que se encuentra bajo de energía en estas primeras semanas en casa. Es importante mezclar las actividades con algún descanso, pero levántese de la cama cada día y arréglese si es posible.

### **CONCLUSIÓN.**

Para mejorar su recuperación y volver a su situación previa lo más rápidamente posible necesitará participar activamente en el proceso, caminando, comiendo y bebiendo según las indicaciones que le vayamos dando.

Le ayudaremos retirándole los catéteres y las vías tan pronto como sea posible después de la cirugía para hacer que camine con más facilidad.

Cada día debe sentir algo mejoría. No dude en consultarnos si algo le preocupa.

Teléfono de contacto.

Hospital La Princesa: 628116428.