

RICA



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

## CIRUGÍA MÁXILOFACIAL

**Enfermera RICA. Unidad de Continuidad Asistencial  
Hospital Universitario Ramón y Cajal. Madrid**

Versión 1

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

## CIRUGÍA MÁXILOFACIAL

Pertenece a: \_\_\_\_\_

Su enfermera RICA se llama: \_\_\_\_\_

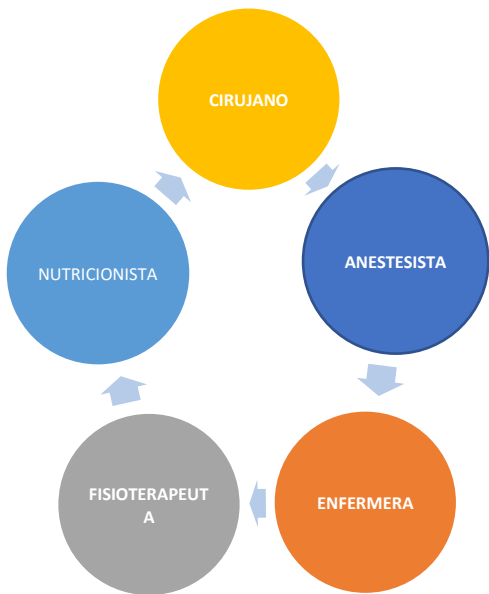
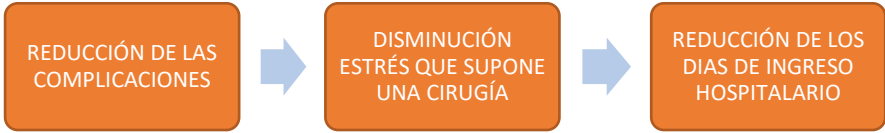
**Consulta Enfermera RICA**



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

Salga a caminar un **mínimo de media hora diaria**, al menos **5 días a la semana**, además de realizar los ejercicios facilitados por la fisioterapeuta.



### 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
<b>Proteínas Alto valor biológico</b>	Carnes Pescado Huevos Lácteos	Incluir en cada comida	Reparan tejidos Cicatrizan heridas
<b>Antioxidantes</b>	Fruta Verdura	5 raciones/día	Fortalecen el sistema inmune
<b>Omega 3</b>	Pescado Azul Semillas de Lino Nueces	2-3/semana	Potente antiinflamatorio
		Puñado/día	

## 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 batido a las

**9 horas de la mañana**

- 1 batido a las

**21 horas.**

- **El mismo día de la cirugía**

tomará 1 batido a las **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; además, 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.



## 7. Traqueostomía

Es una apertura temporal o permanente de la **tráquea**, en el cuello, para crear un acceso directo a su vía respiratoria y así asegurar su respiración. A ese orificio se le llama **estoma**.



Dentro, se coloca una **cánula**: tubo hueco que deja pasar el aire e impide que el estoma se cierre.

La nariz humedece y calienta el aire. Al eliminar ese paso, se produce una mayor cantidad de mucosidad, más seca y espesa. Por esto, los primeros días es normal tener mucho moco y accesos de tos. Es recomendable una **adecuada hidratación**.

Durante el ingreso y hasta que esa herida cicatrice, el personal de enfermería, se encargará de los cuidados. De cara al alta, se le entregará información verbal y escrita para su autocuidado hasta que su cirujano decida el cierre.

Al principio, es posible que le cueste hablar. Se podrá comunicar mediante una pizarra, móvil, tablet, etc... más adelante usará un tapón que le facilitará hablar.

Con la cánula adecuada, y cuando el cirujano así lo autorice, usted podrá comer y beber sin problema.

# INGRESO EN EL HOSPITAL

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

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. Analgesia y control analítico

## 1. Movilización precoz

**Día de la intervención:** desde **8 horas después de la cirugía**, si es posible, el personal de enfermería le ayudará a incorporarse de la cama 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 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.

## 2. Nutrición precoz

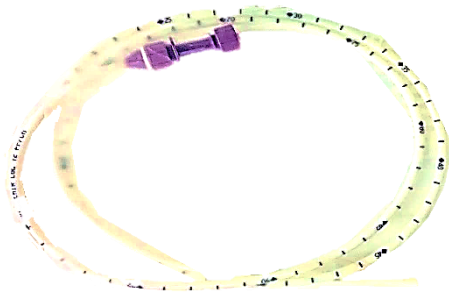
Es posible que, debido al tipo de cirugía que se le va a practicar, al principio no pueda ingerir nada por boca y tenga que alimentarse a través de una **sonda nasogástrica**.

Una sonda nasogástrica es un tubo fino y flexible que, desde la nariz, llega hasta su aparato digestivo.

Este tipo de nutrición asegura el aporte necesario de todos los nutrientes, para mantener un estado nutricional adecuado.

El cirujano le indicará cuando puede empezar a comer boca.

También puede ser que por el tipo de cirugía o por su evolución, tenga que ir casa con esta sonda durante un tiempo variable, hasta que las heridas de su mucosa oral estén cicatrizadas.



### 3. Fisioterapia respiratoria y motora

Pretendemos:

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

#### ¿Cuándo?

El fisioterapeuta, según su tipo de cirugía, le indicará cuando puede comenzar a utilizar **el incentivador** tras su operación.

#### ¿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 Vesical

Si ha precisado de su colocación, se retirará al día siguiente de la cirugía si no hay contraindicación.

### Drenaje



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

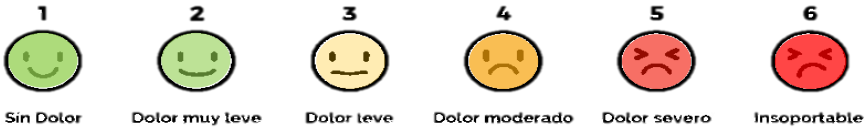
### Accesos venosos

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).

## 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 48-72 horas del alta para ver su evolución en el domicilio



# RECOMENDACIONES RICA en su domicilio

- Llevar un estilo de vida lo más activo posible 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.
- Seguir una dieta equilibrada y saludable. Si necesita seguir una dieta especial se adjuntarán las recomendaciones necesarias
- Si se va a casa con traqueostomía, el personal de enfermería de planta será el encargado de enseñarle su manejo y facilitarle material para los primeros días.



- En caso de haber tomado batidos de proteínas antes de la cirugía, se le indicará si debe de seguir tomándolos y durante cuánto tiempo.
- Realice las encuestas que la enfermera RICA le entregará en el momento del alta y entréguelas en la consulta de **PREANESTESIA**, situada en la planta **-1 DERECHA**.
- Para cualquier duda, puede contactar de lunes a viernes, de 8 a 15 horas, en el 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

