

GUÍA DE INFORMACIÓN  
AL PACIENTE VÍA RICA:  
Recuperación Intensiva  
en Cirugía del Adulto

TRAUMATOLOGÍA

**Enfermera Referente del Proceso Asistencial Quirúrgico (PAQ).  
Unidad de Continuidad Asistencial.  
H. U. Ramón y Cajal. Madrid**  
Versión 1. junio 2023



# GUÍA DE INFORMACIÓN AL PACIENTE VÍA RICA: **TRAUMATOLOGÍA**

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

Su enfermera Referente PAQ

se llama: \_\_\_\_\_

**Consulta Enfermera Referente del PAQ**



**91 336 86 01**

**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

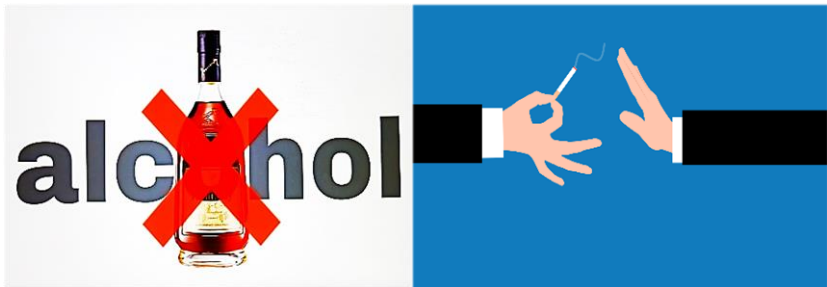
## 1. Abandono hábitos tóxicos

**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

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

### **Fisioterapia motora:**

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 Puñado/día	Potente antiinflamatorio

## 4. Ayuno preoperatorio

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 referente del PAQ 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 h.**
  - 1 batido a las **21 h.**
  
- **El mismo día de la cirugía** tomará 1 batido a las **6 h. 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 relajado a la cirugía.



# PREPARACIÓN DEL HOGAR

Debido a que su intervención quirúrgica le va a provocar una limitación transitoria de su movilidad y, para prevenir futuras caídas, le aconsejamos:

- Cambiar la bañera por un plato de ducha y colocar una agarradera en la pared para ayudarse en la movilización dentro de ella.
- Tener una silla para ducha.
- Coloque un elevador en el wc.
- Eliminar todas las alfombras del hogar.
- Recolocar los muebles del hogar, de manera que pueda deambular con muletas o andador sin golpearse con ellos.

## 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 estar por casa cerradas y ropa interior para esos días.

Generalmente ingresará el mismo día de la cirugía a partir de las 07:30h. Acudirá a **INGRESOS PROGRAMADOS** (PLANTA -1 CENTRO)



quirófano.

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 al

## ESTANCIA EN EL HOSPITAL

A la salida de quirófano pasará a una sala de recuperación (URPA). 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 indicará los pasos para su recuperación día a día. Para ayudar a prevenir las posibles

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

complicaciones características de toda cirugía trabajaremos en estos campos:

1. Movilización precoz
2. Nutrición temprana
3. Fisioterapia motora
4. Retirada de vías y drenajes
5. Analgesia y control analítico

## 1. Movilización precoz

**Día de la intervención, por la tarde:** el fisioterapeuta con ayuda del personal de enfermería le ayudará a incorporarse de la cama para sentarse en su sillón.



Al **día siguiente** de la intervención, podrá alternar, a intervalos, el permanecer sentado en el sillón con caminar distancias cortas con ayuda de muletas, acompañado de su familiar. Realizando paseos cortos pero frecuentes.

Los **días sucesivos** continuará caminando intentando una progresión constante.

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

Nunca olvidando realizar los ejercicios que le ha pautado su médico rehabilitador.



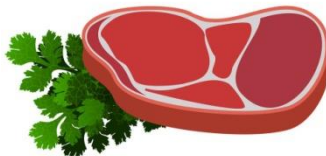
Las muletas le serán proporcionadas por el personal de la planta y podrá hacer uso de ellas hasta que no las necesite.

## 2. Nutrición precoz

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

Tras la cirugía, en las horas posteriores, iniciará tolerancia oral con **líquidos** (agua, infusiones, ...).

Si presenta buena tolerancia, progresarán a **dieta blanda** y posteriormente a **dieta basal** (según sean sus necesidades).





### 3. Fisioterapia motora

Durante su estancia en URPA le visitará el fisioterapeuta.

Le levantarán al sillón y le enseñarán a realizar ejercicios para fortalecer la musculatura.

Una vez que esté en su habitación de planta seguirá realizando los ejercicios mientras esté en la cama y cuando esté sentado en el sillón.



## 4. Retirada de vías y drenaje



### Drenaje

Se retirará a las 3 horas de la intervención quirúrgica, siempre que su situación sea estable y así lo indique su cirujano.

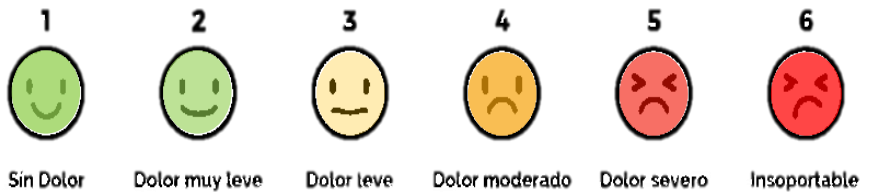
### Accesos venosos

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

## 5. Control analgésico

El control del dolor es fundamental en la recuperación del paciente sometido a cirugía.

Las primeras horas, 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 Referente del PAQ.



## 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 que se le realizará.
- La enfermera referente del PAQ, se pondrá en contacto telefónico con usted a las 48-72 horas del alta para ver su evolución en domicilio.



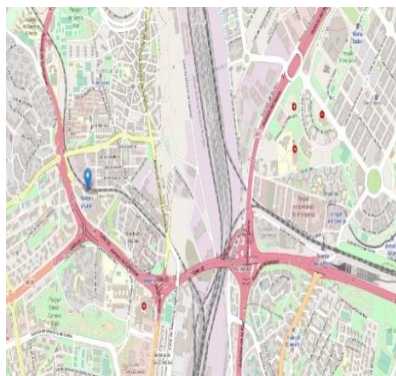
# RECOMENDACIONES

## en su domicilio

- Lleve un estilo de vida lo más activo posible haciendo una incorporación a la actividad progresiva.
- Realice los ejercicios por la fisioterapeuta y deambule con ayuda de muletas que irá retirando según pauta médica.
- En relación con el cuidado de la herida quirúrgica, deberá seguir las instrucciones facilitadas por el personal de enfermería de la planta.
- Tome la medicación según la pauta médica.
- Siga una dieta equilibrada y saludable. Si necesita una dieta especial, le darán las recomendaciones necesarias.



- Complimente la encuesta que la enfermera referente del PAQ le entregará en el momento del alta y entréguela en la secretaría de **TRAUMATOLOGÍA** situada en la **planta 2 CENTRO**.
- Para cualquier duda puede contactar de lunes a viernes, en horario de 8 a 15 horas, en el número de teléfono **91 336 86 01**.



Ctra. de Colmenar Viejo km  
9,100. 28034-Madrid

**Consulta Enfermera  
Referente de PAQ**

 **91 336 8601**

**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