

**MEJOR RECUPERACIÓN POSTOPERATORIA (ERAS,
POR SU SIGLA EN INGLÉS) PARA PACIENTES QUE
SE SOMETERÁN A HISTERECTOMIA**

GUÍA DE INFORMACIÓN PARA LA PACIENTE



Cómo prepararse las semanas anteriores a la cirugía:

Hable con su médico acerca de sus problemas de salud, de los medicamentos que está tomando y de las expectativas que tiene respecto de la cirugía. Hacer más ejercicio físico durante el preoperatorio puede ayudar a preparar su cuerpo para la cirugía. Deje de fumar cigarrillos/marihuana o cigarrillos electrónicos, de inhalar y exhalar vapores de nicotina, y de consumir alcohol y cualquier otra droga 4 semanas antes de la cirugía programada.

Preoperatorio del día anterior a la cirugía:

Se le dará un jabón de clorhexidina e instrucciones para usarlo la noche anterior y la mañana de la cirugía. Este jabón debe usarse del cuello para abajo, evitando los ojos, los oídos, la boca, el rostro y los genitales.

Evite preparar los intestinos, a menos que su proveedor médico le indique lo contrario.

Su dieta seguirá un cronograma y será muy específica a fin de preparar su cuerpo para la cirugía y la recuperación:

Se le darán o se le pedirá que compre dos botellas de Gatorade o Powerade de 12 onzas para tomar la noche anterior y la mañana de la cirugía, lo cual se especifica en el siguiente cronograma (si es diabética, estas bebidas deben ser sin azúcar):

8 HORAS Hasta 8 horas antes de la hora programada para la cirugía puede ingerir comidas bajas en grasas y beber una botella de 12 onzas de Gatorade o Powerade en este momento. Si es diabética, este Gatorade o Powerade debe ser sin azúcar.

6 HORAS antes de la cirugía programada debe comer una comida pequeña solo con carbohidratos (banana, arroz, puré de manzana/manzana, tostada). **NO COMA GRASAS NI PROTEÍNAS.**

Puede seguir tomando líquidos claros hasta 2 horas antes de la cirugía programada. Ejemplos de líquidos claros son jugo de manzana, jugo de arándanos, agua, gelatina (sin fruta ni aditivos), paleta de helado (que **NO CONTENGA** fruta, pulpa, helado cremoso ni yogur).

2 HORAS antes de la hora programada para su cirugía, beba la segunda botella de 12 onzas de Gatorade o Powerade. Una vez que haya bebido la botella de 12 onzas de Gatorade, no coma ni beba nada más.

Postoperatorio (después de la cirugía):

Después de la cirugía se la llevará al área de recuperación, donde una enfermera continuará controlando su progreso postoperatorio. Para apoyar su función pulmonar se le puede proporcionar un espirómetro de incentivo. Este pequeño dispositivo la ayudará a expandir y llenar sus pulmones con aire.

A partir de este momento, su médico puede darle el alta para que se vaya a su casa con instrucciones y citas de seguimiento o puede instarla a pasar una noche de postoperatorio en el hospital.

Si tiene cualquier otra preocupación o pregunta, comuníquese con su proveedor médico o con la sección de Exámenes previos a la admisión de NCH Hospital para obtener más información sobre las indicaciones de preparación para su mejor recuperación postoperatoria.