

Recuperación mejorada después de la cirugía (Enhanced Recovery After Surgery, ERAS): Pautas sobre las mejores prácticas para una cirugía y una recuperación exitosas

	Semanas antes de la cirugía	La noche antes de la cirugía	La mañana del día de la cirugía	Después de la operación	El día después de la cirugía (hasta el alta hospitalaria)
EN SU CASA	<p>Deje de fumar al menos 1 mes antes de la cirugía.</p> <hr/> <p>Suspenda todos los medicamentos a base de hierbas 2 semanas antes de la cirugía y otros medicamentos según las indicaciones de su cirujano.</p>	<p>No consuma bebidas alcohólicas durante las 24 horas anteriores a la cirugía.</p> <hr/> <p>Intente descansar bien la noche anterior a la cirugía.</p>	<p>Llegue 2½ horas antes de la cirugía.</p> <hr/> <p>Traiga goma de mascar para masticar después de la cirugía.</p> <hr/> <p>Traiga su lista de medicamentos.</p> <hr/> <p>Traiga su sistema de presión positiva continua de la vía aérea (Continuous positive airway pressure, CPAP) si es que usa uno.</p>	—	—
DIETA	<p>Complemente su dieta 2 semanas antes de la cirugía con 2 batidos de proteína por día (según las indicaciones de su cirujano)</p>	<p>No consuma alimentos sólidos después de la medianoche.</p> <hr/> <p>Beba líquidos transparentes durante la noche.</p>	<p>Continúe bebiendo líquidos transparentes hasta 2 horas antes de la cirugía.</p>	<p>Mastique goma de mascar para estimular sus intestinos.</p> <hr/> <p>El cirujano indicará su dieta.</p>	<p>Avanzará de acuerdo con su tolerancia.</p> <hr/> <p>Continúe masticando goma de mascar.</p>
ACTIVIDAD	<p>Realice ejercicios diarios, comience con objetivos razonables.</p>	<p>Continúe con los ejercicios a medida que los tolere.</p>	<p>Continúe con la rutina diaria.</p>	<p>Cuelgue los pies al costado de la cama.</p> <hr/> <p>Siéntese en la silla.</p>	<p>Siéntese en la silla cada vez que coma.</p> <hr/> <p>Deambule por los pasillos 3 veces por día.</p>
ESPIRÓMETRO DE INCENTIVO	—	—	—	<p>10 veces por hora o durante los comerciales de televisión.</p>	<p>10 veces por hora o durante los comerciales de televisión.</p>
DOLOR	<p>Tome sus medicamentos según la rutina habitual.</p>	<p>Tome sus medicamentos según la rutina habitual.</p>	<p>Siga las indicaciones de su cirujano y anestesista respecto de qué medicamentos debe tomar la mañana de la cirugía.</p>	<p>Medicamentos por vía intravenosa (Intravenous, IV) hasta que pueda tolerar líquidos, luego se cambiará su tratamiento a la administración de medicamentos por boca.</p>	<p>La mayoría de los medicamentos por boca.</p>