

Cómo enfrentar & recuperarse de una cirugía mayor



Las válvulas del corazón le acompañarán de por vida

4 Preguntas que **DEBE HACER** antes de la cirugía

1 ¿Cómo evito los imprevistos financieros?

Los costos de la cirugía y las coberturas que ofrecen las compañías de seguro varían enormemente.

Obtenga los costos aproximados para el paciente, junto con el nombre de la persona o el número de contacto de:

- Su cirujano
- El consultorio de su proveedor de atención de la salud (si no es su cirujano)
- Su centro médico u hospital donde se practicará la cirugía
- Su anesestesiólogo
- Cualquier proveedor de servicios de atención en el hogar que se necesite
- Su compañía de seguros, Medicare o Medicaid

2 ¿Hay algo que pueda hacer para contribuir a mi pronta recuperación?

La recuperación de cada persona está sujeta a muchos factores, pero hay algunos consejos que pueden ayudar.

Siga las indicaciones de su médico - Consúltelas a menudo y recuerde que los analgésicos pueden reducir la inflamación y ayudarle a recuperarse.

Planifique su alimentación

- Ingiera una variedad de alimentos saludables durante su recuperación. La buena alimentación contribuye al desarrollo de células saludables y a la mejoría de las células en general.
- Antes de someterse a la cirugía, prepare comidas y congélelas para que un miembro de su familia o su vecino las puede calentar para usted mientras se recupera.

Descanse y acepte ayuda - Este es el mejor momento para aceptar la asistencia que se le ofrece, sea la preparación de una comida o ayuda con sus tareas diarias.

3 ¿Cómo puedo hacer para que mi recuperación sea lo menos dolorosa posible?

Organice su entorno y relea las indicaciones que debe seguir cuando le den de alta.

- Analice con su médico la rutina que debe seguir para el control del dolor.
- Revise todos sus medicamentos. Registre también las dosis en una lista y lleve un control de las mismas.
- Organice su espacio y tenga a mano prendas que pueda ponerse fácilmente, aun con poca movilidad.
- Tenga paciencia y recuerde que el progreso es continuo pero lento.

4 ¿Qué cosas no sé?

Las siguientes son preguntas que debe hacerse:

- ¿Cuánto peso puedo levantar sin correr riesgos?
- ¿Cómo puedo lidiar con mis responsabilidades?
- ¿Cuánto tiempo debo faltar al trabajo?
- ¿Cuánto tiempo debo esperar para manejar un vehículo?
- ¿Cuántas facturas debo pagar con anticipación?
- ¿Cómo podría verse afectado mi razonamiento?



LISTA DE CONTROL prequirúrgica



Aclare sus dudas

Averigüe todo lo que pueda acerca de su procedimiento y recuperación.

- Verifique su información explicándosela a su médico
- Obtenga los números de contacto por si tiene preguntas
- Conozca bien los motivos por los que su médico querría que usted llame al consultorio

Notas



Obtenga por escrito un panorama financiero

Nadie quiere tener sorpresas en un futuro.

- Averigüe qué porcentaje cubrirá su seguro
- Establezca la cantidad de dinero que puede necesitar para cubrir gastos de bolsillo

Pregunte en su hospital si habrá un trabajador social a su disposición para presentarle sus opciones.

Notas



Revise todos sus medicamentos

- Haga una lista con todos sus medicamentos recetados actuales, medicamentos sin receta y suplementos.
- Pregúntele a su cirujano si debe discontinuar alguno antes de la cirugía.
- Designe a un familiar o amigo para que escuche con atención las indicaciones que debe seguir después de que le dan el alta.
- Haga un cuadro gráfico con las dosis necesarias para después de la cirugía*
- Marque o tache las dosis que ingirió

*[Descargar aquí un registro gratis de medicamentos](#)



Planifique su alimentación

¡El bienestar postquirúrgico está determinado por una alimentación saludable! Planifique con anticipación.

- Planifique comidas para la primera semana
- Determine quién le ayudará
- Tenga el número de teléfono de un amigo que podría encargarse de ir a buscar los alimentos necesarios al mercado
- Tenga bocadillos saludables no preparados (como manzanas o tiras de zanahoria)

Logística



La mayoría de las personas necesitan ayuda continua durante los días posteriores a la cirugía.

- Un amigo que pueda llevarle en auto si fuera necesario
- Transporte garantizado durante varias semanas después de la cirugía
- Haga los arreglos para que alguien pase a recoger los medicamentos recetados que deberá tomar luego de la cirugía
- Un amigo que pueda acompañarle si usted viaja en transporte público
- Haga los arreglos para satisfacer las necesidades de las mascotas

10

Cosas sorprendentes que **TAL VEZ NO PUEDA HACER** después de la cirugía

1 Pensar con claridad. Los medicamentos quirúrgicos y analgésicos suelen entorpecer sus habilidades cognitivas, por lo que no debe tomar decisiones importantes durante ese período.

- 2** Incorporarse fácilmente desde una posición horizontal
- 3** Subir sus brazos por encima de su cabeza para vestirse
- 4** Preparar una comida
- 5** Mojar la incisión
- 6** Levantar una jarra con leche
- 7** Atarse los cordones de los zapatos
- 8** Subir las escaleras
- 9** Usar la aspiradora
- 10** Llevar una bolsa