

LISTA DE VERIFICACIÓN DEL PROGRAMA Y DE LOS HORARIOS DE CITAS

Lleve esta carpeta a todas las citas antes de sus cirugías o procedimientos

Esta página es para que anote todas sus citas. Tenga en cuenta que posiblemente no necesite todos los tipos de citas que se mencionan a continuación. Asegúrese de preguntarle a su médico.

Fecha de la cirugía o del procedimiento: _____	
Ubicación: (marque la ubicación que se le asignó)	
<input type="checkbox"/> 3440 E. La Palma Ave. Anaheim, CA 92806 — Quirófano principal (OR)	
<input type="checkbox"/> 3430 E. La Palma Ave. Anaheim, CA 92806 — SurgiCenter	
A <input type="checkbox"/> Autorización médica con una cita con el médico de atención primaria Fecha: _____ Hora: _____ Ubicación: _____ Proveedor de atención médica: _____	D <input type="checkbox"/> Cita telefónica para anestesia Fecha: _____ Hora: _____ Proveedor de atención médica: _____
B <input type="checkbox"/> Clase de preparación para la cirugía Fecha: _____ Hora: _____ Ubicación: _____	E <input type="checkbox"/> Cita posoperatoria Fecha: _____ Hora: _____ Ubicación: _____ Proveedor de atención médica: _____
C <input type="checkbox"/> Cita preoperatoria Fecha: _____ Hora: _____ Ubicación: _____ Proveedor de atención médica: _____	Cómo cancelar su cirugía Si necesita cancelar su cirugía o procedimiento, comuníquese con el Departamento de Programación de Cirugías al (714) 572-7030.

PLANIFICACIÓN PARA LA CIRUGÍA

Índice

1

CÓMO LLEGAR

- Información sobre el estacionamiento
- Ingreso/alimentos y bebidas

2

CÓMO PLANIFICAR CON ANTICIPACIÓN

- Instrucciones especiales: ADULTOS Y NIÑOS
- Preparación y sugerencias de seguridad en el hogar: ADULTOS Y NIÑOS

3

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA SU CIRUGÍA

- Información sobre la admisión y el traslado a su hogar: ADULTOS Y NIÑOS
- Cómo cancelar su cirugía

4

ANTES DE LA CIRUGÍA

- Lista de verificación de instrucciones para la dieta: ADULTOS Y NIÑOS

5

ANTES DE LA CIRUGÍA

- Manejo del dolor: ADULTOS Y NIÑOS
- Qué se debe llevar o usar: ADULTOS
- Qué se debe llevar o usar: NIÑOS
- Lista de verificación para preparar la piel: ADULTOS Y NIÑOS

6

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

- Manejo del dolor: ADULTOS
- Manejo del dolor: NIÑOS
- Recuperación en el hogar: ADULTOS Y NIÑOS

7

Preguntas más comunes

- Preguntas más comunes: ADULTOS Y NIÑOS

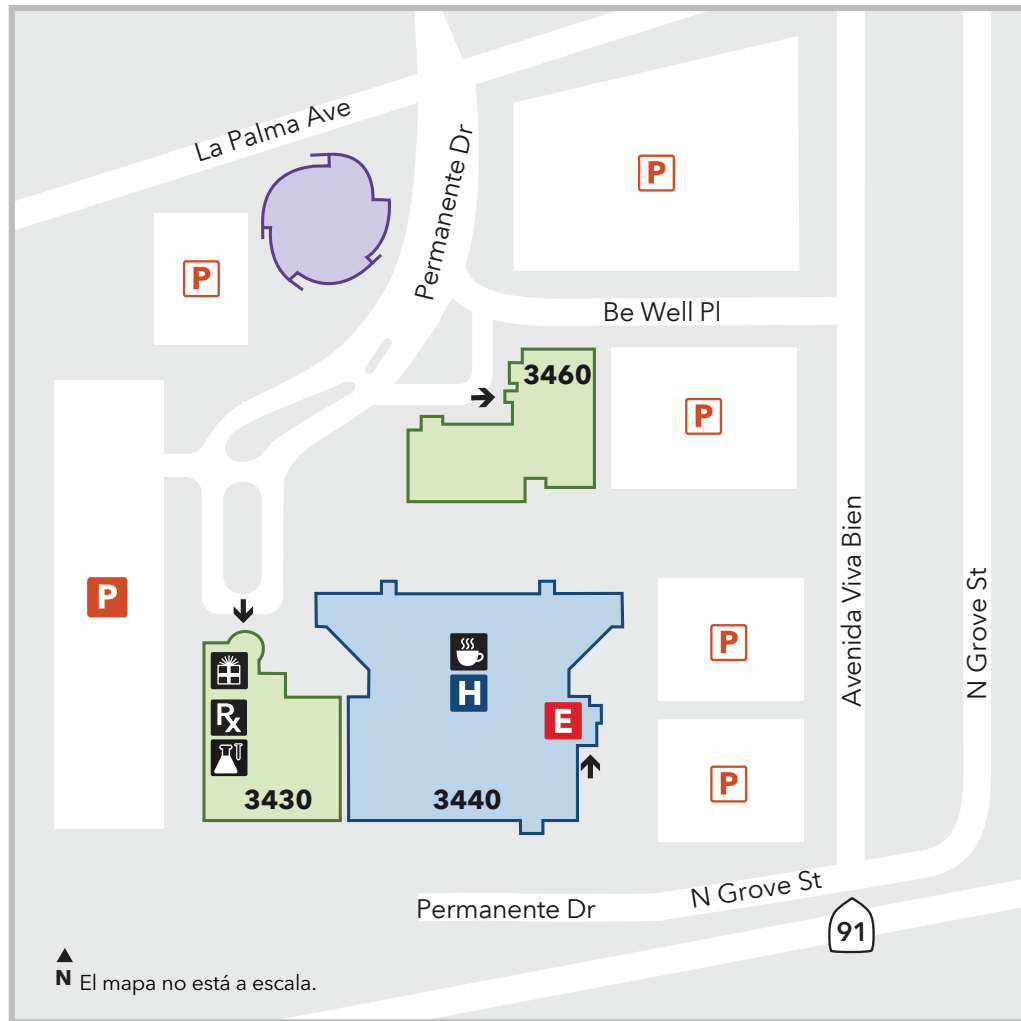
8

NOTAS

- Preguntas y notas que puede tener

CÓMO LLEGAR

Información sobre el estacionamiento



- ← Entrada del edificio
- ☕ Café Refresh
- E** Departamento de Emergencias
- 🎁 Tienda de regalos
- H** Hospital
- 🧪 Laboratorio
- 🏠 Consultorios médicos
- P** Estacionamiento cubierto
- P** Estacionamiento
- Rx** Farmacia
- 🏠 Centro de Oncología Radioterápica

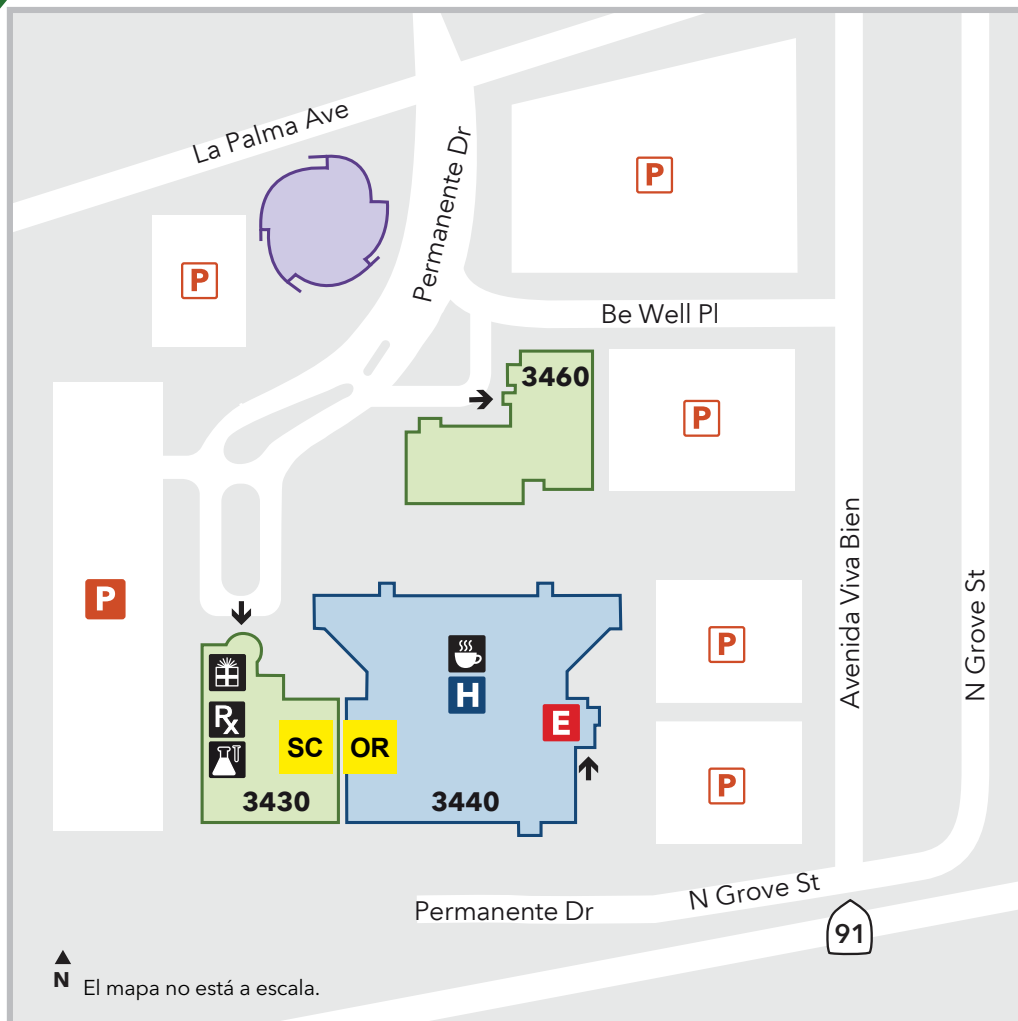
Si tiene alguna pregunta relacionada con el estacionamiento, comuníquese con el Departamento de Seguridad del Hospital al: (714) 644-5510

¿Necesita ayuda? Comuníquese con el operador del hospital al: (714) 644-2000



CÓMO LLEGAR



Ingreso/alimentos y bebidas



Ingreso a las instalaciones

- Quirófano principal (OR)
OR - 3440 E. La Palma Ave.
- Registro en el 2.º piso,
suite 223
- SurgiCenter
SC - 3430 E. La Palma Ave.
- Registro en el 2.º piso,
suite 223

Alimentos y bebidas en las instalaciones

- Citrus Café
 Horarios de atención:
De lunes a viernes,
de 7 a. m. a 7 p. m.
Sábados y domingos,
de 11 a. m. a 7 p. m.
- Tienda de regalos
 Horarios de atención:
De lunes a domingo,
de 9 a. m. a 6:30 p. m.
(sujeto a la disponibilidad de voluntarios)

CÓMO PLANIFICAR CON ANTICIPACIÓN

Instrucciones especiales: ADULTOS Y NIÑOS



Siga las reglas generales que se describen a continuación y confirme con su médico habitual (médico de atención primaria) o cirujano qué medicinas debe tomar y cuáles debe dejar de tomar antes de la cirugía.

Medicinas o hierbas medicinales para adultos

- DEJE DE TOMAR las medicinas antiinflamatorias (como Motrin, Advil, naproxeno, Excedrin) 3 días antes de la cirugía. Puede usar Tylenol para el dolor.
- También deberá dejar de tomar algunas medicinas de venta sin receta (venta libre) al menos 7 días antes de la cirugía. Pregunte a su médico cuáles debe dejar de tomar.
- DEJE DE TOMAR todas las medicinas herbales al menos 7 días antes de la fecha de la cirugía. Las medicinas herbales pueden causar sangrados o problemas con la anestesia.
- DEJE DE TOMAR todos los comprimidos de dieta 7 días antes de la fecha de la cirugía.

Coumadin u otras medicinas anticoagulantes

- Aspirina y clopidogrel (Plavix): DEJE DE TOMAR aspirina, los productos que contengan aspirina y el clopidogrel (Plavix) 7 días antes de la fecha de la cirugía, a menos que su médico le indique que continúe. Los productos de aspirina incluyen aspirina para bebés, Alka-Seltzer y Excedrin. Si está tomando aspirina o clopidogrel (Plavix) porque tiene antecedentes de ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, ataque cerebral, fibrilación auricular o colocación de endoprótesis, hable con el médico que receta o durante su autorización médica preoperatoria antes de suspender el medicamento.
- Warfarina (Coumadin), enoxaparina (Lovenox), heparina o anticoagulantes orales directos (Direct Oral Anticoagulant, DOAC) (estos últimos incluyen: apixabán, dabigatrán, rivaroxabán, edoxabán): su cirujano lo referirá a nuestra clínica de anticoagulación (714-279-5403) o a la farmacia regional de DOAC para que puedan planificar cuándo suspender su medicamento y decidir si se necesita un tratamiento adicional antes de la cirugía.

**Kaiser Permanente no avala los medicamentos o productos mencionados. Las marcas comerciales que se mencionan se incluyen solamente para facilitar su identificación.*

Medicinas o hierbas medicinales para niños

- Se debe administrar a los niños todas las medicinas recetadas orales o inhaladas el día de la cirugía.
- DEJE DE ADMINISTRARLE todas las medicinas o los suplementos a base de hierbas 7 días antes de la cirugía.



CÓMO PLANIFICAR CON ANTICIPACIÓN

Instrucciones especiales: ADULTOS Y NIÑOS

Si tiene diabetes

- Asegúrese de controlar el nivel de azúcar en la sangre.
- Si su nivel de azúcar en la sangre no está dentro del rango normal, es posible que se re programe su cirugía.
- **NO** tome estas medicinas el día de la cirugía:
~ pastillas para la diabetes ~ insulina regular “R” ~ insulina Lispro (Humalog)
- Un día antes de la cirugía, su equipo preoperatorio le informará qué insulina y cuánto tomar la mañana de la cirugía.
- Si se siente débil, con náuseas, tembloroso, confundido o sudoroso, si siente que su nivel de azúcar en la sangre es bajo o si el resultado de la revisión de glucosa es de < 70 mg/dl, tome cualquiera de las siguientes bebidas: jugo de manzana claro, Gatorade o Powerade (no bebidas color rojo), 7-up o Sprite.
- **NO COMA** alimentos sólidos, dulces, chicles, tabletas de azúcar, gel de azúcar, productos a base de leche, ni beba jugo de naranja, ya que esto puede retrasar o cancelar su cirugía.
- Visite kp.org/diabetes (haga clic en “Español”) para obtener más información.

Si fuma, usa cigarrillo electrónico o mastica tabaco

- **DEJE** de fumar por completo de uno a dos meses antes de la cirugía para minimizar el riesgo de problemas de salud como la neumonía y la mala cicatrización de las heridas. No fume durante al menos tres meses después de la cirugía.
- Hable con su médico habitual (médico de atención primaria) para obtener información sobre recursos y herramientas para ayudarlo a dejar de fumar.
- Llame al 1-866-862-4295 para hacer una cita con un asesor de bienestar de nuestro programa Asesoría de bienestar por teléfono o visite kp.org/fumar.
- También puede tomar una clase para dejar de fumar en nuestro departamento Centro para una Vida Sana. Para inscribirse en una clase o para obtener más información, llame al 1-888-988-2800.

CÓMO PLANIFICAR CON ANTICIPACIÓN

Instrucciones especiales: ADULTOS Y NIÑOS



Si fuma, usa cigarrillo electrónico o mastica tabaco (continuación)

- **Padres/tutores legales de niños:** la exposición de los niños al tabaco (fumar cerca de ellos) puede causar problemas de salud como neumonía y mala cicatrización de heridas después de la cirugía. DEJE de exponer a su hijo al tabaco al menos un mes antes de la cirugía y durante al menos 3 meses después de la cirugía.

Si toma bebidas alcohólicas

- DEJE de beber cerveza, vino y bebidas alcohólicas dos días antes de la cirugía, ya que pueden interferir con la anestesia y causar problemas quirúrgicos.
- Si cree que toma bebidas alcohólicas en exceso, comuníquelo a su cirujano y a su anesthesiólogo.

Cómo mantenerse activo

- Camine o manténgase activo. El movimiento ayuda a su cuerpo a recuperarse.

Salud dental

- La clave para una buena salud dental es hacer revisiones dentales habituales y limpiezas cada seis meses.
- Realice cualquier trabajo dental necesario entre 4 y 5 semanas antes de su cirugía.
- No debe tener infecciones dentales o en las encías para poder someterse a una cirugía.
- Si tiene dentadura postiza completa (superior e inferior) no será necesario obtener ninguna autorización dental especial.

Otras afecciones médicas

Llame al consultorio del cirujano si tiene...

- Infección del tracto urinario no tratada o en tratamiento.
- Nuevo comienzo de un problema médico.
- Visitas recientes a la sala de emergencias o visitas de atención de urgencia.
- Salpullido, cortes o heridas en la piel.



CÓMO PLANIFICAR CON ANTICIPACIÓN

Preparación y sugerencias de seguridad en el hogar: ADULTOS Y NIÑOS

Preparar su hogar, el equipo y el apoyo de su familia antes de la cirugía facilitará su regreso a casa. Aquí le presentamos algunas sugerencias.

- Comestibles**
Compre comestibles, suministros y comidas fáciles de preparar.
- Comidas**
Prepare sus comidas con anticipación y guárdelas en el congelador para usarlas cuando vuelva del hospital a su hogar.
- Despeje el paso**
Elimine el desorden o algunos muebles para tener un espacio amplio que le permita caminar fácilmente por su hogar. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar por el área de la sala de manera segura.
- Peligros de tropiezos**
Sujete todos los cables sueltos (eléctricos o del teléfono) al suelo. Puede tropezarse fácilmente con ellos.
- Luces de noche**
Instale y use luces de noche en los pasillos, las habitaciones y los baños.
- Pisos resbaladizos**
No encere los pisos, puede hacerlos resbaladizos.
- Alfombras**
Retire todas las alfombras pequeñas del piso; puede tropezarse y caerse.
- Tapetes antideslizantes**
Considere instalar tapetes o tiras antideslizantes en el piso de la regadera o tina.
- Pasamanos**
Considere instalar pasamanos en la tina, la regadera y el inodoro si es necesario.
- Puertas sin seguro**
Mientras esté en el baño, deje las puertas sin seguro en caso de que necesite ayuda.
- Transporte de regreso a su hogar**
Asegúrese de planificar anticipadamente el traslado a su hogar desde el hospital.
- Cuidador**
Si cree que va a necesitar ayuda, asegúrese de hacer los arreglos necesarios antes de la cirugía.

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA SU CIRUGÍA



Información sobre la admisión y el traslado a su hogar:
ADULTOS Y NIÑOS

Hora de ingreso para la cirugía

- Recibirá una llamada entre 1 y 3 días antes de la fecha de su cirugía para informarle a qué hora registrarse para su cirugía o completar la preadmisión telefónica. Esto incluye la verificación/actualización de su dirección, número de teléfono y seguro médico, así como la recaudación de los copagos que se deban al momento de otorgar el servicio.
- Si no recibe una llamada antes de las 7 p. m. la noche anterior a su cirugía, llame al (714) 644-6650.

Traslado a su hogar

- Si va a volver a su hogar el mismo día de su cirugía o procedimiento, debe contar con un adulto responsable que lo lleve a casa.
- Si se tiene que quedar en el hospital después de la cirugía o procedimiento, asegúrese de hacer con anticipación los arreglos para el traslado a su hogar desde el hospital.
- Lleve esta información el día de la cirugía o procedimiento:
 - Nombre del conductor:

- Número de contacto:

Servicio a los Miembros, elegibilidad y beneficios

- Comuníquese con Servicio a los Miembros al 800-464-4000 o al 1-800-777-1370 (TTY 771) para personas sordas, con problemas auditivos o del habla para pedir información sobre su elegibilidad para la cobertura.
- Para obtener más información sobre su copago, comuníquese con los asesores financieros al (714) 223-3355.
- Es posible que el Departamento de Admisiones se comunique con usted para iniciar el proceso de admisión y cobrar los copagos que se adeuden.

Cómo cancelar su cirugía o procedimiento

- Si necesita cancelar su cirugía o procedimiento, comuníquese con el Departamento de Programación de Cirugías al (714) 572-7030.
- Si cancela después de las 3 p. m. del día previo a la cirugía o el procedimiento, llame *inmediatamente* al (714) 644-6650.



ANTES DE LA CIRUGÍA

Lista de verificación de instrucciones para la dieta: ADULTOS Y NIÑOS

SI NO SIGUE ESTAS INSTRUCCIONES, ES POSIBLE QUE SU CIRUGÍA SE DEMORE O SE CANCELE.

SI ES DIABÉTICO, SOLO BEBA AGUA.

Instrucciones para la dieta en adultos

- Beba 12 onzas de una bebida rica en carbohidratos** 2 horas antes de su hora de ingreso. Tómese la por completo en 15 minutos. Beba cualquiera de las siguientes bebidas ricas en carbohidratos:
 - ~ *Gatorade*
 - ~ *jugo de manzana* (sin pulpa)

- NO** coma alimentos sólidos después de las 11 p. m. Sin embargo, puede beber las siguientes bebidas claras hasta 2 horas antes de su hora de ingreso:
 - ~ *Gatorade*
 - ~ *jugo de manzana* (sin pulpa)
 - ~ *agua*

- NO** mastique chicle, coma dulces ni beba té ni café después de las 11 p. m.

- DEJE** de tomar alcohol 2 días antes de la cirugía.

Instrucciones para la dieta en niños

- Puede darle a su hijo leche o leche de fórmula hasta **6 horas antes de la hora de ingreso.**

- Si lo amamanta, puede hacerlo hasta **4 horas antes de la hora de ingreso.**

- Dé a su hijo bebidas claras **2 horas antes de la hora de ingreso.**
 - Su hijo puede beber únicamente las siguientes bebidas claras:
 - ~ *Gatorade*
 - ~ *jugo de manzana* (sin pulpa)
 - ~ *Pedialyte*
 - ~ *agua*

- NO** permita que su hijo coma alimentos sólidos después de las 11 p. m.

- NO** permita que su hijo mastique chicle o coma dulces/gomitas después de las 11 p. m.

ANTES DE LA CIRUGÍA

Lista de verificación para preparar la piel:
ADULTOS Y NIÑOS



Si su cirujano le proporcionó toallitas para la preparación de la piel, revise la "Lista de verificación para preparar la piel". Estas toallitas contienen un antiséptico llamado gluconato de clorhexidina (Chlorhexidine Gluconate, CHG), el cual limpiará su piel antes de la cirugía para ayudar a prevenir infecciones en la zona de la cirugía.

Información importante

- En **el caso de los pacientes pediátricos**, consulte al cirujano para que le dé instrucciones sobre la preparación de la piel.
- Tendrá que hacer esta limpieza en la piel **la noche anterior y la mañana de la cirugía**.
- **NO** permita que la toallita entre en contacto con los ojos, las orejas, la boca, las zonas genital y rectal ni con la colostomía, si tiene una.
- **NO** arroje las toallitas al inodoro, ya que obstruirán las tuberías.
- **NO** se afeite ninguna parte del cuerpo debajo del cuello, al menos 7 días antes de la cirugía.
- **NO** caliente las toallitas en el horno de microondas. Los paquetes cerrados que contienen toallitas se pueden calentar remojándolos en agua caliente.
- **NO** se enjuague ni utilice lociones, talcos, desodorante ni maquillaje después de la preparación de la piel.
- Use las toallitas sobre la piel seca y fresca.

Indicaciones sobre cómo usar las toallitas con CHG

- Tome un baño en la regadera. Deje que la piel se seque por completo. Luego use las toallitas.
- Cada paquete contiene dos toallitas con CHG. Abra los tres paquetes de toallitas con CHG.
- Con suavidad limpie muy bien cada parte del cuerpo, con un movimiento hacia delante y hacia atrás. Use una toallita para cada parte del cuerpo (vea el diagrama en la página siguiente).
- **USE LAS 6 TOALLITAS.**
- Después de usar las toallitas es normal tener una sensación pegajosa o un poco de picazón durante varios minutos.
- **Después de usar las toallitas, deje que la zona se seque al aire durante un minuto. No enjuague.**
- Póngase prendas o ropa de dormir limpia.

5

ANTES DE LA CIRUGÍA

Lista de verificación para preparar la piel:
ADULTOS Y NIÑOS

Limpeza

La noche anterior
La mañana de
la cirugía

Marque cada casilla a medida que termina la limpieza de cada zona de la piel.

Toallita n.º 1 Comience con el cuello, moviéndose hacia abajo hasta el pecho. Cuando termine con el pecho, comience por el hombro de cada brazo hasta terminar en las puntas de los dedos. Asegúrese de limpiarse las axilas.

La noche anterior
La mañana de
la cirugía

Marque cada casilla a medida que termina la limpieza de cada zona de la piel.

Toallita n.º 5 Comience en la espalda media, moviéndose hacia abajo hasta la parte baja de la espalda. (**NO** utilice esta toallita para limpiarse la zona de los genitales). Continúe con las caderas derecha e izquierda.

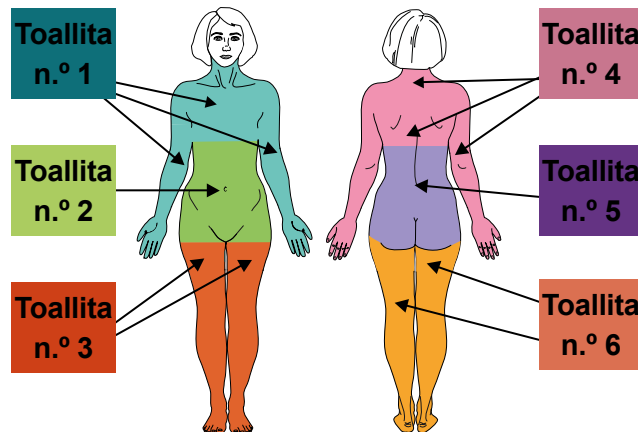
Toallita n.º 2 Comience en el abdomen y muévase hacia abajo hasta las caderas derecha e izquierda, después hasta las ingles. *Asegúrese de limpiar todos los pliegues de las áreas del abdomen y las ingles. (**NO** utilice esta toallita para limpiarse la zona de los genitales).

Toallita n.º 6 Esta toallita es para la parte posterior de las piernas. Comience justo debajo de los glúteos, muévase hacia abajo hasta la parte posterior de las rodillas y pantorrillas, para terminar en los talones.

Toallita n.º 3 Esta toallita es para la parte delantera de las piernas. Comience en la parte superior de los muslos y limpie hacia abajo, hasta los dedos de los pies. Asegúrese de limpiarse los pies y entre los dedos de los pies.

Use el diagrama a continuación como ayuda visual

Toallita n.º 4 Comience por la parte de atrás del cuello y limpie hacia abajo hasta la parte media de la espalda; después comience por la parte de atrás de los hombros y limpie hacia abajo, hasta las manos.



ANTES DE LA CIRUGÍA

Manejo del dolor: ADULTOS Y NIÑOS



Cuando se recupere de la cirugía puede sentir dolor, pero hay formas de controlar las molestias. **Estar preparado le ayuda a estar en control.**

Haga preguntas

Pregunte a su médico o enfermero sobre lo que puede esperar después de la cirugía. Tal vez quiera escribir sus preguntas antes de reunirse con el médico o el enfermero.

- ¿Habrá mucho dolor después de la cirugía?
- ¿Dónde se producirá el dolor?
- ¿Cuánto tiempo durará el dolor?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios?

Consulte sus opciones

Informe a su médico o enfermero acerca de:

- los métodos para control del dolor que anteriormente han funcionado bien o que no funcionaron bien para usted
- las preocupaciones que pueda tener sobre las medicinas para el dolor
- alergias a las medicinas
- medicinas que toma a causa de otros problemas de salud
Los médicos y los enfermeros necesitan saberlo porque la mezcla de algunos medicamentos con determinadas medicinas para el dolor puede causar problemas.

Hay muchas formas de controlar el dolor que no implican medicinas:

- Relajación y respiración profunda.
 - Visualización: tenga pensamientos positivos y sanadores.
 - Distracción: vea la TV, escuche música, lea.
 - Modifique la posición de su cuerpo.
-



ANTES DE LA CIRUGÍA

Qué se debe llevar o usar: ADULTOS

Le aconsejamos que NO lleve grandes cantidades de dinero en efectivo ni objetos de valor, tales como dispositivos electrónicos y joyas. No nos hacemos responsables por la pérdida de sus objetos personales. Si alguien lo acompaña el día de la cirugía o del procedimiento, puede pedirle que cuide sus objetos de valor.

Qué se debe llevar o usar

- Su tarjeta de Kaiser Permanente.
- Una identificación con fotografía (licencia de conducir, pasaporte, tarjeta de identificación emitida por el gobierno).
- El nombre y el número de teléfono de la persona que lo llevará a su hogar.
- El nombre de su cuidador.
- Una tarjeta de crédito, tarjeta de débito, suficiente dinero en efectivo o un cheque para cubrir cualquier copago que deba cubrirse el día de su cirugía o procedimiento.
- Una copia de sus instrucciones por anticipado completadas.
- Use ropa cómoda que pueda cambiarse fácilmente.

Qué NO se debe llevar o usar

- Ninguna joya (ni perforaciones en el cuerpo).
- Dinero extra o en grandes cantidades.
- Lociones para la cara (humectante, filtro solar, etc.).
- Colonia o perfume.
- Si usa lentes de contacto, anteojos, dentadura postiza o aparatos auditivos, puede traerlos. Asegúrese de traer su estuche protector y esté listo para quitárselos antes de la cirugía.
- Loción corporal.
- Pinzas para el cabello.
- Desodorante.
- Maquillaje.
- Productos para el cabello (gel, espuma, aceite, aerosol, etc.).
Estos artículos pueden ser inflamables.

ANTES DE LA CIRUGÍA

Qué se debe llevar o usar: NIÑOS



Uno de los padres o el tutor legal debe acompañar a su hijo al hospital. Le aconsejamos que NO lleve objetos de valor, tales como dispositivos electrónicos y joyas. No nos hacemos responsables por la pérdida de los objetos personales de su hijo. Si otra persona que no sea usted acompaña a su hijo el día de la cirugía o procedimiento, se le puede pedir que cuide los objetos de valor de su hijo.

Qué se debe llevar o usar

- La tarjeta de Kaiser Permanente de su hijo.
- Si su hijo usa lentes de contacto, anteojos o aparatos auditivos, puede traerlos. Asegúrese de llevar su estuche protector y esté listo para que se los quite antes de la cirugía.
- Puede traer cualquier artículo de consuelo (juguetes, libros, cobijas) para calmar a su hijo antes de la cirugía.
- El día de la cirugía, póngale ropa cómoda que pueda cambiarse fácilmente.

Qué NO se debe llevar o usar

- Ninguna joya (ni perforaciones en el cuerpo).
- Lociones para la cara (humectante, filtro solar, etc.).
- Loción corporal.
- Pinzas para el cabello.
- Productos para el cabello (gel, espuma, aceite, aerosol, etc.). **Estos artículos pueden ser inflamables.**

Uno de los padres o un tutor legal debe acompañar al niño al que le harán la cirugía. Le pedimos que no lleve más niños menores de 12 años a menos que haya otro adulto para cuidarlos.



DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Manejo del dolor: ADULTOS

Si regresa a su hogar el mismo día de la cirugía

- Estará en la sala de recuperación y de ahí lo enviarán directamente a su hogar.
- Tome la medicina para el dolor como le haya indicado su médico.

Si tiene que quedarse en el hospital después de la cirugía

Pida medicinas para el dolor cuando empiece el dolor

- Actúe tan pronto como empiece el dolor. Es más difícil aliviar el dolor una vez que se ha aguantado durante un tiempo. Este es un paso clave para el control del dolor.
- Si sabe que su dolor va a empeorar cuando empiece a caminar o a hacer ejercicios de respiración, tome la medicina primero.

Dolor persistente

- Informe a su médico o enfermero sobre el dolor que no desaparezca después de que se administre la medicina.
- ¡No dude en informar acerca de su dolor! Los médicos y enfermeros quieren y necesitan saberlo.

Medición del dolor: adultos

- Los médicos y los enfermeros pueden pedirle que evalúe su dolor en una escala de 0 a 10.
 - Comunicar su dolor como un número ayuda a los médicos y enfermeros a saber si su tratamiento está funcionando bien y si deben hacer cambios o no.
-

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Manejo del dolor: NIÑOS



Si su hijo se tiene que quedar en el hospital después de la cirugía

Su experiencia con el dolor

- Describir el dolor puede ser difícil para un niño. Se expresa y se experimenta en forma distinta de acuerdo con la edad, la cultura y el género. Un niño de más edad puede describir cómo se siente el dolor o decir cuándo viene y se va el dolor. En cambio, un niño pequeño puede decir que no se siente bien. Cuando alguien siente mucho dolor, es posible controlarlo y reducirlo hasta alcanzar un nivel aceptable. Sin embargo, puede ser imposible eliminarlo por completo.

¿Cuáles podrían ser los signos de dolor en su hijo?

- Cambios en su comportamiento habitual; su hijo puede comer menos, estar molesto o inquieto y tener menos interacción y comunicación con otras personas.
- Lloro desconsoladamente, gruñe o contiene la respiración.
- Expresiones faciales, tales como ceño fruncido, frente arrugada, ojos cerrados o aspecto enojado.
- Cambios en el sueño, tales como despertarse con frecuencia o dormir más o menos de lo habitual. Incluso los niños con dolor intenso pueden dormir siestas cortas porque están muy cansados.
- Movimientos corporales, tales como cerrar los puños, proteger una parte del cuerpo (especialmente al caminar), patear o agarrarse de quien lo esté cargando, o no moverse.

Nivel de dolor aceptable

- Cuando su enfermero u otros miembros del equipo de atención médica preguntan cuál es el “nivel de dolor aceptable” de su hijo, intentan determinar a partir de qué punto su hijo quisiera empezar a recibir medicinas para el dolor, ya que diferentes medicinas están diseñadas para tratar diferentes niveles de dolor.

Cómo informar sobre el dolor y las molestias

- Cuando su hijo tiene dolor, es importante que el proveedor de atención médica lo sepa de inmediato. Es más eficaz administrar medicinas para el dolor pronto, antes que esperar hasta que el dolor se haga intenso e insoportable.



DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Manejo del dolor: NIÑOS

¿Cómo medimos el dolor?

- Además de prestar atención a las palabras que su hijo puede usar para describir el dolor, también nos fijamos en las constantes vitales (frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, etc.) y en las expresiones corporales. Usamos tres escalas para medir el dolor:
 - 1) escala de calificación del dolor FACES (caras) de Wong-Baker (ver imagen a continuación)
 - 2) escala numérica de calificación del dolor (0-10)
 - 3) escala de dolor “FLACC”
- Para los pacientes más pequeños que no pueden hablar o no pueden relacionar la intensidad del dolor con los números, la escala FACES es una elección adecuada. Los médicos y los enfermeros podrían pedirle a su hijo que evalúe su dolor en una escala de 0 a 10 (imagen a continuación).
- Comunicar el dolor como un número ayuda a los médicos y enfermeros a saber si el tratamiento está funcionando bien y si deben hacer cambios o no.

Escala de calificación del dolor FACES™ de Wong-Baker



©1983 Wong-Baker FACES™ Foundation. Usado con permiso.

¿Cómo reducimos el dolor del niño?

- Aconsejamos a todos los cuidadores que participen en el tratamiento del dolor de la persona querida. Comprendemos que el dolor no es solo físico y contamos con un equipo dedicado a atender sus necesidades aquí en el hospital: especialistas en niñez, trabajadores sociales médicos, enfermeros, médicos, capellanes y voluntarios. Usamos el abordaje de las “3 P” (en inglés Physical, Psychological, and Pharmacological, es decir físico, psicológico y farmacéutico) para garantizar que se alcance el nivel de comodidad de su hijo.

¿Recuerda?

- Le recomendamos a usted y a su hijo que informen al equipo de atención cuál es su nivel de dolor.
- Usted tiene derecho a pedir una medicina para el dolor.

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Recuperación en el hogar: ADULTOS Y NIÑOS



Dentro de las 12 horas siguientes a la cirugía

- Siéntese en la cama para ayudar a prevenir la neumonía.
- Comience a comer y a beber para reunir energía para sanar.
- Coma sentado en una silla.
- Lávese las manos regularmente.
- Cepíllese los dientes.
- Camine o manténgase activo. El movimiento ayuda a su cuerpo a recuperarse.
- La mejor forma de ayudar a prevenir los coágulos sanguíneos y la neumonía es mantenerse activo y caminar cuando sea posible.

Atención de rutina que no es urgente

Consulte la información a continuación. Envíe un correo electrónico a su médico a través de kp.org/espanol, hable con su cirujano, llame a su clínica durante el día o al 1-888-988-2800 después del horario normal, si es necesario.

Estos son síntomas frecuentes después de la cirugía:

Dolor

- Es normal sentir **un poco** de dolor hasta que su cuerpo se cure. El dolor puede tardar días o semanas en desaparecer por completo. Siga las recomendaciones de su médico sobre las medicinas para el dolor. Medicinas como el Tylenol y el Motrin ayudan a disminuir la cantidad de analgésicos narcóticos que se necesitan.

Estreñimiento

- Sus medicinas para el dolor pueden causar estreñimiento. Beba muchos líquidos, coma alimentos con un alto contenido de fibra y tome ablandadores fecales para evitar el estreñimiento.

Somnolencia y mareos

- Es normal que tenga somnolencia y mareos después de la cirugía. No hay razón para preocuparse, pero tenga cuidado al levantarse.

Náuseas y vómito

- Es posible que sienta náuseas o incluso que vomite. Tomar sus medicinas para el dolor con algún alimento puede ayudarle. Si no tolera el agua, llame al 1-888-988-2800.



DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Recuperación en el hogar: ADULTOS Y NIÑOS

Dificultad para orinar

- Si tiene dificultad para orinar y siente la necesidad de hacerlo, trate de orinar varias veces. Busque atención médica llamando al 1-888-988-2800 si no puede orinar y experimenta alguno de los siguientes síntomas:
 - ~ Sensación de tener la vejiga llena o pesada.
 - ~ Malestar o dolor al orinar.
 - ~ Sensación de urgencia (deseo inmediato de tener que orinar).
 - ~ Orina frecuentemente en pequeñas cantidades y no siente haber vaciado la vejiga.

Atención de urgencia

Llame al 1-888-988-2800 para recibir consejos. Si tiene una necesidad médica urgente, podemos indicarle a qué centro de atención debe acudir o podemos programarle una cita para el mismo día o el siguiente.

Una complicación que requiere atención médica inmediata pero que no es un problema médico de emergencia.

- Fiebre de más de 101.5 °F (38.6 °C) en adultos o fiebre de más de 100.4 °F (38 °C) en niños.
- Sangrado de color rojo fuerte que no se detiene (unas gotas de sangre es normal).
- Signos de un coágulo de sangre:
 - ~ dolor o enrojecimiento en las pantorrillas, la parte posterior de las rodillas, los muslos o la ingle
- Los puntos están flojos.
- Incisión abierta.
- Dificultad para orinar.
- Signos de infección:
 - ~ dolor, hinchazón, calor o enrojecimiento
 - ~ pus que sale de la incisión
 - ~ estrías rojas que salen de la incisión
 - ~ ganglios linfáticos inflamados

Atención de emergencia

Llame al 911 si necesita atención de emergencia.

Una afección médica que requiere atención médica inmediata.

- pérdida del conocimiento (desmayo)
- problemas graves para respirar
- dolor intenso en el pecho
- sangrado intenso

Preguntas más comunes

Preguntas más comunes: ADULTOS Y NIÑOS



- P. ¿Por qué es importante tomar una bebida de carbohidratos antes de la cirugía?**
R. La bebida de carbohidratos le da la energía que necesita durante la cirugía y para empezar a sanar después. También ayudará a que sienta menos hambre y sed.
- P. ¿Por qué se debe comer y tomar algo poco tiempo después de la cirugía?**
R. La comida le da energía para sanar y recuperarse más rápidamente.
- P. ¿Por qué debo incorporarme y caminar poco tiempo después de la cirugía?**
R. El movimiento puede prevenir coágulos de sangre y una neumonía, y puede ayudarlo a sentirse mejor. Si se está recuperando en el hospital, le ayudaremos a incorporarse en una silla para comer y a caminar distancias cortas. Si se está recuperando en su casa, incorpórese en una silla para comer y levántese y camine de vez en cuando.
- P. ¿Necesito tomar mi medicina para el dolor, aunque no me duela nada?**
R. Sí, durante los primeros días después de la cirugía, tome las medicinas tal como le indicó su médico; así podrá prevenir el dolor, moverse y sanar más rápido. Es más difícil controlar el dolor cuando se salta una dosis de medicina. Si necesita tomar medicinas opioides, también tome las que se recetaron para el estreñimiento.
- P. ¿Por qué necesito ayuda en mi hogar después de la cirugía?**
R. Aunque generalmente se encargue de todo solo, es posible que necesite ayuda en su hogar para recuperarse de forma segura. Su ayudante puede brindarle apoyo para las comidas, la medicina, conducir y otras actividades diarias.
- P. ¿Por qué necesito dejar de fumar?**
R. Fumar vuelve más lenta la sanación y aumenta el riesgo de complicaciones. Dejar de fumar antes de la cirugía puede ser de gran ayuda. Ofrecemos asesoramiento y medicina para ayudarlo a dejar de fumar. Para obtener más información, llame a la Asesoría de bienestar por teléfono al 1-866-862-4295 o visite kp.org/centerforhealthyliving (haga clic en Español). Para acceder a nuestro programa en línea gratuito para dejar de fumar, Breathe, visite kp.org/vidasana.
-

