

# Guía de pacientes

## Medicina Perioperatoria



**LaFe**  
Hospital  
Universitari  
i Politècnic



El programa de **Medicina Perioperatoria (MPO)** incluye los cuidados personalizados que le ofrecemos el equipo de profesionales que **coordinamos las actividades relacionadas con su intervención quirúrgica, antes durante y después de la misma.**



## ¿CUÁLES SON NUESTROS OBJETIVOS?

- Fomentar su participación activa. Usted es el protagonista.
- Disminuir las complicaciones.
- Acelerar su recuperación.
- Mejorar su pronóstico en términos de calidad de vida.
- Acompañar de manera presencial, telefónica y a través del correo electrónico:

[enfermeria\\_mpolafe@gva.es](mailto:enfermeria_mpolafe@gva.es)



## ¿CÓMO LO CONSEGUIREMOS?

1. Ejercicio físico
2. Corrección de la anemia
3. Soporte nutricional
4. Soporte emocional
5. Hábitos saludables



# 1

## EJERCICIO FÍSICO



El ejercicio físico ayuda a mejorar su bienestar general, mantener su movilidad y contribuye a reanudar sus actividades diarias lo antes posible. Hemos desarrollado un programa de entrenamiento en colaboración con la Facultad de Fisioterapia de Valencia para prepararle para su cirugía.

En la etapa preoperatoria realizaremos una evaluación de su capacidad funcional. Con los resultados y de manera individualizada se le indicarán una serie ejercicios aeróbicos (ejercicio físico con cambios de ritmo de diferente intensidad) combinado con ejercicios de fuerza.

## Entrenamiento físico aeróbico

El entrenamiento físico aeróbico con periodos de alta y baja intensidad es adecuado para mejorar la función cardiopulmonar.

El entrenamiento lo realizará diariamente hasta el día de la intervención.

Realice un registro diario, indicando cómo se siente tras la realización del ejercicio y cuál ha sido el esfuerzo percibido durante la realización del mismo.



### Intensidad baja

- 1 **Caminar 30 minutos (5 series x 6 minutos)** 5 minutos caminando a ritmo moderado + 1 minuto caminando rápido (ascenso o descenso de 1 piso de escaleras).
- 2 **Estiramientos** de miembros superiores, tronco y miembros inferiores.

### Intensidad media

- 1 **Caminar 30 minutos (5 series x 6 minutos)** 4 minutos caminando a ritmo moderado + 2 minutos caminando rápido (ascenso o descenso de 2 pisos de escaleras).
- 2 **Estiramientos** de miembros superiores, tronco y miembros inferiores.

### Intensidad alta

- 1 **Caminar 30 minutos (5 series x 6 minutos)** 3 minutos caminando a ritmo moderado + 3 minutos caminando rápido (ascenso o descenso de 3 pisos de escaleras).
- 2 **Estiramientos** de miembros superiores, tronco y miembros inferiores.

## Ejercicios de fuerza

Los ejercicios de fuerza están dirigidos a mantener su musculatura.

Como consecuencia del ingreso hospitalario, tendrá una actividad menor a la que realiza en su vida cotidiana, es importante anticiparse y prepararse para prevenir complicaciones y evitar retrasar su recuperación.

El entrenamiento lo realizará diariamente hasta el día de la intervención.



### Ejercicio 1

#### Ejercicio de flexión con piernas con silla

##### Procedimiento

- 1 Siéntese en una silla firme con brazos. En el caso de que no pueda hacerlo, apóyese solo con un brazo y, si no puede, hágalo con la ayuda de los dos brazos.
- 2 Apoye bien los pies en el suelo y levántese sin apoyarse en el reposabrazos.
- 3 Una vez levantado, manténgase 1 segundo de pie y vuelva a sentarse.
- 4 Descanse unos segundos y empiece de nuevo.

##### Inicio

- 1 Realice 2 series con 5 repeticiones cada una.
- 2 Realice un descanso de 10 segundos entre ambas series.



## Ejercicio 2

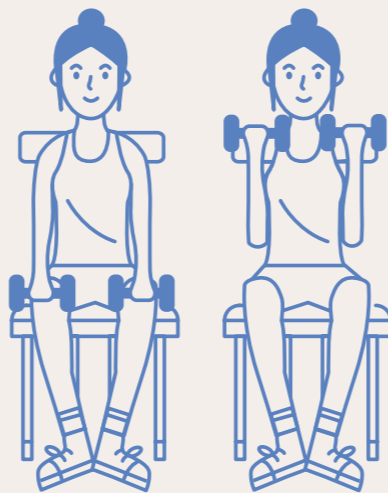
### Ejercicio en posición sentada de flexión y extensión de los brazos con carga

#### Procedimiento

- 1 Siéntese con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y una pesa en cada mano.
- 2 Doble los codos hacia el pecho, dirigiendo las pesas hacia los hombros.

#### Inicio

- 1 Escoja una pesa de 1 kg que le sea cómoda en el agarre para la realización del ejercicio (por ejemplo, una botella de agua de litro).
- 2 Realice 2 series con 5 repeticiones cada una.
- 3 Realice un descanso de 10 segundos entre ambas series.



## Ejercicio 3

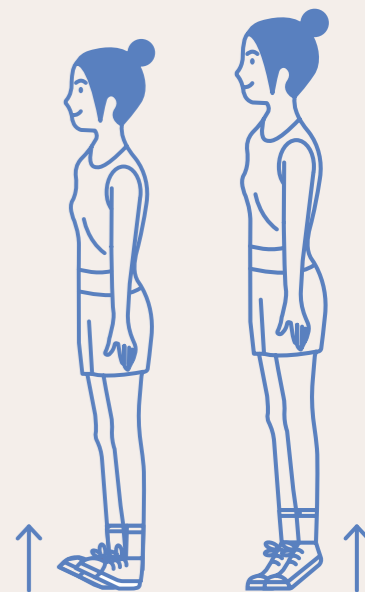
### Ejercicio de equilibrio punta-talón

#### Procedimiento

- 1 Sitúese de pie.
- 2 Mantenga el equilibrio apoyando su peso solo sobre las puntas de los pies.
- 3 Permanezca en esta posición unos segundos y, a continuación, mantenga el equilibrio apoyándose solo en los talones. Si se siente más seguro, sitúese de pie apoyado en una mesa o barandilla.

#### Inicio

- 1 Mantenga la posición de puntillas contando hasta 10; a continuación, cuente de nuevo hasta 10 ahora manteniéndose con los talones.
- 2 Realice 2 series con 5 repeticiones cada una.
- 3 Realice un descanso de 10 segundos entre ambas series.



## Ejercicio 4

### Ejercicio de estiramiento de la parte posterior del muslo

#### Procedimiento

- 1 Desde la posición de sentado, estire una de las piernas apoyando el talón en el suelo.
- 2 Tire del pie apoyado en el suelo ligeramente hacia arriba.
- 3 Coloque las dos manos apoyadas en la rodilla contraria a la pierna estirada.
- 4 Realice un movimiento del tronco hacia adelante, hasta que se sienta cierta tensión en la musculatura de la parte posterior de la espalda y en la parte posterior del muslo.



#### Inicio

- 1 Empiece manteniendo la posición durante 10-12 segundos y repita 3 veces.
- 2 Realice un descanso de 10 segundos entre ambas series.
- 3 Después haga lo mismo con la otra pierna.





Durante su estancia hospitalaria, ya desde el primer día postoperatorio, iniciará una **movilización pasiva** poniendo en práctica todo lo que ha aprendido.

Dispone del plan de entrenamiento descargándose los ejercicios a través del código QR o visualizándolos en la TV del hospital en los horarios establecidos.

Mañana

8:00 AM

- Ejercicios respiratorios durante el ingreso.
- Ejercicios de rehabilitación para pacientes encamados.
- Ejercicios de rehabilitación para pacientes en sedestación.

Mañana

12:00 AM

- Ejercicios de rehabilitación para pacientes encamados.
- Ejercicios de rehabilitación para pacientes en sedestación.
- Ejercicios de rehabilitación para pacientes en bipedestación.

Tarde

17:00 PM

- Ejercicios de rehabilitación para pacientes encamados.
- Ejercicios de rehabilitación para pacientes en sedestación.
- Ejercicios de rehabilitación para pacientes en bipedestación.

Encuentre el plan aquí:



Descargue el plan aquí:



Al alta recibirá instrucciones escritas, para la reincorporación progresiva al ejercicio físico y las actividades de su vida cotidiana. Al mes aproximadamente, la **Unidad de Medicina Perioperatoria** realizará un seguimiento.

### RECOMENDACIONES GENERALES



**Regla de no dolor:** si durante un ejercicio siente dolor articular o muscular, respiración dificultosa, mareo, taquicardia, etc., pare inmediatamente.



**Respire con normalidad:** inspirando antes de realizar el esfuerzo, espirando durante el mismo, y volver a inspirar al acabarlo.



**Utilice un espacio adecuado.**



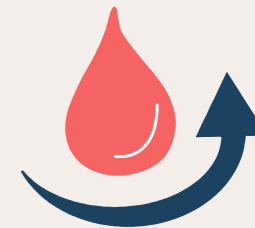
**Calzado y ropa cómoda.**





## 2

## CORRECCIÓN DE LA ANEMIA



La corrección de la anemia, disminuye la fatiga y mejora su capacidad de realizar el programa de entrenamiento. Además, puede reducir la transfusión sanguínea, disminuir las complicaciones postoperatorias y obtener una recuperación funcional más eficiente. No todos los pacientes que van a operarse presentan anemia, con la analítica preoperatoria específica, identificaremos aquellos que sí la tienen.

El déficit de hierro es la causa más frecuente de la anemia. La administración de hierro intravenoso en dosis única, es el mejor tratamiento para la corrección de la anemia de forma rápida y eficaz. En colaboración con el Hospital de Día, se ha gestionado la administración de hierro intravenoso después de la visita a la consulta de Medicina Perioperatoria.



### 3

## SOPORTE NUTRICIONAL

Un adecuado aporte nutricional es fundamental para su completa recuperación postquirúrgica. El estado nutricional influye, entre otras cosas, sobre algunas funciones tales como el sistema inmunitario y la cicatrización.

### 3. Soporte nutricional



Se le realizará una **evaluación nutricional individualizada no presencial**, por parte del **Servicio de Endocrinología y Nutrición**. En función de los resultados obtenidos, le proporcionaremos un tratamiento específico si lo precisa, habitualmente un aporte extra de proteínas.



**Recomendaciones dietéticas especiales**, según el procedimiento quirúrgico al que va a someterse, se le proporcionarán instrucciones específicas previas en caso de ser necesario.



Para el día previo a la intervención quirúrgica, con objeto de disminuir el efecto negativo del ayuno, le proporcionaremos un **aporte nutricional específico** para controlar su glucemia, reducir la sed, el hambre, la ansiedad y la recuperación de la función intestinal. Están exentos de proteínas, grasas, lactosa, gluten y fibra.

#### DOSIS INICIAL

##### Dosis inicial

800ml (4×200ml)

La noche antes de la cirugía.



#### DOSIS FINAL

##### Dosis final

400ml (2×200ml)

2-3 horas antes de la inducción anestésica.





## SOPORTE EMOCIONAL

Una intervención quirúrgica es un acontecimiento que puede generar ansiedad y estrés. Nuestro objetivo es ayudarle y acompañarle durante todo el proceso.

#### 4. Soporte emocional

El cuerpo a través del ejercicio físico se prepara para la intervención, lo mismo que necesita su capacidad mental.

Para ello le proporcionamos unos ejercicios que podrá visualizar descargándose los a través del código QR o visualizándolos en la TV del hospital en el Canal 1 en los horarios establecidos.

Encuentre el plan aquí:



#### Mañana

11:00 AM

- Introducción al mindfulness.
- Mindfulness centrado en la respiración atenta.
- Mindfulness: escáner corporal.

#### Tarde

18:00 PM

- Mindfulness: práctica de estiramiento atento.
- Mindfulness centrado en sonidos.



*El programa de Musicoterapia incorporado en el quirófano, nos permite reducir su ansiedad previa al procedimiento quirúrgico. Podrá elegir la música que más le guste para la inducción anestésica y el despertar.*



*En colaboración con la AECC (Asociación Española Contra el Cáncer), el Programa de medicina Perioperatoria dispone de una asistencia individualizada con la Unidad de Psico-oncología para usted o su familia.*



## 5

## HÁBITOS SALUDABLES

Siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la etapa perioperatoria es una excelente oportunidad de adquirir y consolidar hábitos de vida saludable que contribuyen a un estado de completo bienestar, físico, mental y social.



## 5. Hábitos saludables



### Dieta

Un aporte calórico equilibrado fomentando el consumo de frutas y verduras y evitando comidas grasas y azúcares añadidos.



### Actividad física regular

30 minutos de actividad física diaria permiten fortalecer los músculos y huesos.



### Hábitos tóxicos

Abandone el hábito tabáquico, el consumo de alcohol y otras drogas. El tabaco por sí solo, es un factor de riesgo independiente para la cirugía, provoca complicaciones cardiovasculares, pulmonares, fallo respiratorio, trombosis, cicatrización, infecciones y dehiscencia de suturas; aumentando el riesgo de reintervención. Dejar de fumar antes de la cirugía consigue disminuir estos riesgos considerablemente.



Existe un programa de deshabituación del hábito tabáquico de la AECC al que puede adherirse en caso de dificultad, el teléfono de contacto es 963 391 400.



**Estamos aquí  
para cuidarle.**



**La Fe**  
Hospital  
Universitari  
i Politècnic

Área Clínica Anestesia-Reanimación y B. Quirúrgico  
Hospital Universitari i Politècnic La Fe. Departament de Salut  
València La Fe

Torre D – Planta 1º – Zona Sur  
Avinguda de Fernando Abril Martorell, nº 106  
46026 Valencia

Teléfono: 669 187 970    Horario: Martes de 17:00 a 19:00  
Viernes de 9:00 a 11:00

[enfermeria\\_mpolafe@gva.es](mailto:enfermeria_mpolafe@gva.es)