FOLLETO INFORMATIVO PARA PACIENTES

Guía para el cuidado personal después de la cirugía de pulmón

Para ayudarle a cuidar de sí mismo después de salir del hospital, el personal ha preparado este folleto con la descripción de importantes pautas para su salud. La enfermera repasará estas pautas con usted. Si tiene dudas, pregunte al médico o enfermera.

El cuidado de las incisiones

Tendrá más de una incisión después de la cirugía y el lugar donde se encuentren exactamente dependerá de la cirugía que se le realizó. Habrá una o más incisiones en el sitio quirúrgico y una o más incisiones debido al (a los) tubo(s) torácico(s).

Incisión quirúrgica. Para el momento en que esté listo para salir del hospital, la incisión estará prácticamente cicatrizada. Debe observar la incisión con su enfermera antes de salir del hospital para saber cómo luce. Si existe algún líquido que esté drenando de la incisión, debe también observar la cantidad y el color.

Incisión del tubo torácico. Tendrá uno o más apósitos pequeños que cubren cualquiera de las incisiones del tubo torácico. Es normal que estas áreas drenen un poco. Debe tener el apósito colocado durante 48 horas después que le retiren el tubo torácico, a menos que se humedezca. Si se humedece, debería cambiarlo tan pronto como sea posible.

Cambie los apósitos al menos una vez al día y con más frecuencia si se humedecen con la secreción. Cuando estas incisiones ya no drenen, puede dejarlas sin cubrir.

Continúe tomando una ducha diaria, No se bañe en la tina hasta que converse con el médico en la cita posterior a la cirugía. Use jabón cuando toma una ducha y lave suavemente todas las incisiones. Seque las áreas con una toalla mediante palmaditas después de la ducha y deje las incisiones sin cubrir.

Si cuando se va a casa tiene tiras adhesivas en las incisiones, ellas se pueden aflojar y caerse por sí mismas. Si no se han caído, retírelas a los 7 a 10 días después de salir del hospital.

Control del dolor en la incisión

La duración del dolor o las molestias varía según la persona. Algunas personas pueden tener dolor en la incisión, tensión o dolores musculares hasta 6 meses o más. No significa que haya algo malo.

El medicamento para aliviar el dolor que le recetamos para usted es:_____

Llame al médico si el medicamento no alivia el dolor.

- No conduzca ni beba alcohol mientras toma el medicamento recetado para el dolor.
- A medida que la incisión cicatrice, tendrá menos dolor. Cuando pase el tiempo, la cantidad de medicamento para el dolor que necesite será menor. Un analgésico suave como el acetaminofeno (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil®) aliviarán los dolores y molestias.
- El medicamento para el dolor debería ayudarle cuando retome sus actividades normales. Tome suficientes medicamentos para hacer los ejercicios cómodamente. Los

medicamentos para el dolor son más eficaces 30 a 45 minutos después de tomarlos.

- Mantenga un registro de cuándo toma el medicamento para el dolor. No será tan eficaz si se ha permitido que el dolor aumente. Tomarlo cuando apenas comienza el dolor es más eficaz que esperar a que el dolor empeore.
- No tome ningún medicamento que contenga aspirina sin preguntar al médico. La aspirina puede provocar sangrado. Pida a la enfermera la hoja informativa *Medicamentos comunes que contienen aspirina y antiinflamatorios no esteroideos (AINE)*. Indica los medicamentos comunes que tienen aspirina.
- Los medicamentos para el dolor pueden ocasionar estreñimiento. Para prevenir este efecto secundario:
  - Aumente el contenido de fibra de la dieta. Esto suavizará las heces de forma natural. Los alimentos con alto contenido de fibra incluyen:
    - salvado y cereales y panes de grano entero
    - frutas frescas sin pelar
    - vegetales
    - ensaladas
    - frutas en compota o frutas secas como ciruelas pasas, damascos, higos y pasas de uva
  - Tome un suavizante de heces como Colace® 3 veces al día y tome un laxante suave como Senokot® por la noche. Si no ha defecado en dos días, tome Leche de Magnesia® a la hora de irse a dormir y llame al médico.
  - Mantenga el nivel de actividad. Caminar ayuda a prevenir el estreñimiento. También es una buena forma de ejercicio.
- Tomar una ducha tibia es relajante y ayuda a reducir el dolor muscular.
- Las mujeres pueden sentirse más cómodas usando un sostén suave con relleno suave. Trate de usar un pañuelo debajo de la parte que roza la incisión. A algunas mujeres les resulta cómodo no usar sostén hasta que cicatrice la incisión.

Respiración profunda

Relaje los hombros. Coloque una mano sobre el abdomen para sentir el movimiento.

Inhale profundamente a través de la nariz. Permita que los músculos abdominales se relajen y sienta la parte inferior del abdomen expandirse hacia su mano.

Exhale suavemente a través de la boca con los labios fruncidos. A medida que exhala, tense los músculos abdominales y sienta el abdomen aplanarse bajo su mano.

Mantenga los hombros y tórax superior relajados durante el ejercicio.

Respire lenta y profundamente.

Guía para mejorar la respiración

Hay cosas que puede hacer para mejorar la respiración y ayudar a los pulmones a cicatrizar después de la cirugía. Debería hacer lo siguiente durante aproximadamente 4 semanas o durante el tiempo que el médico se lo indique:

- Haga los ejercicios de tos y de respiración y use el espirómetro de incentivo 3 a 4 veces al día. Estos ejercicios le ayudarán a mantener los pulmones expandidos y limpios de secreciones.
- Beba líquidos. Los líquidos ayudan a mantener el esputo fluido y fácil de expulsar tosiendo. Pregunte al médico cuánto líquido debería tomar por día. Si la ingesta de líquidos no está limitada, beba al menos 6 vasos grandes de agua u otros líquidos (preferentemente jugos) por día.
- Use un humidificador en el dormitorio en los meses de invierno. Siga las instrucciones para limpiar el aparato. Cambie el agua con frecuencia.

- Evite fuentes de infección, tales como el contacto con personas con resfriados, dolor de garganta o gripe.

- ¡NO FUME! Fumar cigarrillos es dañino para su salud en cualquier momento. Es incluso peor en este momento. Fumar provoca el estrechamiento de los vasos sanguíneos de los pulmones. Esto ocasiona una disminución en el oxígeno de los pulmones. Puede ocasionar problemas con la respiración y las actividades. Si es fumador, el médico, enfermera o trabajador social le sugerirá maneras para dejar de fumar. Es posible que quiera hablar con alguien del Programa para dejar de fumar del MSKCC para obtener más ayuda. El número de teléfono es (212) 610-0507. También es importante evitar los lugares con humo. La enfermera también puede darle información para ayudarle a tratar con otros fumadores o enfrentar situaciones donde hay humo.

Mantener la nutrición

Comer una dieta balanceada alta en calorías y proteínas es importante para la cicatrización después de la cirugía. La dieta debería incluir una buena fuente de proteína en cada comida, además de frutas, vegetales y granos enteros.

Buenas fuentes de proteína:

Carne (res, puerco, cordero)	Huevos
Aves (pollo, pavo)	Legumbres (frijoles colorados, frijoles negros, lentejas)
Pescado	Soja (tofu, edamame, nueces de soya)
Lácteos (leche, queso, yogur)	Nueces
Quinoa (un grano de alto nivel proteico)	

Consuma una variedad de frutas y vegetales y granos enteros. Lo ideal sería consumir al menos dos porciones de fruta y tres porciones de vegetales por día. El tamaño de una porción es una fruta fresca mediana, ½ taza de fruta cortada en dados, 1 taza de vegetales de hoja verde crudos, ½ taza de vegetales frescos o cocidos picados o ¾ de taza de jugo de fruta o de vegetales. También debería incluir panes de grano entero, cereales, arroz y pasta.

Si está comiendo menos que lo habitual después de la cirugía, concéntrese en los alimentos con proteína de la lista más arriba, junto con carbohidratos complejos como pan, pasta, patatas o arroz. Además, pruebe tomar comidas pequeñas, frecuentes en lugar de comidas abundantes que pueden resultar pesadas. Incluya algo de los suplementos de altas calorías, altas proteínas y refrigerios que enumeramos a continuación:

- Leche doble: Mezcle 1 cuarto de galón de leche entera con un sobre de leche descremada en polvo. Revuelva bien y colóquelo en el refrigerador. Úselo como bebida, en el cereal, en budines, panquecas y chocolate caliente en lugar de agua o leche normal

- Malteadas, Ensure®, Boost® o Carnation Instant Breakfast Drink®

- Yogur con frutas o yogur cremoso tipo griego

- Budines y postres de crema

- ½ emparedado con relleno de alto contenido proteico como manteca de maní, queso, atún, ensalada de huevo o pavo

- Queso o manteca de maní con galletas saladas o fruta

- Humus (crema de garbanzos) con pan de pita

- Nueces tostadas, mezcla de frutos secos, semillas de girasol o sésamo

Para obtener más consejos sobre el incremento de la ingesta de calorías y proteínas, pida el folleto *Comer bien durante y después del tratamiento de cáncer*. Si tiene preguntas acerca de su dieta individual, pida ver a un nutricionistas mientras está en el hospital o llame al (212) 639-7071 para concertar una cita con un nutricionista externo.

Retomar la actividad

Es normal tener menos energía que lo habitual. La cantidad de tiempo que le lleve retomar las actividades que solía hacer varía según cada persona. Trate de aumentar sus actividades cada día tanto como pueda. Siempre equilibre los períodos de actividad con los períodos de descanso. El descanso es una parte esencial de su recuperación.

Divida sus actividades a lo largo del día. Caminar y subir escaleras son excelentes formas de ejercicio. Gradualmente incremente la distancia que camina. Evite caminar al aire libre si hace mucho frío, mucho calor o hay mucho viento. Suba las escaleras lentamente, descansando o deteniéndose según sea necesario.

Puede realizar tareas domésticas livianas. Trate de quitar el polvo, lavar los platos, preparar comidas livianas y otras actividades en la medida de lo posible. Puede retomar su actividad sexual normal tan pronto como la incisión haya cicatrizado bien y pueda hacerlo sin dolor ni fatiga.

Su cuerpo es una excelente guía para decirle cuándo ha hecho demasiado. Cuando aumente su actividad, esté atento a la reacción de su cuerpo. Puede descubrir que tiene más energía en la mañana o en la tarde. Planifique sus actividades para los momentos del día en que tiene más energía.

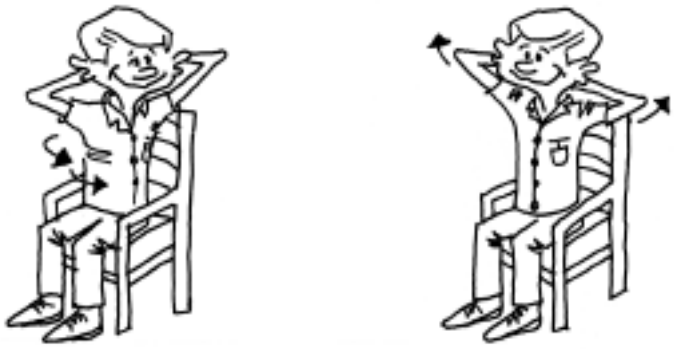
Recuperación de la función del brazo y el hombro

Use el brazo y el hombro afectado en todas las actividades. Úselos cuando se baña, se cepilla el cabello o alcanza un estante del armario. Lentamente retome sus actividades normales. Eso le ayudará a recuperar el uso pleno del hombro. Los ejercicios que se muestran en los dibujos en las páginas siguientes le ayudarán a recuperar el completo movimiento del brazo y el hombro.

Estiramiento de la axila

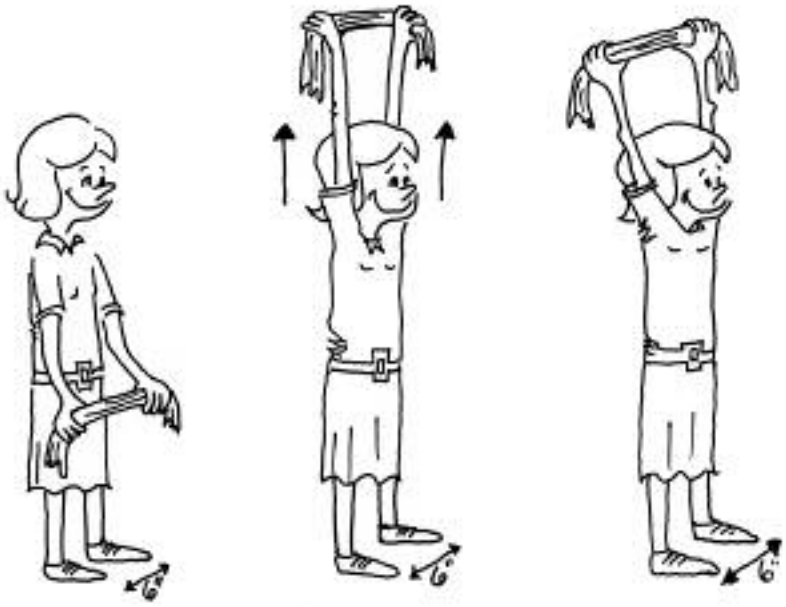
1. Siéntese en una silla con respaldo recto con los pies apoyados en el suelo.
2. Tómese las manos.
3. Levante los brazos por encima de la cabeza.
4. Deslice las manos hacia la parte posterior del cuello. Suavemente gire la parte superior del cuerpo hacia la derecha. Mantenga la posición durante 5 segundos mientras lleva los codos tan lejos como sea posible. Regrese a la posición inicial. Suavemente gire la parte superior del cuerpo hacia la izquierda. Mantenga la posición durante 5 segundos mientras lleva los codos tan lejos como sea posible. Regrese a la posición inicial.

Repetir _____



Estiramiento

1. Párese cómodamente con los pies separados aproximadamente a 6 pulgadas.
2. Coloque los brazos en frente del cuerpo y sostenga el extremo de una toalla de manos en cada mano. Lleve los brazos por encima de la cabeza, con los codos rectos y estírese hacia atrás. No curve la espalda y no fuerce el movimiento si es difícil. Trate de mantener la posición durante cinco segundos. Relájese y regrese a la posición inicial.
3. Párese como en #1. Comience con las manos sosteniendo la toalla detrás de la espalda y levántela tanto como sea posible. Asegúrese de pararse derecho. Trate de mantener la posición durante 5 segundos. Regrese a la posición inicial.



Repetir _____

Ilustraciones por Kenny DeSantis

Aspectos emocionales

Después de la cirugía a causa de una enfermedad grave, puede tener sentimientos nuevos y perturbadores. Muchos pacientes dicen que se sintieron con ganas de llorar, tristes, preocupados, nerviosos, irritables y enojados en algún momento. Puede descubrir que no puede controlar algunos de estos sentimientos, Si esto sucede, es una buena idea procurar apoyo emocional.

El primer paso para enfrentar esta situación es hablar sobre cómo se siente. La familia y los amigos pueden ayudar. La enfermera, el médico y el trabajador social pueden tranquilizar, prestar apoyo y guiarlo. Siempre es una buena idea contarles a estos profesionales cómo se siente usted, su familia y sus amigos a nivel emocional. Hay muchos recursos disponibles para los pacientes y sus familias. Independientemente de si usted está en el hospital o en casa, las enfermeras, los médicos y los trabajadores sociales están aquí para ayudarle a usted y su familia y amigos a manejar los aspectos

emocionales de la enfermedad.

Visitas de seguimiento

- Las visitas de seguimiento son una parte esencial del tratamiento; mantenga las citas aun cuando se esté sintiendo mejor.
- Si tiene problemas antes de la fecha programada para la cita, llame al consultorio del médico.
- Si tiene alguna pregunta acerca del cuidado personal en el hogar, contacte a las enfermeras de la unidad.

Pregunte al médico cuándo puede:

- Conducir un automóvil. No conduzca durante aproximadamente 3 a 4 semanas después de la cirugía. Conducir puede agregar tensión a la incisión y puede ocasionar dolor. No conduzca mientras esté tomando los medicamentos recetados para el dolor.
- Levantar objetos pesados. No levante objetos pesados de más de 10 libras hasta que el médico le diga que es seguro.
- Retomar los ejercicios intensos. No haga deportes hasta que el médico le diga que es seguro. Cuando los retome, recuerde que le llevará tiempo regresar a su nivel anterior de actividad. Comience lentamente y aumente la actividad a medida que se sienta mejor.
- Regresar al trabajo. La mayoría de las personas pueden regresar a su trabajo anterior. El momento dependerá del tipo de trabajo, el tipo de cirugía y la rapidez con que su cuerpo cicatriza.
- Viajar en avión. La mayoría de los pacientes pueden viajar en avión después de la cita posterior a la cirugía. Llame al consultorio del médico si tiene preguntas acerca de cómo debería viajar.

Llame al médico si tiene:

- Aumento del dolor, enrojecimiento, inflamación o secreción por la incisión.
- Fiebre (101 °F o 38,3 °C).
- Cualquier problema inexplicado.
- Dificultad para respirar, así sea nueva o si ha empeorado.
- Dolor que no se calma con los medicamentos.
- Cualquier síntoma nuevo o cambio físico.
- Cualquier pregunta o inquietud.

Números de teléfono

Médico: _____

Número del consultorio: _____

Pregunte por su médico o el especialista en cirugía torácica de turno. Después de los horarios de atención y los fines de semana, llame al (212) 639-2000.

Unidad: _____

Enfermera de atención primaria: _____

Memorial Sloan-Kettering Cancer Center

©2011 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center
1275 York Avenue, Nueva York, Nueva York 10065

B-008