EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre la cirugía abdominal para tumores desmoplásicos de células pequeñas redondas (DSRCT) en MSK Kids

Esta guía le ayudará a prepararse para la cirugía abdominal (de vientre) para DSRCT en MSK Kids. También le ayudará a saber qué esperar mientras se recupera.

Use esta guía como fuente de información en los días previos a su cirugía. Tráigala con usted el día de su cirugía. Usted y su equipo de atención la usarán a medida que aprenda más sobre su recuperación.

En este recurso, las palabras “usted” y “su” se refieren a usted o a su niño.

Información sobre su cirugía abdominal para DSRCT

¿Qué son los tumores desmoplásicos de células pequeñas redondas o DSRCT?

Los DSRCT son un tipo de sarcoma. Los DSRCT usualmente comienzan en el abdomen. A menudo se encuentran en el peritoneo, el tejido que recubre el interior del abdomen y la pelvis. El peritoneo también cubre la mayoría de los órganos del abdomen.

Los DSRCT también pueden diseminarse a otros órganos cercanos, como la vejiga, el colon y el hígado.

El tratamiento convencional para los DSRCT es la cirugía, la quimioterapia y la radioterapia. En MSK, la mayoría de las personas se someten a 3 cirugías distintas para tratar los DSRCT.

- La **primera cirugía** consiste en extirpar tumores en el abdomen.
- La **segunda cirugía** consiste en extirpar tumores en la pelvis.
    - Su cirujano también puede realizarle una ileostomía temporal durante esta cirugía. Una ileostomía es una pequeña abertura en el abdomen por donde las defecaciones (caca) pueden salir del cuerpo. La ileostomía evitará que las defecaciones pasen por el colon (intestino grueso) y el recto. Esto permite que el área sane después de su cirugía.
- La **tercera cirugía** es para revertir su ileostomía, si tiene una. Eso significa que sus defecaciones volverán a pasar por el colon y el recto con normalidad.
    - Algunas personas reciben quimioterapia intraperitoneal como parte de su tratamiento para los DSRCT. Su cirujano también colocará un catéter intraperitoneal (catéter IP) en el abdomen durante esta cirugía. Un catéter intraperitoneal es un tubo delgado y flexible que va desde fuera del cuerpo hasta la cavidad peritoneal. Este es el espacio entre el tejido que recubre el abdomen y la pelvis, y el tejido que recubre los órganos del abdomen.

¿Qué pasará durante mi cirugía abdominal para DSRCT?

El cirujano hará una incisión (corte quirúrgico) que irá desde debajo del esternón hasta justo por encima del hueso pélvico (véase la figura 1). Esto le ayuda a ver la zona del abdomen con claridad para que puedan extirpar los tumores de manera segura.

Su cirujano y otros integrantes de su equipo de atención hablarán con usted sobre qué esperar antes, durante y después

de su cirugía. Ellos le darán detalles sobre el plan de su cirugía y responderán cualquier pregunta que tenga.

Antes de su cirugía abdominal para DSRCT

Esta sección le ayudará a prepararse para su cirugía. Léala cuando se le programe la cirugía. Consúltela a medida que se acerque su cirugía. Contiene información importante sobre lo que debe hacer para prepararse.

Mientras lee esta sección, escriba preguntas para hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

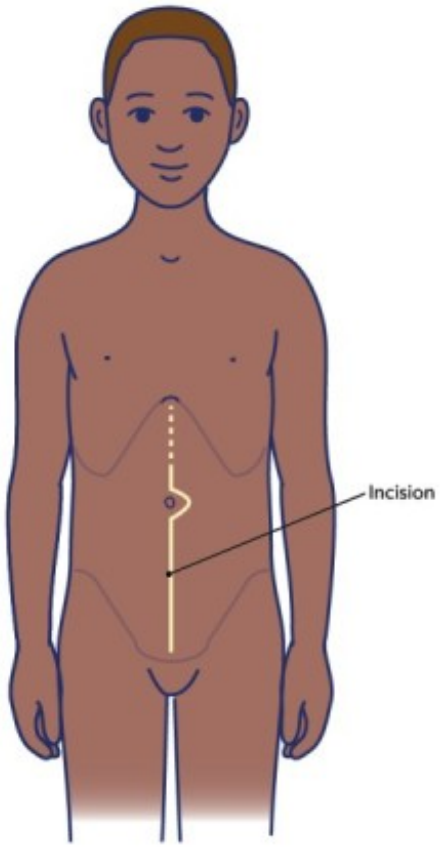


Figura 1. La incisión

Preparación para la cirugía

Usted y su equipo de atención médica trabajarán juntos para prepararse para la cirugía. Ayúdenos a mantenerle a salvo. Díganos si alguna de estas cosas corresponde a su caso, incluso si no está seguro.

- Tomo un medicamento recetado. Un medicamento con receta es aquel que solo puede obtener presentando una receta de un proveedor de cuidados de la salud. Algunos ejemplos son:
  - Medicamentos que se tragan.
  - Medicamentos que se inyectan (pinchazo).
  - Medicamentos que se inhalan (se toman por la nariz).

    - Medicamentos que se aplican sobre la piel en forma de parches o cremas.
- Tomo medicamentos sin receta, incluso parches y cremas. Un medicamento sin receta es aquel que puede obtener sin una receta.
- Tomo suplementos alimenticios, como hierbas, vitaminas, minerales o remedios naturales o caseros.
- Tengo un marcapasos, un desfibrilador cardioversor implantable automático (AICD) u otro aparato para el corazón.
- He tenido problemas con la anestesia en el pasado. La anestesia es un medicamento que hace que se duerma durante una cirugía o procedimiento.
- Soy alérgico a ciertos medicamentos o materiales, entre ellos el látex.
- No estoy dispuesto a recibir una transfusión de sangre.
- Uso drogas recreativas, como la marihuana.

Asegúrese siempre de que sus proveedores de cuidados de la salud conozcan todos los medicamentos y suplementos que está tomando.

Es posible que tenga que seguir instrucciones especiales antes de la cirugía según los medicamentos y suplementos que tome. Si no sigue esas instrucciones, su cirugía puede retrasarse o cancelarse.

Acerca del consumo de bebidas alcohólicas

Es importante que hable con su proveedor de cuidados de la salud en cuanto a la cantidad de alcohol que beba. Esto nos ayudará a planificar su atención.

Si usted bebe alcohol de forma regular, podría correr el riesgo de sufrir complicaciones durante y después de su cirugía. Entre ellas se encuentran: hemorragias, infecciones, problemas cardíacos y una hospitalización más prolongada.

Si bebe alcohol con regularidad y deja de hacerlo de forma repentina, esto

puede causarle convulsiones, delirio y la muerte. Si sabemos que corre el riesgo de tener estos problemas, podemos recetarle medicamentos para ayudar a prevenirlos.

Estas son algunas cosas que puede hacer antes de su cirugía para evitar problemas.

- Sea franco con el proveedor de cuidados de la salud en cuanto a la cantidad de alcohol que consuma.
- Intente dejar de consumir alcohol en cuanto se planee la cirugía. Informe a su proveedor de cuidados de la salud de inmediato si usted:
  - Siente dolor de cabeza.
  - Siente náuseas (sensación de que va a vomitar).
  - Siente más ansiedad (nerviosismo o preocupación) que de costumbre.
  - No puede dormir.

Todos ellos son los primeros síntomas del síndrome de abstinencia, el cual se puede tratar.

- Si no puede dejar de beber, avísele al proveedor de cuidados de la salud.
- Haga preguntas a su proveedor de cuidados de la salud sobre la bebida y la cirugía. Como siempre, toda su información médica se mantendrá en privado.

Acerca del fumar

Las personas que fuman o que utilizan un dispositivo electrónico para fumar pueden llegar a sufrir problemas respiratorios si se someten a una cirugía. Los vaporizadores y los cigarrillos electrónicos son ejemplos de dispositivos electrónicos para fumar. Dejar de fumar incluso unos días antes de la cirugía puede ayudar a prevenir problemas respiratorios durante y después de la cirugía.

Si fuma, su proveedor de cuidados de la salud le derivará al Programa de Tratamiento del Tabaquismo. También puede llamar al programa al 212-610-

0507.

Acerca de la apnea del sueño

La apnea del sueño es un problema respiratorio común. La persona que tiene apnea del sueño deja de respirar durante breves períodos de tiempo mientras duerme. El tipo más común es la apnea obstructiva del sueño (OSA), Con la OSA, las vías respiratorias se bloquean por completo mientras duerme.

Este tipo de apnea puede causar problemas graves durante y después de la cirugía. Le pedimos que nos informe si tiene o cree que podría tener apnea del sueño. Si utiliza un dispositivo de respiración, como una máquina CPAP, tráigalo el día de su cirugía.

MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) es el portal para pacientes de MSK. Puede usarla para intercambiar mensajes con su equipo de atención médica, ver los resultados de sus exámenes, ver las fechas y horarios de sus citas y mucho más. También puede invitar a su cuidador a que cree su propia cuenta, para que pueda ver información sobre su atención.

Si no tiene una cuenta de MSK MyChart, puede registrarse en mskmychart.mskcc.org. También puede pedir a un miembro de su equipo de atención que le envíe una invitación.

Si necesita ayuda con su cuenta, llame al servicio de ayuda de MSK MyChart al 646-227-2593. El servicio está disponible de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m. (hora del este).

Información sobre la Lista de verificación de objetivos para el alta

Después de su cirugía, se concentrará en recuperarse lo suficiente como para salir del hospital. Le enviaremos una lista de verificación de objetivos para el alta a su cuenta de MSK MyChart para ayudarle a hacer un seguimiento de su estado.

Puede utilizar su Lista de verificación de objetivos para el alta para ver los objetivos que debe cumplir antes de recibir el alta. También puede actualizar su

progreso durante el día. Las actualizaciones sobre su progreso envían alertas a su equipo quirúrgico.

Para obtener más información, lea *Preguntas frecuentes sobre la Lista de verificación de objetivos para el alta* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist).

Información acerca de la recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS)

ERAS es un programa que le ayuda a recuperarse con más rapidez después de su cirugía. Es importante hacer ciertas cosas antes y después de su cirugía como parte del programa ERAS.

Antes de su cirugía, es importante que se prepare. Para ello, puede hacer lo siguiente:

- **Leer esta guía,** ya que de esa manera sabrá qué esperar antes, durante y después de su cirugía. Si tiene preguntas, escríbalas. Puede hacerle las preguntas a su proveedor de cuidados de la salud en su próxima visita o llamar a su oficina.
- **Hacer ejercicio y seguir una dieta saludable.** Esto ayudará a que el cuerpo esté listo para la cirugía.

Después de su cirugía, puede recuperarse con más rapidez si:

- **Empieza a moverse tan pronto como pueda.** Cuanto antes se levante de la cama y camine, más rápido podrá volver a sus actividades habituales.
- **Ejercita los pulmones.** Use el espirómetro de incentivo o molinete para que los pulmones se expandan por completo. Esto ayuda a prevenir la neumonía (infecciones pulmonares).
- **Ejercita el cuerpo.** Su fisioterapeuta y terapeuta ocupacional le enseñarán actividades y ejercicios para ayudarle a fortalecerse.

Pruebas prequirúrgicas

Antes de su cirugía, tendrá una cita para las pruebas prequirúrgicas (PST) o las

pruebas prequirúrgicas pediátricas (PPST). Su cita puede ser en persona o una video consulta. Recibirá un recordatorio del consultorio de su cirujano con la fecha, la hora y el lugar de la cita. Visite www.msk.org/parking para obtener información sobre dónde estacionar y cómo llegar a todos los centros de MSK.

El día de la cita, puede comer y tomar sus medicinas habituales.

Es útil llevar lo siguiente a su cita:

- Una lista de todas las medicinas que toma, incluso las que adquiere con y sin receta, así como de los parches y cremas que usa.
- Los resultados de las pruebas médicas que se haya realizado fuera de MSK el último año, si los tiene. Algunos ejemplos son pruebas de esfuerzo cardíaco, ecocardiogramas o estudios Doppler de la carótida.
- Los nombres y números de teléfono de sus proveedores de cuidados de la salud.

Se reunirá con un proveedor de práctica avanzada (APP) durante su cita. Este proveedor trabaja en estrecha colaboración con su equipo quirúrgico.

Su proveedor de práctica avanzada revisará sus antecedentes médicos y quirúrgicos. Es posible que le hagan pruebas para planificar su atención, como:

- Un electrocardiograma (ECG) para controlar el ritmo de su corazón.
- Una radiografía de tórax.
- Análisis de sangre.

El proveedor de práctica avanzada podría recomendarle que consulte a otros proveedores de cuidados de la salud. Además:

- Hablará con usted sobre qué medicinas debe tomar la mañana de su cirugía.
- Le dará instrucciones sobre comer y beber antes de su cirugía.

Puede encontrar las instrucciones para las horas previas al procedimiento (como información sobre las medicinas y qué comer y beber) en su cuenta de

MSK MyChart:

1. Inicie sesión en su cuenta de MSK MyChart. En la página de inicio, seleccione “Visitas.”
2. Vaya a la sección “Pasadas” o “Visitas pasadas” y encuentre su consulta prequirúrgica o consulta prequirúrgica pediátrica. Seleccione “Ver resumen de visita.”
3. Lea la sección “Instrucciones previas al procedimiento” en su resumen de visita.

Es muy importante que siga estas instrucciones para las horas previas al procedimiento. Si no las sigue, es posible que su cirugía se retrase o se cancele.

El equipo pediátrico de tratamiento del dolor y cuidados paliativos (PACT)

El PACT es un equipo compuesto por médicos y APP (proveedores de práctica avanzada). Ofrecemos apoyo a los niños y a las familias que enfrentan enfermedades graves en MSK Kids.

El objetivo de los cuidados paliativos es ayudarle a usted y a su familia durante su tratamiento. El equipo de PACT ofrece ayuda con desafíos físicos, mentales, sociales y espirituales. Podemos ayudarle sin importar la edad que tenga ni el estadio de la enfermedad. Ayudamos tanto a pacientes que reciben atención en el hospital como a pacientes ambulatorios. Los cuidados paliativos son importantes y útiles para todos.

El equipo de PACT respeta sus elecciones, valores y creencias. Le alentamos a usted y a su familia a participar activamente en la toma de decisiones sobre sus objetivos y planes de atención. Trabajaremos conjuntamente con todos los integrantes de su equipo de atención. Nuestro objetivo es asegurarnos de que usted y su familia tengan el apoyo que necesitan para vivir lo mejor posible.

Medicina integral

El Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK le ofrece ayuda para relajarse, aliviar sus molestias y mejorar su bienestar general. Nuestros

especialistas están capacitados y certificados en prácticas de salud integral como:

- Terapia de masaje
- Terapia musical
- Danzaterapia
- Yoga
- Meditación
- Ejercicios para el cuerpo y la mente
- Acupuntura

Durante su primera visita al Servicio de Medicina Integral, un especialista en Bienestar y Medicina Integral hablará con usted. Este le informará acerca de los servicios de bienestar y medicina integral disponibles en MSK. También hablará con usted sobre:

- Diferentes tipos de medicina integral y técnicas holísticas.
- Cómo utilizar estas terapias durante su hospitalización.
- Cómo pueden ayudarlo a usted y a su familia antes de la cirugía y durante la recuperación.

Ayude al cuerpo a prepararse para la cirugía

Puede recuperarse más rápido y más fácilmente si ayuda a que su cuerpo esté en su mejor forma para su cirugía Esta sección contiene ejemplos de cosas que puede hacer para preparar su cuerpo para la cirugía. Su equipo de atención le ayudará a decidir qué actividades son las mejores para usted.

Practique respirar y toser

Antes de su cirugía, practique el respiro profundo y toser. lo cual puede hacer al:

- Caminar o jugar.
- Soplar burbujas o soplar un pañuelo en el aire.

- Usar su espirómetro de incentivo, si su equipo de atención le dio uno.

Muévase y manténgase activo

Trate de hacer actividad física a diario. Algunos ejemplos son caminar, nadar o andar en bicicleta. MSK también ofrece clases virtuales gratuitas para todas las edades que pueden ayudarle a mantenerse activo. Pídale más información a su proveedor de cuidados de la salud.

Practique la meditación y la atención plena

La respiración consciente, la meditación, el yoga, la práctica del movimiento, el masaje y las técnicas de acupresión pueden ayudarle mientras se prepara para la cirugía.

Nuestros videos del Servicio de Bienestar y Medicina Integral pueden ayudarle a encontrar las actividades adecuadas para agregar a su rutina antes de la cirugía. Visite www.msk.org/integrative-medicine-multimedia para encontrar los videos. También puede visitar www.msk.org/meditation para ver videos de meditaciones guiadas creados por nuestros especialistas expertos en mente y cuerpo.

Lleve una dieta sana

Puede hablar con un nutricionista dietista clínico de MSK Kids para saber cómo prepararse para la cirugía. Puede aprender cómo asegurarse de que su nutrición sea la mejor posible.

Si recibe otros tratamientos contra el cáncer antes de su cirugía, estos pueden causar cambios en el gusto, pérdida del apetito y problemas para digerir los alimentos. Esto puede dificultar la tarea de comer lo suficiente, lo que puede provocar una pérdida de peso. Su nutricionista dietista clínico para pacientes ambulatorios de MSK Kids puede elaborar con usted un plan que le ayude con los desafíos alimentarios.

También es útil seguir estas pautas generales:

- Haga comidas pequeñas y frecuentes. Por ejemplo, coma la mitad de una comida cada 2 a 3 horas. Trate de hacer de 6 a 8 comidas pequeñas al día en

vez de 3 grandes.

- Haga y siga un horario de comidas. No espere a comer hasta que tenga hambre. Ponga el horario en un lugar para que todos lo vean.
- Mantenga sus alimentos favoritos en su hogar, donde pueda acceder a ellos fácilmente.
- Compre alimentos de una sola porción que pueda comer fácilmente, como batidos de yogur bebibles o palitos de queso.
- Cocine sus alimentos en tandas para que le queden sobras.
    - Guarde 1 porción adicional en el refrigerador para el día siguiente, pero no por más tiempo.
    - Congele las demás porciones. En cuanto esté listo para consumir una porción, descongélela en el refrigerador o el microondas, no la deje sobre la encimera de la cocina. Luego, vuelva a calentarlo hasta que esté humeante.
- Incluya en su dieta alimentos de diversos grupos y tipos, a menos que su médico o su nutricionista dietista clínico le indiquen que no lo haga.
- A veces, beber es más fácil que comer. Intente obtener más calorías de los líquidos que de los alimentos sólidos. Por ejemplo, consuma batidos o suplementos nutricionales como PediaSure® o Carnation Breakfast Essentials®.
- Haga que su experiencia a la hora de comer sea placentera, sin estrés. Trate de compartir comidas con la familia o meriendas grupales con la familia.
- Considere la nutrición igual de importante que los medicamentos.

Recuerde elegir alimentos con alto contenido de calorías y proteínas. Hable con su nutricionista dietista clínico de MSK Kids sobre los alimentos que funcionan mejor según lo que le gusta o sus patrones de alimentación.

Tome una bebida con carbohidratos la noche antes o la mañana de su cirugía

Uno de sus proveedores de cuidados de la salud le dará un frasco de

CF(Preop)® o Ensure® Pre-Surgery para beber la noche antes o la mañana de su cirugía. Estas son bebidas con carbohidratos que hacen que ayunar (no comer) antes de la cirugía sea menos estresante para el cuerpo. Esto le ayuda a sanar y recuperarse mejor después de la cirugía.

Reúnase con otros profesionales de atención médica, si es necesario

MSK cuenta con muchos profesionales de la atención médica diferentes que pueden ayudarle antes, durante y después de su tratamiento contra el cáncer.

- **Los trabajadores sociales** pueden ayudarle a sobrellevar los efectos emocionales, sociales y físicos de un diagnóstico de cáncer. Nuestros trabajadores sociales brindan asesoramiento y asistencia práctica. Ayudan a las familias a afrontar la enfermedad de sus hijos, a mejorar la comunicación con la familia y los amigos, comparten información sobre los recursos comunitarios y ayudan a adaptarse al tratamiento médico.
- **Los especialistas en vida infantil** son profesionales capacitados que son expertos en el crecimiento y el desarrollo humano. Si está preocupado o estresado por su procedimiento, ellos pueden ayudarle a planificar formas de sentirse más cómodo y relajado. Los especialistas en vida infantil de MSK tienen una variedad de antecedentes e intereses, que incluyen educación, psicología, bellas artes y terapia artística. Juntos, nuestras habilidades y certificaciones ofrecen una gama completa de servicios de vida infantil que educan y empoderan a los pacientes y sus familias durante una enfermedad.
- **Los consejeros** y **los terapeutas** pueden reunirse con usted y su familia para brindarles asesoramiento sobre los problemas emocionales relacionados con cómo sobrellevar el cáncer. El Centro de Orientación de MSK también cuenta con grupos de apoyo que se reúnen con regularidad.

Su proveedor de cuidados de la salud puede ofrecerle una derivación a estos servicios. También puede solicitar una derivación si está interesado.

Hable con su trabajador social sobre alojamiento, si es necesario

La Ronald McDonald House brinda alojamiento temporario para pacientes

pediátricos de cáncer y sus familias que viven fuera de la ciudad.

MSK también tiene acuerdos con varios hoteles locales e instalaciones para alojamiento que pueden darle una tarifa reducida especial. Su trabajador social puede hablar con usted sobre las opciones y ayudarle a hacer reservas. También puede llamar al 212-639-8315 para hablar con el coordinador de Servicios para Pacientes Pediátricos.

Llene un formulario Health Care Proxy, si es necesario

Si tiene 18 años o más y todavía no ha completado un formulario Health Care Proxy, le recomendamos que lo haga ahora. Si ya completó uno o si tiene otras directivas anticipadas, tráigalos en su próxima cita.

Un formulario Health Care Proxy es un documento legal. En él, se especifica a la persona que hablará en su representación, si es que usted no está en condiciones para comunicarse. Esta persona recibe el nombre de agente de atención médica.

- Para obtener información sobre el formulario Health Care Proxy y otras directivas anticipadas, lea *Voluntades anticipadas para personas con cáncer y sus seres queridos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).
- Para obtener información sobre cómo ser un agente de atención médica, lea *Cómo ser un agente de atención médica* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

Hable con un integrante de su equipo de atención si tiene preguntas sobre cómo completar un formulario Health Care Proxy.

Consiga los materiales para la preparación intestinal, si es necesario

Su proveedor de cuidados de la salud le dirá si necesita una preparación intestinal el día antes de su cirugía. Si es así, necesitará estos materiales:

- Polietilenglicol (MiraLAX®) en polvo
- Líquidos claros que no sean de color rojo, naranja ni morado

Asegúrese de tener suficientes líquidos claros para beber mientras sigue una dieta de líquidos claros.

Su proveedor de cuidados de la salud también le dará una receta para que pueda adquirir los medicamentos que se enumeran a continuación. Asegúrese de tener los medicamentos antes de comenzar la preparación intestinal.

- Metronidazole
- Neomycin

7 días antes de su cirugía

Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud cuando tome aspirin

La aspirin puede causar hemorragia. Si toma aspirin o un medicamento que contiene aspirin, es posible que deba cambiar su dosis o dejar de tomarlo 7 días antes de su cirugía. Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud. **No deje de tomar aspirin a menos que su proveedor se lo indique.**

Para obtener más información, lea *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Deje de tomar vitamina E, multivitamínicos, remedios herbales y otros suplementos alimenticios

La vitamina E, los multivitamínicos, los remedios herbales y otros suplementos alimenticios pueden causar sangrado. Deje de tomarlos 7 días antes de su cirugía. Si el proveedor de cuidados de la salud le da instrucciones diferentes, haga lo que él o ella le indique.

Para obtener más información, lea *Los remedios herbales y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

Hágase escaneos de imagenología, si es necesario

Deberá realizarse escaneos de imagenología para ayudar a sus proveedores de cuidados de la salud a planificar su cirugía. Si se los hace en otro lugar que no sea MSK, su proveedor de cuidados de la salud puede pedirle que lleve el disco con copias de los escaneos a una de sus citas.

2 días antes de su cirugía

Deje de tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID)

Los NSAID, como el ibuprofen (Advil® y Motrin®) y el naproxen (Aleve®), pueden causar sangrado. Deje de tomarlos 2 días antes de su cirugía. Si el proveedor de cuidados de la salud le da instrucciones diferentes, haga lo que él o ella le indique.

Para obtener más información, lea *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Un día antes de su cirugía

Cómo preparar la mezcla de MiraLAX, si va a hacer una preparación intestinal

Mezcle el polvo MiraLAX con un líquido claro la mañana del día antes de su cirugía. Su equipo de atención le dirá cuánta cantidad de MiraLAX en polvo y líquido debe usar.

Mezcle la preparación hasta que el polvo MiraLAX se disuelva. Una vez que el MiraLAX esté disuelto, puede colocar la mezcla en el refrigerador.

Comience a seguir una dieta de líquidos claros al mediodía (12:00 p. m.), si está haciendo preparación intestinal.

Comience una dieta de líquidos claros al mediodía (12:00 p. m.) del día antes de su cirugía.

Una dieta de líquidos claros solo incluye líquidos que sean transparentes. Puede encontrar ejemplos en la tabla de la “Dieta de líquidos claros”. Evite los líquidos

claros que sean de color rojo, naranja o morado.

Mientras siga una dieta de líquidos claros:

- No coma ningún alimento sólido.
- Tome líquidos claros de distintos tipos. No tome solamente agua, café y té. Esto ayuda a garantizar que ingiera suficientes calorías y es una parte importante de la preparación intestinal.
- No tome líquidos que no sean transparentes, como leche o batidos.
- No tome líquidos sin azúcar, a menos que tenga diabetes y que se lo indique su proveedor de cuidados de la salud.

Dieta de líquidos claros

	Puede ingerir	No ingiera
Sopas	• Caldo o consomé.	• Cualquier producto con trozos de comida o condimentos.
Dulces	• Gelatina, como Jell-O®. • Hielo de sabores. • Caramelos duros, como Life Savers®, gotas de limón y mentas.	• Cualquier cosa de color rojo, naranja o morado. • Todos los otros dulces.
Bebidas	• Jugos de frutas claros, como limonada, jugo de manzana, de arándano blanco y de uva blanca. • Refrescos, como ginger ale, 7-UP®, Sprite® y seltzer. • Bebidas deportivas, como Gatorade® o Powerade®. • Café sin leche ni crema. • Té sin leche ni crema. • Agua, incluida agua gasificada (con gas) y saborizada. • Bebidas nutritivas claras, como Boost® Breeze, Ensure Clear™, Pedialyte® y Diabetishield®.	• Alimentos de color rojo, naranja o violeta • Jugos con pulpa. • Néctares. • Batidos o licuados. • Leche, crema y otros productos lácteos. • Leches de frutos secos, leches vegetales, cremas no lácteas y otras alternativas lácteas. • Bebidas con alcohol.

Comience a tomar la mezcla de MiraLAX a las 2:00 p. m., si va a hacer una preparación intestinal

Comience a tomar la mezcla de MiraLAX a las 2:00 p. m. del día antes de su cirugía.

Tome toda la mezcla de MiraLAX dentro de las próximas 3 a 4 horas. Trate de terminar de tomarla entre las 5 y las 6:00 p. m.

La preparación de MiraLAX le hará defecar con frecuencia. Asegúrese de tener un baño cerca cuando empiece a tomarla.

Las defecaciones frecuentes pueden causar irritación (molestias) en la zona del ano (por donde la caca sale del cuerpo). Aplicar petroleum jelly (Vaseline®) o pomada A & D® en la piel que rodea el ano después de cada defecación puede ayudar a reducir la irritación.

Anote la hora de su cirugía

Un empleado de la Oficina de Admisión (Admitting Office) le llamará después de las 2:00 p. m. el día antes de su cirugía. Si su cirugía está programada para un lunes, entonces se le llamará el viernes anterior. Si no recibe la llamada para las 4:00 p. m., comuníquese al 212-639-7002.

El integrante del personal le dirá a qué hora debe llegar al hospital para su cirugía. También le recordará a dónde ir. Visite www.msk.org/locations para obtener información sobre los centros de MSK, que incluye direcciones y estacionamiento.

Tome neomicyn y metronidazole a las 6 p.m. y a las 10:00 p. m., si va a hacer una preparación intestinal

Tome 1 dosis de neomycin y 1 dosis de metronidazole a las 6:00 p. m. de la noche antes de su cirugía.

Tome 1 dosis de neomycin y 1 dosis de metronidazole a las 10:00 p. m. de la noche antes de su cirugía.

Dúchese o bánese con un limpiador dérmico antiséptico que sea

una solución de gluconato de clorhexidina al 4 %, como Hibiclens

La solución de chlorhexidine gluconate (CHG) al 4 % es un limpiador dérmico que mata los gérmenes durante 24 horas después de usarlo. Ducharse con este limpiador antes de su cirugía ayudará a reducir el riesgo de infección después de su cirugía. Le daremos una botella durante su consulta prequirúrgica. También puede comprarlo en su farmacia local sin receta.

Dúchese o báñese con una solución de CHG al 4 % la noche anterior o la mañana de su cirugía.

1. Lávese el cabello con el champú y acondicionador que usa normalmente. Enjuáguese bien la cabeza.
2. Lávese la cara y la zona genital (ingle) con su jabón habitual. Enjuáguese bien el cuerpo con agua tibia.
3. Abra el frasco de solución de gluconato de clorhexidina al 4 %. Viértase un poco de solución en la mano o en un paño limpio.
4. Apártese de la ducha. Frótese suavemente la solución de gluconato de clorhexidina al 4 % por el cuerpo, desde el cuello hasta los pies. No se la ponga en el rostro ni en la zona genital.
5. Vuelva a ponerse bajo la ducha para enjuagar la solución de gluconato de clorhexidina al 4 %. Use agua tibia.
6. Séquese con una toalla limpia.

No se ponga loción, crema, desodorante, maquillaje, talco, perfume ni colonia después de la ducha.

Tome la bebida con carbohidratos que le dio su proveedor de cuidados de a salud la noche anterior o la mañana de la cirugía. Su proveedor de cuidados de la salud le dirá cuánto beber y cuándo hacerlo.

La mañana de su cirugía

Puede beber líquidos claros entre la medianoche (12:00 a. m.) y 2 horas antes

de su hora de llegada programada. La cantidad que puede tomar depende de su edad. Siga las instrucciones a continuación:

- **De 0 a 3 años:** pueden beber **hasta 4 onzas** (120 mililitros) de líquidos claros entre la medianoche y 2 horas antes de su hora de llegada programada.
- **De 4 a 8 años:** pueden beber **hasta 6 onzas** (180 mililitros) de líquidos claros entre la medianoche y 2 horas antes de su hora de llegada programada.
- **De 9 a 13 años:** pueden beber **hasta 8 onzas** (240 mililitros) de líquidos claros entre la medianoche y 2 horas antes de su hora de llegada programada.
- **Mayores de 13 años:** pueden beber **hasta 12 onzas** (360 mililitros) de líquidos claros entre la medianoche y 2 horas antes de su hora de llegada programada.



No beba nada a partir de las 2 horas antes de su hora de llegada programada. Esto incluye agua y otros líquidos claros.

Tome sus medicamentos según le indicó el médico

Un integrante de su equipo de atención médica le dirá qué medicamentos tomar la mañana de su cirugía. Tome solo esos medicamentos con un trago de agua. Según lo que tome habitualmente, pueden ser todos, algunos o ninguno de sus medicamentos matutinos habituales.

Algunos aspectos para tener en cuenta

- Si usa lentes de contacto, quíteselos y mejor póngase anteojos. Usar lentes de contacto durante la cirugía podría dañarle los ojos.
- No lleve ningún objeto de metal. Quítese todas las joyas, incluso las que tenga en las perforaciones que se haya hecho en el cuerpo. Las herramientas utilizadas durante su cirugía pueden causar quemaduras si tocan metal.
- No use loción, crema, desodorante, maquillaje, talco, perfume ni colonia.
- Deje en casa los objetos de valor.

- Si está menstruando (tiene su período mensual), use una toalla sanitaria, no un tampón. Recibirá ropa interior desechable y una toalla sanitaria, si es necesario.

Qué debe traer

- 1 artículo reconfortante que le haga sentir bien, como una manta o un peluche.
- 1 o 2 dispositivos electrónicos portátiles, como un teléfono inteligente o una tableta. No olvide el cargador.
- Todos los medicamentos que está tomando, incluidos los medicamentos con y sin receta, los suplementos, los parches y las cremas.
- Su espirómetro de incentivo, si tiene uno.
- Su formulario Health Care Proxy y otras directivas anticipadas, si las ha completado.
- Esta guía. La usará para saber cómo cuidarse después de la cirugía.

Cuando llegue al hospital

Cuando llegue al hospital, tome el ascensor B y vaya al 6° piso. Anúnciese en la recepción de la sala de espera de PSC.

Muchos integrantes del personal le pedirán que diga y deletree su nombre y fecha de nacimiento. Esto se hace por su seguridad. Es posible que personas con el mismo nombre o con un nombre similar se sometan a cirugía el mismo día.

Cuando llegue el momento de cambiarse para la cirugía, le daremos un camisón, una bata de hospital y calcetines antideslizantes.

Reúnase con un enfermero

Se reunirá con un enfermero antes de la cirugía. Dígale la dosis de los medicamentos que haya tomado después de la medianoche (12:00 a. m.) y la hora en que los tomó. Asegúrese de incluir los medicamentos recetados y sin receta, parches y cremas.

Si tiene un puerto implantado o un catéter venoso central (CVC), el enfermero accederá a él. Si no es así, su anestesiólogo colocará una vía intravenosa (IV) en una de sus venas en el quirófano. Un anestesiólogo es un médico con capacitación especial en el uso de anestesia durante su cirugía.

Reúnase con un anestesiólogo

Antes de su cirugía también se reunirá con un anestesiólogo. Esa persona se encargará de lo siguiente:

- Examinará su historia clínica con usted.
- Preguntará si en el pasado la anestesia le ha causado algún problema. Esto incluye náuseas (una sensación de que va a vomitar) o dolor.
- Hablará con usted sobre su comodidad y seguridad durante su cirugía.
- Le dirá qué tipo de anestesia recibirá.
- Le responderá las preguntas que usted tenga acerca de la anestesia.

Su equipo de atención puede hablar con usted sobre la colocación de un catéter epidural o un catéter de nervio periférico (bloqueo de nervios) durante su cirugía. Estos son tubos delgados y flexibles que transportan medicamentos para evitar que sienta dolor en un grupo de nervios. Son otra manera de ayudar a controlar el dolor después de su cirugía.

Prepárese para la cirugía

Cuando llegue la hora de la cirugía, entrará caminando al quirófano o un integrante del personal le llevará en una camilla. Un miembro del equipo del quirófano le ayudará a subirse a la cama.

Una vez que esté cómodo, su anestesiólogo le pondrá anestesia y usted se dormirá. También recibirá líquidos a través de su puerto implantado, CVC o vía IV durante y después de su cirugía.

Durante su cirugía

Una vez que se quede totalmente dormido, su equipo de cirugía le colocará un tubo por la boca hasta las vías respiratorias. Este le ayudará a respirar.

Cuando termine su cirugía, el equipo de cirugía cerrará las incisiones. Se utilizarán suturas (puntos), Dermabond® (pegamento quirúrgico), Steri-strips (cinta quirúrgica) o grapas. Su equipo de atención médica le dirá qué esperar.

Después de su cirugía abdominal para DSRCT

Esta sección le será de utilidad para saber qué esperar después de su cirugía. Aprenderá cómo recuperarse de manera segura de su cirugía tanto en el hospital como en casa.

Mientras lee esta sección, escriba preguntas para hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

En la Unidad de Cuidados Intensivos pediátricos (PICU), la unidad de cuidados intensivos (ICU) o Unidad de Recuperación Postanestésica (PACU)

Cuando se despierte después de su cirugía, estará en la PICU, ICU o PACU. Antes de su cirugía, su equipo de atención hablará con usted sobre qué esperar cuando se despierte.

Un enfermero se encargará de realizarle un seguimiento de la temperatura, el pulso, la presión arterial y el nivel de oxígeno. Es posible que todavía tenga un tubo de respiración puesto. Si no es así, recibirá oxígeno a través de una sonda delgada que se apoya debajo de la nariz o una mascarilla que cubre la nariz y boca.

Analgésicos

Inmediatamente después de su cirugía, recibirá analgésicos a través de su puerto implantado, CVC o vía IV. También es posible que le administren analgésicos a través de un catéter epidural o un bloqueo nervioso. Si el dolor no se alivia, infórmeselo a uno de los proveedores de cuidados de la salud.

Podrá controlar los analgésicos con la ayuda de un botón llamado dispositivo de analgesia controlada por el paciente (PCA). Lea *Analgesia controlada por el paciente (PCA)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/patient-

controlled-analgesia-pca) para obtener más información.

Sondas y drenajes

Tendrá 1 o más de las sondas y estos drenajes después de su cirugía. Su equipo de atención médica le dirá qué esperar.

- 1 o 2 **drenajes abdominales**. Estos son sondas flexibles que salen de la incisión y están conectados a una bolsa de drenaje. Drenarán líquido del abdomen.
- Una **sonda nasogástrica (NG)**. Es un tubo delgado y flexible que pasa a través de la nariz y llega al estómago. Drenará el aire y el líquido del estómago.
- Un **tubo de respiración**. Es un tubo flexible que pasa a través de la boca hasta las vías respiratorias. Este le ayudará a respirar.
- Una **vía arterial**. Es un tubo delgado y flexible que ingresa a una de las arterias (vasos sanguíneos). Esta vía llevará un registro de la presión arterial.
- Un **catéter urinario (Foley)**. Se trata de un tubo delgado y flexible que se introduce a través de la uretra hasta la vejiga. Transportará la orina desde la vejiga a una bolsa de drenaje. Esto ayudará a su equipo de atención a realizar un seguimiento de la cantidad de orina que produce.

Sus proveedores de cuidados de la salud cuidarán de las sondas y los drenajes mientras esté en el hospital. Su equipo de atención realizará un seguimiento de la cantidad de líquido que drena del drenaje abdominal. En cuanto la cantidad sea lo suficientemente baja, se lo quitarán.

La mayoría de las personas no tienen sondas ni drenajes cuando están listas para salir del hospital. Si tiene puesto una sonda o drenaje cuando le den el alta, sus proveedores de cuidados de la salud le enseñarán cómo cuidar de ellos en casa. También se asegurarán de que usted tenga los materiales que necesita.

Fisioterapia y terapia ocupacional

Algunas personas necesitan ayuda para moverse, caminar, realizar sus actividades habituales o realizar tareas de cuidado personal después de la

cirugía. Si es así, es posible que lo visite un fisioterapeuta (PT), un terapeuta ocupacional (OT) o ambos.

- Su **fisioterapeuta** puede ayudarle a moverse y funcionar mejor después de la cirugía. Le ayudarán a recuperar la fuerza, el equilibrio y la coordinación que necesita para hacer cosas como gatear, caminar, subir escaleras, jugar o hacer deportes.
- Su **terapeuta ocupacional** puede ayudarle a mejorar las habilidades que necesita para realizar importantes actividades cotidianas. Le ayudarán si tiene problemas con las tareas de cuidado personal (como vestirse y cepillarse los dientes), actividades de juego o habilidades que necesita para la escuela o el trabajo.

Su fisioterapeuta y terapeuta ocupacional hablarán con usted sobre la frecuencia con la que hará fisioterapia, terapia ocupacional o ambas. Para obtener más información, lea *Cómo mantenerse activo antes y después de una cirugía para pacientes pediátricos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/staying-active-peds).

Traslado a su habitación del hospital

La mayoría de las personas permanecen en la PICU, ICU o PACU durante 1 o 2 días. Permanecerá hasta que:

- Le quiten el tubo de respiración y la vía arterial, si se los habían puesto.
- Pueda salir de la cama y moverse.
- Pueda hacer ejercicios de respiración (como usar su espirómetro de incentivo o un molinete).
- Sus signos vitales estén en un rango aceptable.

Una vez que esté listo, un integrante del personal le llevará a una habitación.

En su habitación del hospital

El tiempo que permanecerá en el hospital después de la cirugía depende de su recuperación y su plan de tratamiento. Su equipo de atención médica le dirá

qué esperar.

Mientras esté en el hospital, su equipo de atención le enseñará cómo cuidarse mientras se recupere de la cirugía. Probablemente, se reunirá con un trabajador social, un especialista en vida infantil, un nutricionista dietista clínico y otros miembros de su equipo de atención. Colaborarán entre sí y con usted para ayudarle a recuperarse.

Puede recuperarse también con más rapidez si:

- **Empieza a moverse tan pronto como pueda.** Cuanto antes se levante de la cama y camine, más rápido podrá volver a sus actividades habituales.
- **Ejercita los pulmones.** Use el espirómetro de incentivo o molinete para que los pulmones se expandan por completo. Esto ayuda a prevenir la neumonía (infecciones pulmonares).
- **Ejercita el cuerpo.** Su fisioterapeuta y terapeuta ocupacional le enseñarán actividades y ejercicios para ayudarle a fortalecerse.

Puede utilizar su Lista de verificación de objetivos para el alta en MyMSK para realizar un seguimiento de su progreso durante la recuperación. Para obtener más información, lea *Preguntas frecuentes sobre la Lista de verificación de objetivos para el alta* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist).

Cómo hacer frente al dolor

Después de su cirugía tendrá algo de dolor. Sus proveedores de cuidados de la salud crearán un plan para el dolor para que se sienta lo más cómodo posible.

- Recibirá analgésicos opioides (también llamados narcóticos) durante un tiempo para tratar el dolor de la cirugía. Recibirá la dosis más baja y los tomará durante el menor tiempo necesario.
- Recibirá algunos otros tipos de analgésicos para asegurarse de que se sienta cómodo y tome menos medicamentos opioides.
- Es posible que le administren analgésicos a través de su epidural o bloqueo

nervioso.

El Equipo pediátrico de dolor y cuidados paliativos (si es menor de 18 años) o el Equipo de anestesia (si tiene 18 años o más) y su anestesiólogo hablarán con usted sobre su plan para el dolor y responderán sus preguntas.

Sus proveedores de cuidados de la salud lo visitarán todos los días. Le preguntarán sobre su dolor y se asegurarán de que esté lo mejor controlado posible. Si siente dolor, infórmeselo a uno de los proveedores de cuidados de la salud. Es importante aliviar su dolor para que pueda moverse y hacer los ejercicios de respiración. Controlar su dolor le ayudará a recuperarse mejor.

Antes de que salga del hospital, recibirá una receta para un analgésico oral (analgésico que se traga). Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre los posibles efectos secundarios y cuándo puede comenzar a tomar analgésicos sin receta. Traiga los analgésicos recetados cuando venga a la clínica para su visita de seguimiento.

Cómo hacer frente al dolor a través de la medicina integral

Nuestros especialistas del servicio de Medicina Integral pueden ayudarle si siente dolor después de la cirugía. Podemos ayudarle a practicar la atención plena y la meditación a través de ejercicios de respiración, movimiento consciente y el uso de imaginación guiada. Las técnicas de masaje y la musicoterapia pueden ofrecerle comodidad. La alegría del baile puede cambiar su estado de ánimo y distraer su atención del dolor.

Si está interesado en hacerle frente al dolor a través de la medicina integral, pídale una consulta de Medicina Integral a un integrante de su equipo de atención.

Moverse y caminar

Moverse y caminar le ayudará a disminuir el riesgo de que se formen coágulos y de que contraiga neumonía. También le ayudará para que pueda expeler gases y defecar (hacer caca) de nuevo. Necesitará tener defecaciones antes de que le den de alta del hospital.

Puede moverse caminando hasta el lavabo o el baño o alrededor de la unidad. Su enfermero, fisioterapeuta o su terapeuta ocupacional le ayudarán a moverse, si fuere necesario. También se encuentran disponibles terapias de movimiento consciente, como terapia de baile, tai chi y yoga. Si está interesado en la terapia de movimiento consciente, pídale a un integrante de su equipo de atención una consulta de Medicina Integral.

Lea *Preguntas frecuentes sobre cómo caminar después de la cirugía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery) para obtener más información sobre cómo caminar después de la cirugía puede ayudarle a recuperarse.

Ejercicios para los pulmones

Es importante ejercitar sus pulmones para que se expandan completamente. Esto ayuda a prevenir la neumonía.

- Mientras esté despierto, utilice su espirómetro de incentivo o molinete 10 veces cada hora. Para obtener más información, lea *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- Haga ejercicios de toser y respirar profundamente. Un integrante de su equipo de atención le enseñará cómo. Es mejor hacer estos ejercicios poco después de tomar el analgésico. También puede ser útil sostener la almohada sobre la incisión mientras hace los ejercicios.

Uno de los proveedores de Medicina Integral de MSK también puede ayudarle a ejercitar los pulmones guiándolo a través de técnicas de respiración o meditación.

Comidas y bebidas

Su equipo de cirugía le dirá cuándo puede empezar a comer y beber. En general, esto sucede unos días después de la cirugía. Al principio, solo tomará líquidos. Después de eso, comenzará lentamente a comer alimentos sólidos, a medida que pueda tolerarlos.

Cuando comience a comer más alimentos sólidos, su dietista de MSK Kids para pacientes hospitalizados se encontrará con usted. Hablará con usted sobre los alimentos que debe incluir en su dieta después de la cirugía. Es mejor elegir alimentos con alto contenido de proteínas para que el cuerpo tenga los nutrientes que necesita para recuperarse mejor después de la cirugía.

Cómo hacer frente a los cambios intestinales

Algunas personas tienen diarrea (defecaciones sueltas o acuosas) mientras están en el hospital después de la cirugía. Su equipo de atención le ayudará a manejarlo.

Duchas

Lávese la cara, cepíllese los dientes y cámbiese el pijama todos los días. Pídale ayuda a uno de sus proveedores de cuidados de la salud si es necesario.

Podrá ducharse con ayuda 48 horas (2 días) después de que le retiren su última sonda o drenaje.

Quimioterapia

Si recibe quimioterapia como parte de su tratamiento contra el cáncer, es posible que reciba un tratamiento de quimioterapia mientras esté en el hospital. Su equipo de atención médica hablará con usted sobre qué esperar.

Si un equipo de atención más cercano a su hogar administra su quimioterapia, su equipo de atención de MSK trabajará en colaboración con ellos para planificar y administrar su tratamiento.

Al salir del hospital

Para cuando llegue el momento de que salga del hospital, la incisión ya habrá comenzado a cicatrizar. Antes de salir del hospital, eche un vistazo a las incisiones con su cuidador y uno de sus proveedores de cuidados de la salud. Le servirá para saber si más adelante se presentan cambios.

Antes de su alta, su proveedor de cuidados de la salud le entregará su orden de alta y sus recetas. También le entregará instrucciones al ser dado de alta. Uno de sus proveedores de cuidados de la salud repasará estas instrucciones con

usted antes de que se vaya.

En casa

Cómo completar su Recovery Tracker

Queremos saber cómo se siente después de salir del hospital. Para poder cuidarle mejor, le enviaremos preguntas a su cuenta de MSK MyChart. Las enviaremos todos los días durante 10 días después de que le den de alta. Estas preguntas se conocen como su Recovery Tracker.

Complete su Recovery Tracker todos los días antes de la medianoche (12 a. m.). Solo le tomará de 2 a 3 minutos completarlo. Sus respuestas a estas preguntas nos ayudarán a entender cómo se siente y qué necesita.

Según sus respuestas, es posible que nos comuniquemos con usted para obtener más información. A veces, podemos pedirle que llame al consultorio de su cirujano. Si tiene preguntas, siempre puede comunicarse con el consultorio de su cirujano.

Para obtener más información, lea *Preguntas comunes sobre el Recovery Tracker de MSK* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

Cómo hacer frente al dolor

Las personas sienten dolor o molestias durante un tiempo que varía según la persona. Cuando se vaya a casa, es posible que aún sienta dolor y es probable que deba tomar un analgésico. Algunas personas sienten dolor, presión o dolores musculares alrededor de la incisión durante uno o dos meses. Esto no significa que algo esté mal.

Siga estas pautas para controlar el dolor en casa.

- Tome los medicamentos según lo necesite y como se lo hayan indicado.
- Llame a su proveedor de cuidados de la salud si el medicamento que se le recetó no le calma el dolor.
- No maneje ni beba alcohol mientras tome un analgésico de venta con

receta. Algunos analgésicos pueden causarle somnolencia (mucho sueño). El alcohol puede empeorar la somnolencia.

- Sentirá menos dolor y necesitará menos analgésicos a medida que cicatrice su incisión. Un analgésico sin receta le aliviará el dolor y las molestias. Algunos ejemplos de analgésicos sin receta son el acetaminophen (Tylenol) y el ibuprofen (Advil® o Motrin).
    - Siga las instrucciones que le dé el proveedor de cuidados de la salud sobre cómo dejar de tomar el analgésico recetado.
    - No tome demasiado de ningún medicamento. Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta o de su proveedor de cuidados de la salud.
    - Lea la etiqueta de todos los medicamentos que tome. Esto es muy importante si toma acetaminophen. El acetaminophen es un ingrediente que se encuentra en muchos medicamentos que se venden con y sin receta médica. Tomar demasiado puede dañar el hígado. No tome más de un medicamento que contenga acetaminophen sin hablar antes con un integrante del equipo de atención médica.
- El analgésico debe ayudarle a retomar sus actividades habituales. Tome lo suficiente como para hacer sus actividades y ejercicios con comodidad. Es posible que tenga un poco más de dolor cuando empiece a ser más activo.
- Mantenga un registro de los momentos en que toma el analgésico. Es más eficaz de 30 a 45 minutos después de tomarlo. Tomarlo cuando el dolor se empiece a sentir es más eficaz que esperar a que el dolor empeore.

Algunos analgésicos recetados, como los opioides, pueden causar estreñimiento. El estreñimiento consiste en defecar (hacer caca) con menos frecuencia de lo normal, hacerlo con más dificultad, o ambas cosas.

Cómo prevenir y hacer frente al estreñimiento

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre la forma de prevenir y controlar el estreñimiento. También puede seguir estas pautas:

- Vaya al baño a la misma hora todos los días. Su cuerpo se acostumbrará a ir a esa hora. Sin embargo, si siente la necesidad de ir al baño, no la postergue.

- Intente usar el baño de 5 a 15 minutos después de las comidas. Después del desayuno es un buen momento para hacerlo. Es en ese momento que los reflejos del colon se encuentran más fuertes.
- Manténgase físicamente activo, si es posible.
- Hable con su nutricionista dietista clínico sobre la cantidad de líquido que debe tomar todos los días. Trate de tomar esa cantidad todos los días.
    - Elija líquidos como agua, jugos (por ejemplo, jugo de ciruela, uva o pera), sopas y batidos de helado.
    - Evite líquidos con cafeína (como café y refrescos). La cafeína puede quitarle líquido al cuerpo.
- Agregue lentamente más fibra a su dieta. Hable con su nutricionista dietista clínico sobre la cantidad de fibra que debe comer todos los días. Es posible que haya tenido una ostomía o una cirugía intestinal reciente. De ser así, consulte con su proveedor de cuidados de la salud antes de hacer cambios en su dieta. Entre los alimentos ricos en fibra se encuentran los siguientes:
    - Galletas o bocadillos de salvado o trigo integral.
    - Panes y cereales integrales.
    - Frutas y verduras sin pelar.
    - Verduras verdes para ensalada.
    - Damascos secos, higos y pasas.
- Tanto los medicamentos con y sin receta sirven para tratar el estreñimiento. Consulte con un proveedor de cuidados de la salud antes de tomar cualquier medicamento para el estreñimiento. Esto es muy importante si tiene una ostomía o ha tenido una cirugía intestinal.

Cuidado de su incisión

Si le quitaron el drenaje justo antes de que le den el alta del hospital, es posible que le pongan un vendaje (tiritas) sobre la zona. Puede quitárselas después de 24 a 48 horas (1 a 2 días). Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud.

Llame al consultorio de su proveedor de cuidados de la salud si:

- La piel alrededor de la incisión está muy roja.
- La piel alrededor de la incisión se torna más roja.
- Observa que el drenaje parece pus (espeso y lechoso).
- Su incisión tiene mal olor.

Cómo ducharse o bañarse

Puede seguir su rutina de ducha habitual, a menos que le hayan dado de alta con un drenaje puesto. Si tiene un drenaje, no se duche hasta que su equipo de atención lo saque.

No sumerja su incisión bajo el agua (como en una bañera o piscina) durante 14 días después de su cirugía.

Comidas y bebidas

Un nutricionista dietista clínico de MSK Kids lo ayudará a controlar su dieta y nutrición después de que le den el alta del hospital. Hablará con usted sobre alimentos en su dieta para que le ayude a sanar después de la cirugía, subir de peso o las dos cosas. Si recibe alimentación por sonda en casa, hablarán con usted sobre su horario y ritmo de alimentación por sonda.

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si no recupera su apetito normal después de unos días o si comienza a vomitar.

Ejercicio y actividad física

Puede retomar la mayor parte de sus actividades habituales cuando esté en su casa. Evite deportes de contacto y los juegos bruscos durante aproximadamente 6 semanas después de la cirugía. La incisión tarda aproximadamente ese tiempo en cicatrizar.

Vuelta a la escuela o al trabajo

Puede volver a la escuela o al trabajo en cuanto se sienta listo.

Viajes

La mayoría de las personas no necesitan seguir ninguna pauta especial para viajar. Está bien viajar en avión.

Cita de seguimiento

Es posible que el consultorio de su cirujano programe su cita de seguimiento antes de que le den el alta del hospital. O le pueden llamar para programarla cuando usted esté en su casa. Su cita de seguimiento se puede hacer en persona o por medio de telemedicina.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- La incisión comienza a verse roja.
- El enrojecimiento alrededor de la incisión empeora.
- Hay líquido que drena de la incisión.
- La piel alrededor de la incisión comienza a hincharse.
- La hinchazón alrededor de la incisión empeora.
- Tiene pérdida de apetito (no tiene deseos de comer).
- Tiene vómitos.
- Tiene preguntas o inquietudes.

Detalles de contacto

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un miembro de su equipo de atención responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia.

Si no está seguro de cómo comunicarse, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud al 212-639-2000.

Servicios de apoyo

Esta sección contiene una lista de los servicios de apoyo, los cuales le pueden

servir para prepararse para su cirugía y recuperarse después de su cirugía.

Mientras lee esta sección, escriba preguntas para hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

Servicios de apoyo de MSK

Oficina de Admisión
212-639-7606
Llame si tiene consultas sobre su internación, como por ejemplo la solicitud de una habitación privada.

Anestesia
212-639-6840
Llame si tiene preguntas sobre la anestesia.

Sala de donantes de sangre
212-639-7643
Llame para obtener más información si le interesa donar sangre o plaquetas.

Bobst International Center
www.msk.org/international
888-675-7722
Recibimos pacientes de todo el mundo y ofrecemos muchos servicios que pueden ayudarle. Si usted es un paciente internacional, llame para que le ayuden a coordinar su atención.

Centro de Orientación
www.msk.org/counseling
646-888-0200
Muchas personas consideran que el asesoramiento les ayuda. Nuestro Centro de Orientación ofrece asesoramiento a personas, parejas, familias y grupos. También podemos recetarle medicamentos para ayudarle si se siente ansioso o deprimido. Para programar una cita, pida una derivación a un integrante de su equipo de atención o llame al número que se proporcionó anteriormente.

Programa de Despensa de Alimentos

646-888-8055
Damos alimentos a personas necesitadas durante su tratamiento contra el cáncer. Hable con un miembro de su equipo de atención médica o llame al número de arriba para obtener más información.

Servicio de Bienestar y Medicina Integral

www.msk.org/integrativemedicine
Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral ofrece muchos servicios para complementar (acompañar) la atención médica tradicional. Por ejemplo, ofrecemos terapia musical, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Llame al 646-449-1010 para programar una cita para estos servicios.

También puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Bienestar y Medicina Integral. El proveedor colaborará con usted para diseñar un plan para crear un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Llame al 646-608-8550 para programar una cita para hacer una consulta.

MSK Library

library.mskcc.org
Puede visitar el sitio web de nuestra biblioteca o escribir un correo electrónico a asklibrarian@mskcc.org para hablar con el personal de consultas de la biblioteca. Ellos pueden ayudarle a encontrar más información sobre un tipo de cáncer. También puede visitar la Guía de recursos educativos para pacientes de nuestra biblioteca.

Servicios de Nutrición

www.msk.org/nutrition
212-639-7312
Nuestro Servicio de Nutrición ofrece asesoramiento nutricional con uno de nuestros nutricionistas dietistas clínicos. Su nutricionista dietista clínico hablará con usted sobre sus hábitos alimentarios. También le dará consejos sobre lo que puede comer durante el tratamiento y después de este. Para programar una cita, pida una derivación a un integrante de su equipo de atención o llame al

número que se proporcionó anteriormente.

Educación para el paciente y la comunidad
www.msk.org/pe
Visite nuestro sitio web de Educación para el paciente y la comunidad para buscar recursos educativos, videos y programas en línea.

Cobros del Paciente (Patient Billing)
646-227-3378
Llame si tiene preguntas sobre autorizaciones previas de su compañía de seguros. Esto también se conoce como preaprobación.

Oficina de Representación del Paciente (Patient Representative Office)
212-639-7202
Llame si tiene preguntas sobre el formulario Health Care Proxy o si tiene cualquier inquietud sobre su atención.

Enlace con Enfermeros Perioperativos (Perioperative Nurse Liaison)
212-639-5935
Llame si tiene preguntas sobre la divulgación de información por parte de MSK mientras usted está en cirugía.

Acompañantes y enfermeros privados
646-357-9272
Puede solicitar que enfermeros o acompañantes privados le brinden atención en el hospital o en casa. Llame para obtener más información.

Servicios de rehabilitación
www.msk.org/rehabilitation
El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden hacer que su cuerpo se sienta débil, rígido o tenso. Algunos pueden causar linfedema (inflamación). Nuestros fisiatras (médicos de rehabilitación), terapeutas ocupacionales (OT) y fisioterapeutas (PT) pueden ayudarlo a retomar sus actividades habituales.

- **Los médicos de medicina de rehabilitación** diagnostican y tratan problemas que afectan la forma en que se mueve y realiza actividades. Pueden diseñar

y ayudar a coordinar su programa de terapia de rehabilitación, ya sea en MSK o en algún lugar más cercano a su hogar. Para obtener más información, llame a Medicina de Rehabilitación (Fisiatría) al 646-888-1929.

- Un **OT** puede ayudar si tiene problemas para realizar las actividades diarias habituales. Por ejemplo, puede recomendarle herramientas para facilitar las tareas diarias. Un **PT** puede enseñarle ejercicios para ayudar a desarrollar fuerza y flexibilidad. Para obtener más información, llame a Terapia de Rehabilitación al 646-888-1900.

Programa de Recursos para la Vida Después del Cáncer (RLAC)
646-888-8106
En MSK, la atención no termina después de su tratamiento. El programa RLAC es para los pacientes que hayan terminado con el tratamiento y para sus familias.

Este programa cuenta con muchos servicios. Ofrecemos seminarios, talleres, grupos de apoyo y asesoramiento sobre la vida después del tratamiento. También podemos ayudar con problemas de seguros y empleo.

Programas de salud sexual
El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden afectar su salud sexual, su fertilidad o ambas. Los programas de salud sexual de MSK pueden ayudarle antes, durante o después de su tratamiento.

- Nuestro Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer puede ayudar con los problemas de salud sexual, como la menopausia prematura o los problemas de fertilidad. Pida a un miembro de su equipo de atención de MSK que le remita o llame al 646-888-5076 para obtener más información.
- Nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina puede ayudar a hacer frente a problemas de salud sexual, como la disfunción eréctil. Pida una derivación a un miembro de su equipo de atención o llame al 646-888-6024 para obtener más información.

Trabajo social
www.msk.org/socialwork
212-639-7020

Los trabajadores sociales ayudan a los pacientes, familiares y amigos a hacer frente a los problemas comunes de las personas que tienen cáncer. Brindan asesoramiento personalizado y grupos de apoyo durante su tratamiento. También le pueden ayudar a comunicarse con los niños y otros miembros de la familia.

Nuestros trabajadores sociales también pueden derivarle a agencias y programas comunitarios. Si tiene problemas para pagar sus facturas, también tienen información sobre recursos financieros. Llame al número antes mencionado para obtener más información.

Cuidado Espiritual
212-639-5982
Nuestros capellanes (consejeros espirituales) se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los familiares y rezar. Se pueden comunicar con grupos religiosos o clero comunitario, o simplemente brindarle consuelo y una presencia espiritual. Cualquier persona puede solicitar apoyo espiritual. No es necesario tener una afiliación religiosa (conexión con una religión).

La capilla interreligiosa de MSK se encuentra cerca del vestíbulo principal de Memorial Hospital. Está abierta las 24 horas del día. Si tiene una emergencia, llame al 212-639-2000. Pregunte por el capellán de guardia.

Programa de Tratamiento del Tabaquismo
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
Si desea dejar de fumar, MSK cuenta con especialistas que pueden ayudarle. Llame para obtener más información.

Programas virtuales
www.msk.org/vp
Ofrecemos educación y apoyo en línea para pacientes y cuidadores. Son sesiones en vivo donde puede hablar o simplemente escuchar. Usted puede enterarse de su diagnóstico, saber qué esperar durante el tratamiento y cómo prepararse para el tratamiento contra el cáncer.

Las sesiones son privadas, gratuitas y dirigidas por expertos. Visite nuestro sitio web para aprender más sobre los Programas Virtuales o para registrarse.

Servicios de apoyo externos

Access-A-Ride
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
En la ciudad de New York, la Autoridad Metropolitana de Transporte (MTA) ofrece un servicio compartido de transporte puerta a puerta para personas con discapacidades que no pueden tomar el metro o el autobús público.

Air Charity Network
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
Ofrece transporte a centros de tratamiento.

Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
Ofrece una variedad de información y servicios, incluido Hope Lodge, el cual brinda alojamiento gratuito a pacientes y cuidadores durante el tratamiento contra el cáncer.

Cancer and Careers
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
Un recurso donde encontrará educación, herramientas y eventos para empleados con cáncer.

CancerCare
www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue (entre las calles West 25th y 26th)
Nueva York, NY 10001
Ofrece orientación, grupos de apoyo, talleres de instrucción, publicaciones y

asistencia financiera.

Cancer Support Community
www.cancersupportcommunity.org
Ofrece apoyo y educación a personas afectadas por el cáncer.

Caregiver Action Network
www.caregiveraction.org
800-896-3650
Ofrece educación y apoyo a quienes cuidan de seres queridos con una discapacidad o enfermedad crónica.

Corporate Angel Network
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
Ofrece servicio de traslado gratuito en todo el país usando los asientos desocupados de aviones corporativos.

Good Days
www.mygooddays.org
877-968-7233
Ofrece asistencia financiera para pagar los copagos durante el tratamiento. Los pacientes deben tener seguro médico, deben reunir los criterios de ingresos, y se les deben recetar medicamentos que están incluidos en el formulario de Good Days.

HealthWell Foundation
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
Proporciona asistencia financiera para cubrir copagos, primas de atención médica y deducibles de ciertos medicamentos y terapias.

Joe's House
www.joeshouse.org
877-563-7468
Ofrece una lista de lugares cercanos a los centros de tratamiento donde las

personas con cáncer y sus familiares pueden quedarse.

LGBT Cancer Project
www.lgbtcancer.com
Brinda apoyo y defensa a la comunidad LGBT, incluso grupos de apoyo en línea y una base de datos de ensayos clínicos abiertos a la comunidad LGBT.

LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
Proporciona información reproductiva y apoyo a pacientes y sobrevivientes de cáncer cuyos tratamientos médicos tienen riesgos asociados a la infertilidad.

Programa Luzca bien, siéntase mejor
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
Este programa ofrece talleres para aprender cosas que puede hacer para sentirse mejor con su apariencia. Para obtener más información o para inscribirse en un taller, llame al número de arriba o visite el sitio web del programa.

Instituto Nacional del Cáncer
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

National Council on Aging (NCOA)
www.benefitscheckup.org
Brinda información y recursos para adultos mayores. Ofrece BenefitsCheckUp®, una herramienta gratuita en línea que le conecta con programas de asistencia para recetas médicas, incluido el programa de Ayuda adicional de Medicare.

National LGBT Cancer Network
www.cancer-network.org
Ofrece educación, capacitación y defensa para sobrevivientes del cáncer de la comunidad LGBT y para personas en riesgo.

Needy Meds
www.needymeds.org
Brinda listas de programas de asistencia a los pacientes para medicamentos de marca y genéricos.

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
Ofrece beneficios de medicamentos recetados a jubilados de empresas del sector público y empleados que cumplan los requisitos en el estado de Nueva York.

Patient Access Network (PAN) Foundation
www.panfoundation.org
866-316-7263
Brinda ayuda con copagos para pacientes con seguro.

Patient Advocate Foundation
www.patientadvocate.org
800-532-5274
Ofrece acceso a atención, asistencia financiera, asistencia con seguros, asistencia para conservar el empleo y acceso al directorio nacional de recursos para pacientes con seguro insuficiente.

Red Door Community (conocido anteriormente como Gilda's Club)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
Un lugar donde las personas que viven con cáncer encuentran apoyo social y emocional a través de la creación de nuevos contactos, talleres, conferencias y actividades sociales.

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
Ofrece asistencia para ayudar a las personas a obtener medicamentos que no pueden pagar.

Triage Cancer
www.triagecancer.org
Proporciona información y recursos legales, médicos y financieros para pacientes con cáncer y sus cuidadores.

Recursos educativos

Esta sección ofrece una lista con los recursos educativos que se mencionan en esta guía. los cuales le servirán para prepararse para su cirugía y recuperarse después de su cirugía.

Mientras lee estos recursos, anote las preguntas que desee hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

- *Guía para cuidadores* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *Preguntas comunes sobre el Recovery Tracker de MSK* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Voluntades anticipadas para personas con cáncer y sus seres queridos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Preguntas frecuentes sobre la Lista de verificación de objetivos para el alta* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)
- *Preguntas frecuentes sobre cómo caminar después de la cirugía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Los remedios herbales y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *Cómo ser un agente de atención médica* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)

- *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *Cómo hacer la preparación intestinal antes de su cirugía en MSK Kids* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-to-do-bowel-prep-before-surgery-msk-kids)
- *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Información para familiares y amigos para el día de la cirugía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)
- *Analgesia controlada por el paciente (PCA)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *Cómo mantenerse activo antes y después de una cirugía para pacientes pediátricos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/staying-active-peds)

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center