EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre su cirugía de tórax

Esta guía le ayudará a prepararse para la cirugía de tórax que le harán en MSK. También le ayudará a saber qué esperar durante la recuperación.

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.

Información sobre la cirugía

La palabra “torácico” se refiere a su tórax, que es su pecho (véase la figura 1). En el tórax se encuentran:

- **Pulmones**: 2 pulmones, 1 a cada lado del pecho. Los pulmones están formados por lóbulos. El pulmón izquierdo tiene 2 lóbulos. El pulmón derecho tiene 3 lóbulos.
- **La pleura**: 2 capas delgadas de tejido que rodean los pulmones. El espacio que hay entre la pleura se llama espacio pleural.
- **Pericardio**: la capa delgada de tejido que rodea el corazón.
- **Diafragma**: el músculo que separa el pecho del abdomen (vientre).
- **Timo**: una glándula que sirve para protegernos de las infecciones.
- **Corazón:** es el órgano que bombea la sangre por todo el cuerpo.

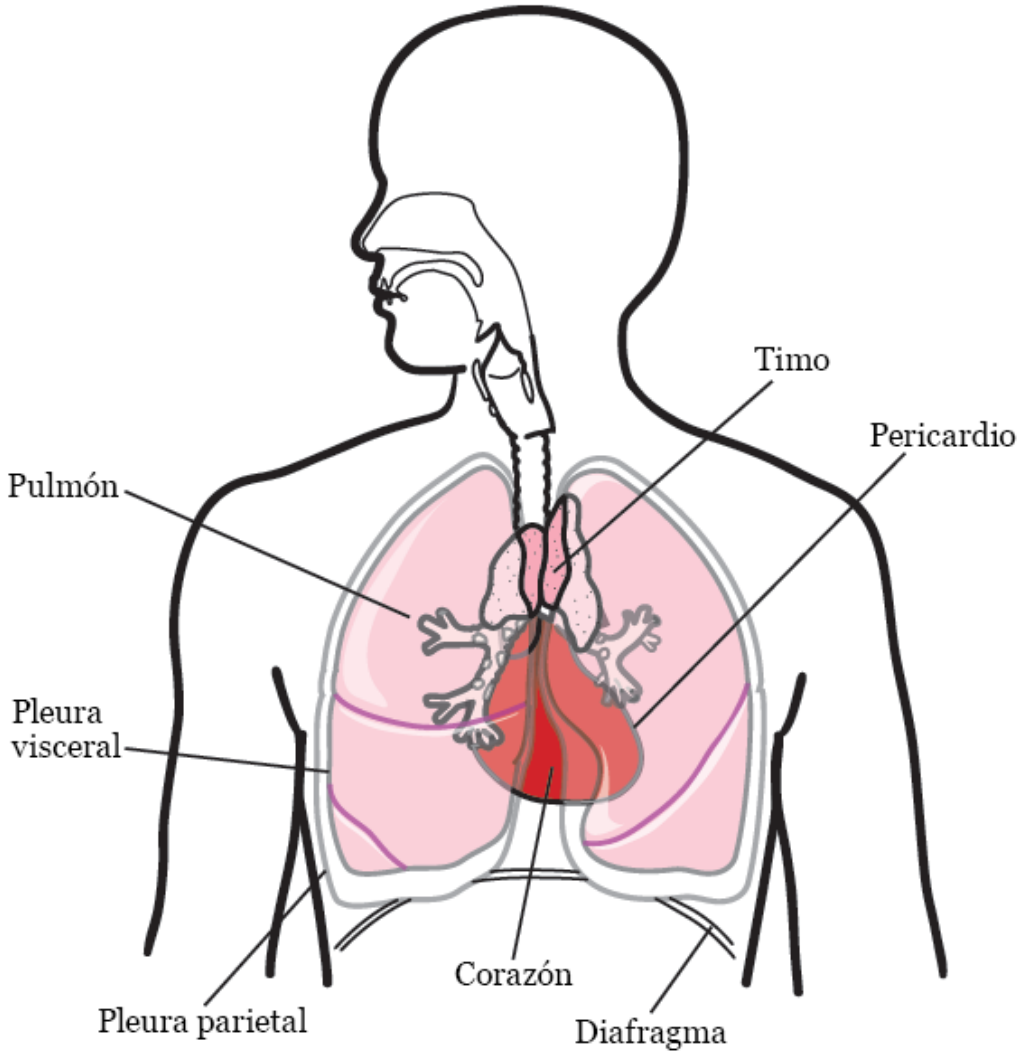


Figura 1. El tórax

Tipos de cirugías de tórax

Existen muchos tipos de cirugías de tórax. Su cirujano hablará con usted sobre cuál le harán. En esta sección se describen ejemplos de algunas cirugías. Su cirujano también puede usar las líneas y las imágenes de esta sección para describir su cirugía.

- Una **cuña** es la extirpación de una pequeña parte de un lóbulo del pulmón (véase la figura 2).

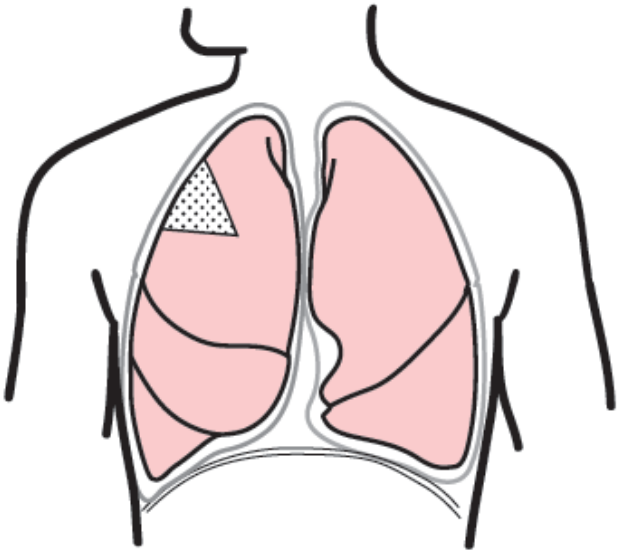


Figura 2. Cuña

- Una **segmentectomía** es la extirpación de una parte un poco más grande de un lóbulo del pulmón (véase la figura 3).

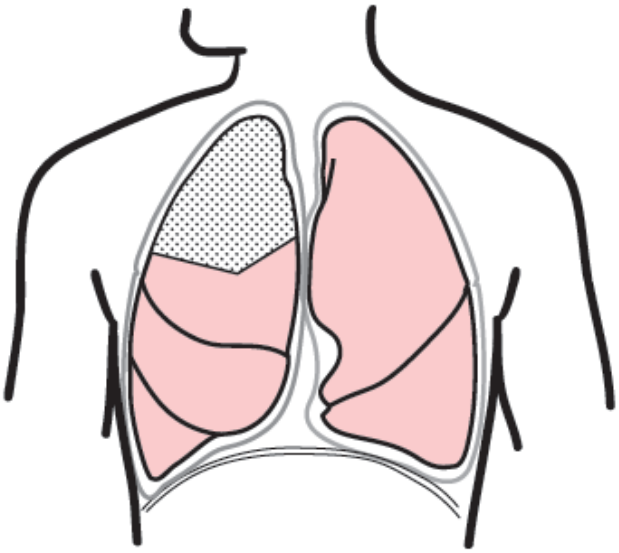


Figura 3. Segmentectomía

- Una **lobectomía** es la extirpación de un lóbulo completo del pulmón (véase la figura 4).

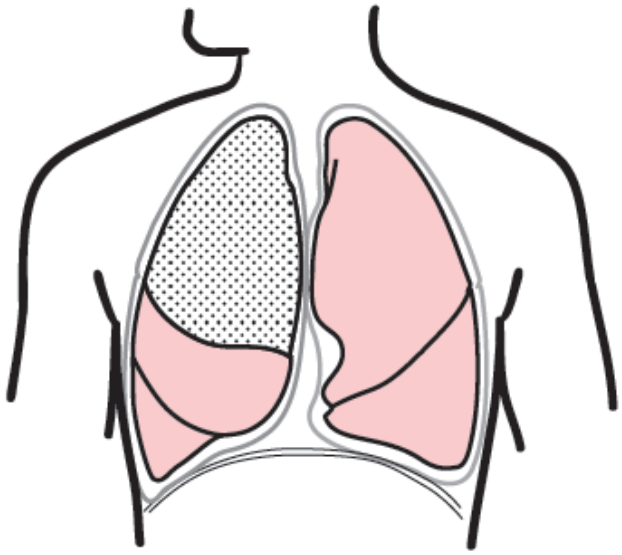


Figura 4. Lobectomía

- La **neumonectomía** es la extirpación de 1 pulmón completo (véase la figura 5).

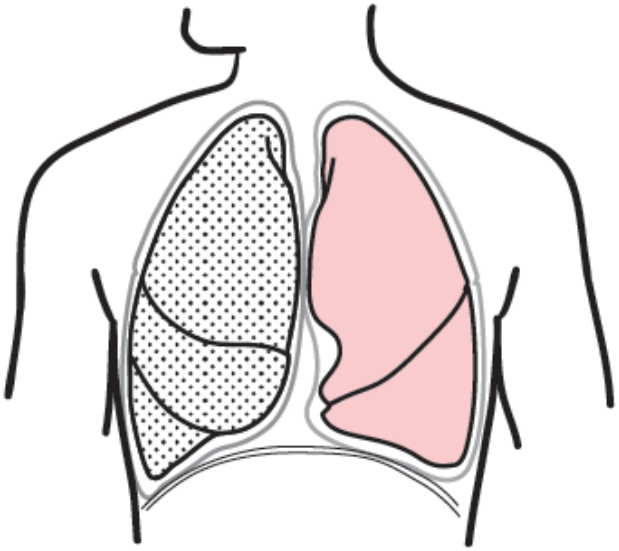


Figura 5. Neumonectomía

- Una **neumonectomía extrapleural** es la extirpación de estas partes del tórax (véase la figura 6):
  - Un pulmón entero
  - La pleura que rodea ese pulmón
  - El pericardio

- El diafragma

El cirujano puede reconstruir el diafragma y pericardio durante su cirugía.

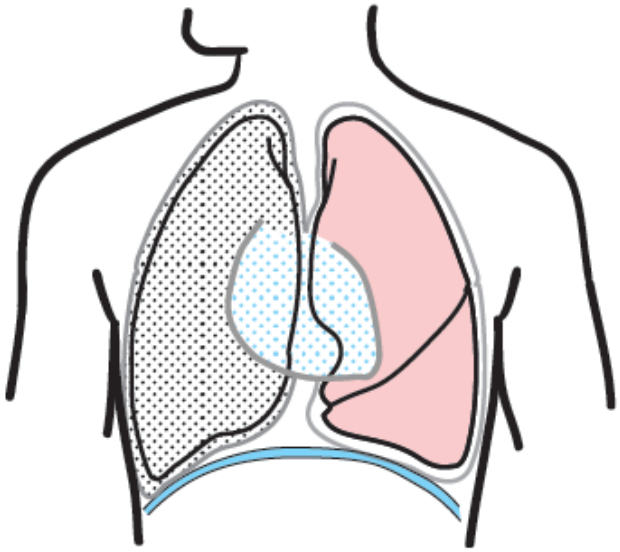


Figura 6. Neumonectomía extrapleural

- La **pleurectomía y decorticación** es la extirpación de toda o una parte de la pleura que rodea un pulmón (véase la figura 7).

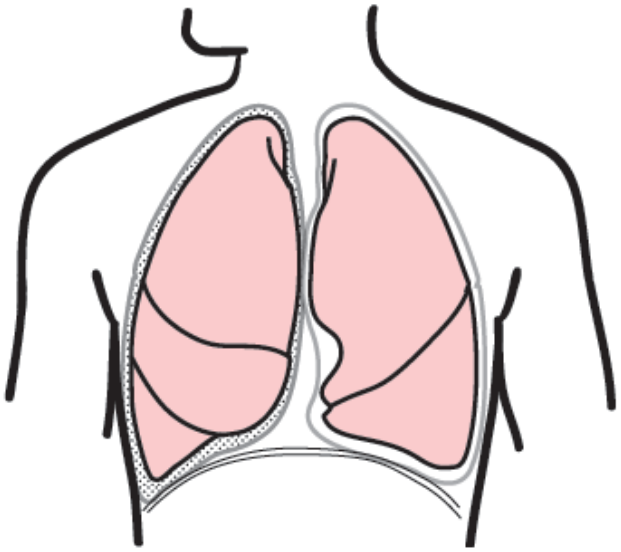


Figura 7. Pleurectomía y decorticación

- Una **timectomía** es la extirpación del timo (véase la figura 8).

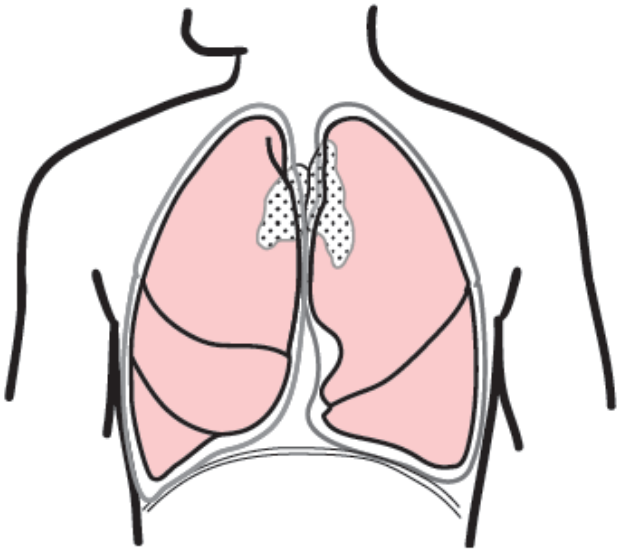


Figura 8. Timectomía

Otros procedimientos torácicos

Algunas enfermedades se pueden tratar con un procedimiento en el cual no se extirpe el pulmón ni la pleura. A continuación se explican tres procedimientos comunes.

- Una **pleurodesis** es un procedimiento que se realiza para evitar que se vuelva a producir un derrame pleural. El derrame pleural ocurre cuando se acumula demasiado líquido en el pulmón. Durante el procedimiento, el cirujano colocará un medicamento en el espacio pleural para drenar el líquido del área.
- Una **biopsia pleural** es un procedimiento para tomar una muestra de tejido de la pleura.
- Se coloca un **catéter de drenaje pleural** en el espacio pleural para drenar el exceso de líquido de la zona (véase la figura 9).

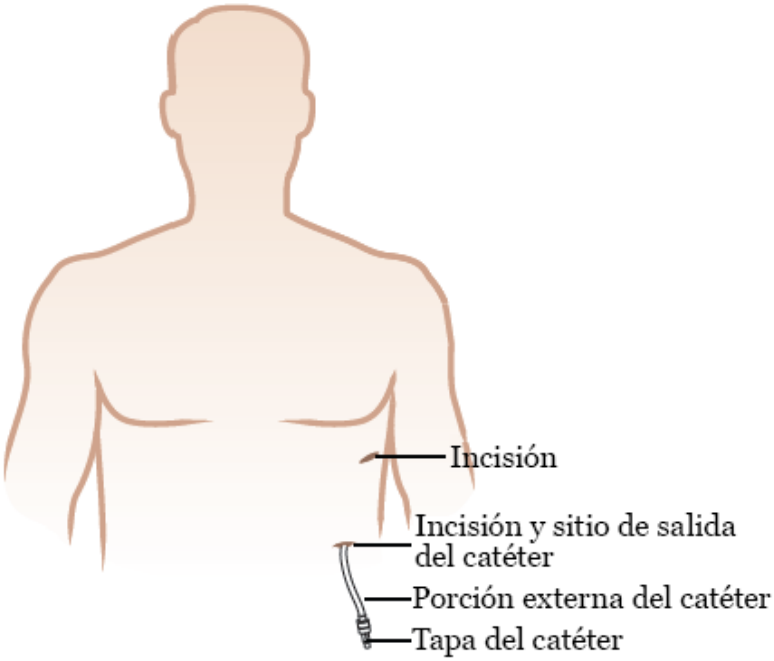


Figura 9. Catéter de drenaje pleural

Maneras de hacer una cirugía de tórax

Hay distintas maneras de hacer una cirugía de tórax. Su cirujano le explicará qué tipo de incisión le harán.

El tiempo que tenga que permanecer en el hospital dependerá del tipo de cirugía que le hagan. Su médico hablará con usted sobre esto antes de su cirugía.

Tipos de incisiones de tórax

- **Toracotomía**: 1 incisión grande en 1 costado de la espalda (véase la figura 10).

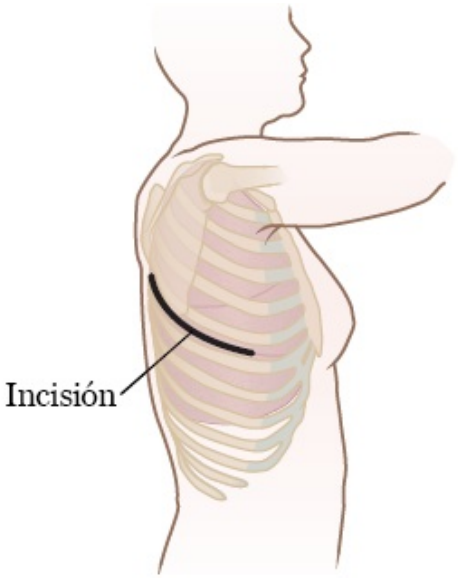


Figura 10. Incisión de toracotomía

- **Cirugía de tórax asistida por video (VATS)**: 1 o más incisiones pequeñas en el costado, la espalda o en ambos sitios (véase la figura 11). Para realizar una VATS, su cirujano utiliza una cámara de video larga y delgada, e instrumentos quirúrgicos durante su cirugía. Esto a veces se llama cirugía de invasión mínima. Es posible que su cirujano utilice un robot para controlar la cámara de video y los instrumentos quirúrgicos. Eso se llama VATS asistida por robot. Con una VATS asistida por robot, su cirujano opera desde una consola y controla un robot que mueve las herramientas quirúrgicas. La consola tiene un monitor especial donde se pueden ver las imágenes del interior del pecho en 3 dimensiones (3D).

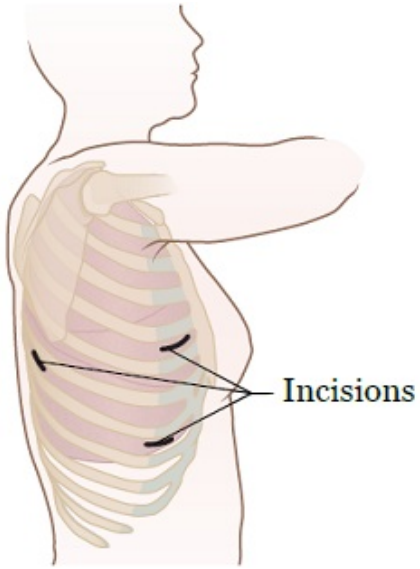


Figura 11. Incisiones VATS

- **Esternotomía media**: 1 incisión grande en el centro del pecho (véase la figura 12).

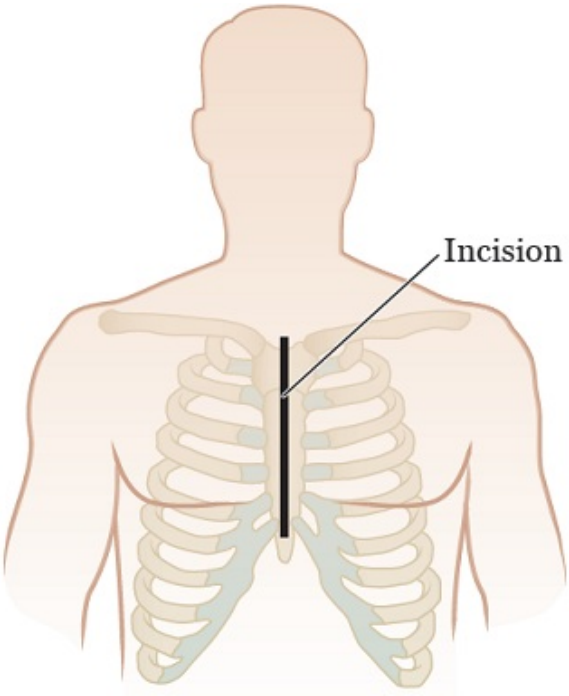


Figura 12. Incisión de esternotomía media

Antes de su cirugía de tórax

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.

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.

Medicinas GLP-1 para la pérdida de peso

Es importante informar a su proveedor de cuidados de la salud si toma una medicina GLP-1. Debe seguir instrucciones específicas sobre qué comer y beber antes de su cirugía o procedimiento. **Es muy importante que siga estas instrucciones si tomó una medicina GLP-1 en algún momento durante los últimos 30 días. Si no las sigue, es posible que su cirugía o procedimiento se retrase o cancele.**

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.

- **Comience una dieta de líquidos claros a las 6 a. m. del día antes de su cirugía o procedimiento.** No coma ningún alimento sólido. Lea *Dieta de líquidos claros* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet) para obtener más información.
- **Deje de beber 8 horas antes de la hora de llegada.** No coma ni

tome nada después de esa hora, ni siquiera líquidos claros. Puede tomar pequeños tragos de agua con sus medicinas.

Para obtener más información, lea *Qué comer y beber antes de su cirugía o procedimiento si toma medicinas GLP-1* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

Estos son algunos ejemplos de medicinas GLP-1. Existen otras, así que asegúrese de que el equipo de atención esté al tanto de todas las medicinas que usted toma. A veces, se recetan para ayudar a controlar la diabetes y otras enfermedades. Otras veces, se recetan para bajar de peso.

• Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • Dulaglutide (Trulicity®)	• Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®) • Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)

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.

Deje de fumar antes de su cirugía

Si fuma, tiene que dejar de hacerlo 2 semanas antes de su cirugía. Esto incluye cigarrillos electrónicos, vaporizadores y otros tipos de sistemas electrónicos de suministro de nicotina (ENDS).

El dejar de fumar le ayudará a recuperarse mejor después de su cirugía. Dejar de fumar:

- Ayudará a que el corazón y los pulmones funcionen mejor.
- Reducirá el riesgo de que se presenten problemas durante y después de su cirugía.
- Ayudará a cicatrizar las heridas.
- Reducirá la necesidad de rehabilitación para ayudarle a respirar mejor.
- Reducirá el riesgo de que se presente una infección después de la cirugía.

Si fuma, dígaselo al enfermero que colabore con su cirujano. Ellos le enviarán a nuestro Programa de Tratamiento del Tabaquismo. También puede llamar al programa al 212-610-0507.

Si ha dejado de fumar, dígale al enfermero la fecha en que dejó de hacerlo y la cantidad que fumaba antes. El enfermero puede derivarle a nuestro Programa de Tratamiento del Tabaquismo para ayudarle a evitar que vuelva a fumar.

Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK

Nuestro Programa de tratamiento del tabaquismo cuenta con un equipo de especialistas en tratamiento del tabaquismo (TTS), que pueden ayudarle a crear un plan para dejar de fumar o para asegurarse de no volver a fumar. Un especialista le llamará para

¡No tiene que hacerlo solo!
Llame al 212-610-0507 para hablar con un especialista en tratamiento del tabaquismo.

hablarle de los beneficios que ofrece el dejar de fumar, sobre todo antes de la cirugía.

El especialista en tratamiento del tabaquismo puede sugerir una terapia de reemplazo de nicotina (como parches, chicles, pastillas o inhaladores de nicotina) u otros medicamentos para dejar de fumar.

Estos medicamentos:

- Son seguros de usar antes y después de la cirugía.
- Pueden duplicar las posibilidades de dejar de fumar.
- Pueden ayudarle a sentirse más cómodo durante un momento de mucho estrés.

El especialista también le enseñará habilidades prácticas para controlar las ansias de fumar. También le ayudará a encontrar formas de hacer frente a los síntomas de abstinencia de nicotina.

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.

Información sobre la hiperplasia benigna de la próstata (BPH)

La BPH se da cuando la próstata se agranda (está más grande de lo normal). Si es hombre, tiene 50 años o más y tiene antecedentes de BPH, su cirujano le recetará tamsulosin (Flomax®). Tomar tamsulosin antes de su cirugía le puede ayudar a prevenir problemas para orinar (hacer pis) después de su procedimiento.

Comience a tomar tamsulosin 3 días antes 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:

- **Lee su cronograma de recuperación.** Este es un recurso educativo que su proveedor de cuidados de la salud le dará. Contiene metas relacionadas con su recuperación. Le ayudará a saber qué hacer y qué esperar cada día.
- **Empieza a moverse tan pronto como pueda.** Cuanto antes se levante de la cama y camine, más rápido podrá volver a sus

actividades habituales.

Dentro de los 30 días previos a su cirugía

Pruebas prequirúrgicas (PST)

Tendrá una consulta prequirúrgica antes de su cirugía. 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 consulta prequirúrgica. Este trabaja de cerca en colaboración con el personal de anestesiología de MSK. Estos son médicos con formación especializada en el uso de la anestesia durante una cirugía o procedimiento.

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. 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.

Elija a su cuidador

El cuidador tiene un rol importante en su atención. Antes de su cirugía, sus proveedores de cuidados de la salud les brindarán información sobre su cirugía a usted y a su cuidador. Después de su cirugía, su cuidador le llevará a casa cuando reciba el alta. También le ayudará a cuidarse a usted mismo en casa.

Para los cuidadores



El cuidado de alguien que se encuentra bajo tratamiento contra el cáncer conlleva muchas responsabilidades. Ofrecemos recursos y apoyo para ayudarle a hacerles frente. Para obtener más información, visite www.msk.org/caregivers o lea *Guía para cuidadores* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/guide-caregivers).

Complete un formulario Health Care Proxy

Si 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.

Haga ejercicios de respirar y toser

Antes de su cirugía, practique el respiro profundo y toser. Su proveedor de cuidados de la salud le dará un espirómetro de incentivo para ayudar a expandir los pulmones. 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 actividad física

Hacer actividad física ayudará a que el cuerpo esté en las mejores condiciones para su cirugía. También hará que su recuperación sea más rápida y fácil.

Trate de hacer actividad física a diario. Cualquier actividad que haga que su corazón lata más rápido, como caminar, nadar o andar en bicicleta, es una buena opción. Si es época de frío, suba y baje las escaleras en casa o vaya a un centro comercial o a un mercado.

Lleve una dieta sana

Lleve una dieta bien balanceada y saludable antes de su cirugía. Si necesita ayuda con su dieta, hable con el proveedor de cuidados de la salud sobre tener una entrevista con un nutricionista dietista clínico.

Compre un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de

gluconato de clorhexidina (GHC) al 4 %, como por ejemplo 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. Puede comprar un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de chlorhexidine gluconate al 4 % en su farmacia local sin receta.

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).

3 días antes de su cirugía

Comience a tomar tamsulosin, si es necesario

Si su proveedor de cuidados de la salud le recetó tamsulosin, comience a tomarlo 3 días antes de su cirugía. Para obtener más información, lea la sección "Información sobre la hiperplasia benigna de la próstata (BPH)" de esta guía.

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

Anote la hora de su cirugía

Un integrante del personal le llamará después de las 2 p. m. el día antes de su cirugía. Si su cirugía está programada para un lunes, entonces le llamará el viernes anterior. Si para las 7:00 p. m. no ha

recibido una llamada, llame al 212-639-5014.

Un integrante del personal le dirá a qué hora debe llegar al hospital para someterse a su cirugía. También le recordará a dónde ir.

Será en:

Centro Prequirúrgico (PSC) de Memorial Hospital
1275 York Ave. (entre la calle East 67th y la calle East 68th)
Nueva York, NY 10065
Tome el ascensor B y diríjase al 6° piso.

Visite www.msk.org/parking para obtener información sobre dónde estacionar y cómo llegar a todos los centros de MSK.

Dúchese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina al 4 %, como Hibiclens

Dúchese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina al 4 % antes de ir a la cama la noche antes 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.

Instrucciones sobre lo que debe comer

Importante: si toma un medicamento GLP-1, no siga estas instrucciones. En su lugar, siga las instrucciones en *Qué comer y beber antes de su cirugía o procedimiento si toma medicinas GLP-1* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).



Deje de comer a medianoche (12 a. m.) la noche antes de su cirugía o procedimiento. Esto incluye caramelos y chicles.

Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le haya dado instrucciones diferentes sobre cuándo debe dejar de comer. Si es así, siga sus instrucciones. Algunas personas necesitan ayunar (no comer) durante más tiempo antes de su cirugía o procedimiento.

El día de su cirugía

Instrucciones sobre lo que debe beber

Importante: si toma un medicamento GLP-1, no siga estas instrucciones. En su lugar, siga las instrucciones en *Qué comer y beber antes de su cirugía o procedimiento si toma medicinas GLP-1* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

Entre la medianoche (12 a. m.) y 2 horas antes de la hora de su llegada, beba únicamente los líquidos de la siguiente lista. No coma ni beba nada más. Deje de beber 2 horas antes de la hora de llegada.

- Agua.
- Jugo de manzana claro, jugo de uva claro o jugo de arándanos claro.
- Gatorade o Powerade.
- Café negro o té. Se puede añadir azúcar. No añada nada más.
  - No añada ninguna cantidad de ningún tipo de leche o crema. Esto incluye las leches y cremas vegetales.
  - No añada jarabe aromatizado.

Si tiene diabetes, preste atención a la cantidad de azúcar que contienen las bebidas que toma. Será más fácil controlar sus niveles de azúcar en la sangre si incluye versiones de estas bebidas sin azúcar, bajas en azúcar o sin azúcares añadidos.

Es útil mantenerse hidratado antes de las cirugías y los procedimientos, así que beba líquido si tiene sed. No beba más de lo necesario. Recibirá líquidos por vía intravenosa (VI) durante su

cirugía o procedimiento.



Deje de beber 2 horas antes de la hora de llegada. Esto incluye agua.

Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le haya dado instrucciones diferentes sobre cuándo debe dejar de beber. Si es así, siga sus instrucciones.

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.

Dúchese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina al 4 %, como Hibiclens

Dúchese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina al 4 % antes de salir del hospital. Úselo de la misma forma que la noche anterior.

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

Algunos aspectos para tener en cuenta

- Póngase ropa cómoda que le quede holgada.
- 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.

- Quítese el esmalte y las envolturas de uñas.
- 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, así como una toalla sanitaria, si es necesario.

Qué debe traer

- El respirador para la apnea del sueño (como una máquina CPAP), si tiene uno.
- El formulario Health Care Proxy y otras directivas anticipadas, si los completó.
- Su teléfono celular y cargador.
- Solo el dinero que posiblemente necesite para gastos mínimos (como comprar un periódico).
- Un estuche para sus objetos personales, si los tiene. Algunos ejemplos de artículos personales son anteojos, aparatos para sordera, dentaduras postizas, prótesis, pelucas y artículos religiosos.
- Zapatos tenis con cordones. Es posible que tenga hinchazón en los pies. Unos tenis con cordones se pueden adaptar a la hinchazón.
- Su cepillo de dientes y otros artículos de tocador, si lo desea.
- Esta guía. La usará cuando le enseñen 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 sea el momento de cambiarse para la cirugía, le darán un camisón, una bata de hospital y calcetines antideslizantes para que se ponga.

Para cuidadores, familiares y amigos



Lea *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) para saber qué esperar el día de la cirugía de su ser querido.

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.

Es posible que el enfermero le ponga una vía intravenosa (IV) en una de las venas, generalmente en el brazo o la mano. Si su enfermero no le coloca la vía IV, el anestesiólogo lo hará en el quirófano.

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.

Puede que el médico o el anestesiólogo le digan que se le pondrá un catéter epidural (una sonda delgada y flexible) en la columna (espalda). Un catéter epidural es otra manera de administrarle analgésico después de su cirugía.

Prepárese para la cirugía

Cuando llegue el momento de la cirugía, se quitará los anteojos, los aparatos para sordera, las dentaduras postizas, las prótesis, la peluca y los artículos religiosos.

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. También le pondrá las botas de compresión en la parte inferior de las piernas, Estas se inflan y se desinflan suavemente para ayudar con la circulación de la sangre en las piernas.

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

Durante su cirugía

Una vez que se quede totalmente dormido, su equipo de atención le colocará un tubo por la boca hasta las vías respiratorias. Este le ayudará a respirar. También le colocará un catéter urinario (Foley) en la vejiga. Este drenará la orina (pis) durante su cirugía.

Cuando termine la cirugía, el cirujano cerrará las incisiones con grapas o suturas (puntos). También es posible que le ponga Steri-Strips™ (trozos delgados de cinta quirúrgica) o Dermabond® (pegamento quirúrgico) sobre las incisiones. Es posible que le cubra las incisiones con una curita.

En general, el tubo de respiración se quita mientras usted todavía está en el quirófano.

Después de su cirugía de tórax

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 Posteriores a la Anestesia (PACU)

Cuando se despierte después de su cirugía, estará en la PACU. Un enfermero le realizará un seguimiento de la temperatura, el pulso, la presión arterial y el nivel de oxígeno. Es posible que reciba oxígeno a través de una sonda colocada debajo de la nariz o una

mascarilla que cubre la nariz y la boca. También es posible que tenga puestas las botas de compresión en la parte inferior de las piernas.

Sondas y drenajes

Tendrá las siguientes sondas y drenajes. Su proveedor de cuidados de la salud hablará con usted sobre qué esperar de estos.

Tendrá 1 o más de las sondas y los drenajes mencionados a continuación. Sus proveedores de cuidados de la salud hablarán con usted sobre qué esperar.

- **Un catéter urinario (Foley):** es una sonda que drena la orina de la vejiga. Su equipo de atención hará un seguimiento de la cantidad de orina que produzca mientras esté en el hospital.
- **Una sonda torácica:** es un tubo que drena sangre, líquido y aire de alrededor del pulmón. La sonda ingresa al cuerpo por entre las costillas y va al espacio que hay entre la pared torácica y el pulmón (véase la figura 13). Su equipo de atención hará un seguimiento de la cantidad de drenaje que tiene. Le quitarán la sonda torácica cuando el pulmón ya no tenga pérdidas de aire. La mayoría de las personas se van a casa al día siguiente de que se les quita la sonda torácica.
- **Dispositivo de drenaje:** este dispositivo se conecta a su sonda torácica. Aquí es donde irán la sangre, el líquido y el aire drenados de alrededor del pulmón.

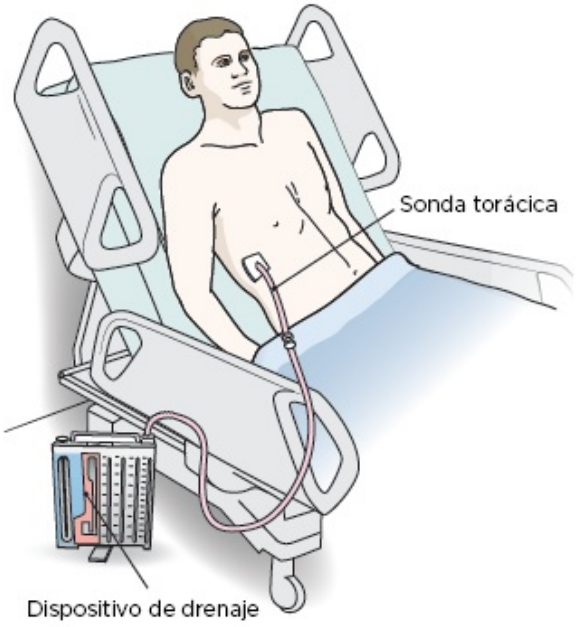


Figura 13. Drenaje torácico con un dispositivo para drenar

Analgésicos

Mientras esté en la Unidad de Cuidados Posteriores a la Anestesia (PACU), se le administrarán analgésicos epidurales o intravenosos.

- Si va a recibir analgésicos epidurales, se colocarán en el espacio epidural a través del catéter epidural. El espacio epidural es el espacio en la columna que está justo afuera de la médula espinal.
- Si va a recibir analgésicos intravenosos, se le administrarán a través de la vía intravenosa (IV).

Podrá controlar los analgésicos con la ayuda de un botón llamado dispositivo de analgesia controlada por el paciente (PCA). Para obtener más información, lea *Analgesia controlada por el paciente (PCA)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca).

Traslado a su habitación del hospital

Es posible que permanezca en la PACU por algunas horas o que pase la noche allí. El tiempo de su estadía depende de cuándo esté disponible una cama para pacientes hospitalizados. Después de su permanencia en la PACU, un integrante del personal le llevará a su habitación del hospital.

En su habitación del hospital

El tiempo que permanecerá en el hospital después de su cirugía depende de su recuperación.

En su habitación del hospital, conocerá a uno de los enfermeros que lo cuidará durante su estadía. Poco después de llegar allí, un enfermero le ayudará a levantarse de la cama y sentarse en su silla.

Sus proveedores de cuidados de la salud le enseñarán cómo cuidarse mientras se recupera de su cirugía. Puede recuperarse con más rapidez si:

- **Lee su cronograma de recuperación.** Su proveedor de cuidados de la salud le dará un cronograma con objetivos para su recuperación si aún no tiene uno. Eso le ayudará a saber qué hacer y qué esperar cada día durante su recuperación.
- **Empieza a moverse tan pronto como puede.** Cuanto antes se levante de la cama y camine, más rápido podrá volver a sus actividades habituales.

Puede utilizar su Lista de verificación de objetivos para el alta de MSK MyChart 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. En un principio, recibirá analgésicos a través del catéter epidural o de la vía IV. Usted podrá controlar su analgésico con la ayuda de un dispositivo de PCA. Le darán analgésicos orales (medicamentos que se tragan) una vez que le quiten la sonda torácica.

Sus proveedores de cuidados de la salud le preguntarán con frecuencia sobre el dolor que tenga y le darán el medicamento según sus necesidades. Si el dolor no desaparece, infórmeselo a uno de los proveedores de cuidados de la salud. Es importante controlar su dolor para que pueda usar su espirómetro de incentivo y para que pueda moverse. Controlar su dolor le ayudará a recuperarse mejor.

Antes de que salga del hospital, recibirá una receta para un analgésico. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre los posibles efectos secundarios y cuándo puede cambiar a analgésicos sin receta.

Moverse y caminar

Moverse y caminar la ayudarán a disminuir el riesgo de coágulos y neumonía (infección en los pulmones). También le ayudará para que pueda expeler gases y defecar (hacer caca) de nuevo. Su enfermero, fisioterapeuta o su terapeuta ocupacional le ayudarán a moverse, si fuere necesario.

Para obtener más información sobre cómo caminar puede ayudarle a recuperarse, 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 saber qué puede hacer para mantenerse seguro y evitar caídas mientras está en el hospital, lea *¡Llámenos! ¡No se caiga!* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/call-dont-fall).

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 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.

Comidas y bebidas

Volverá lentamente a comer alimentos sólidos a partir del día después de su cirugía. Lea su cronograma y hable con el equipo que le atienda para pedir más información al respecto.

Si tiene preguntas sobre su dieta, hable con su nutricionista dietista clínico.

Planificación del alta

Su médico hablará con usted si fuese necesario que permanezca en el hospital más tiempo de lo previsto. Los siguientes son ejemplos de cosas que podrían causar que permanezca más tiempo en el hospital:

- Filtración de aire del pulmón.
- Tener una frecuencia cardíaca irregular.
- Tener problemas con la respiración.
- Tener fiebre de 101 °F (38.3 °C) o más.

Al salir del hospital

Antes de salir del hospital, eche un vistazo a sus incisiones con uno de sus proveedores de cuidados de la salud. Le servirá para saber si más adelante se presentan cambios.

El día de su alta, haga planes para salir del hospital alrededor de las 11 a. m. Antes de irse, su proveedor de cuidados de la salud escribirá 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 analizará las instrucciones con usted antes de su alta.

Si su transporte no está en el hospital cuando esté listo para irse, es posible que pueda esperar en la sala de pacientes en transición. Un integrante de su equipo de atención médica le dará más información.

En casa

Lea *Qué puede hacer para evitar caerse* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) para conocer lo que puede hacer para evitar caerse mientras esté en casa y durante sus citas en MSK.

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 6 meses o más. 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 de venta con receta (como los opioides) pueden causar estreñimiento (tener menos defecaciones que lo habitual).

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.
- Haga ejercicio, si puede. Caminar es un gran tipo de ejercicio que puede ayudar a prevenir y controlar el estreñimiento.
- Beba de 8 a 10 vasos (de 8 onzas, para un total de 2 litros) de líquido al día, si puede. Elija agua, jugos (por ejemplo, jugo de ciruela), sopas y batidos. Limite el consumo de líquidos con cafeína, como el café y los refrescos. La cafeína puede quitarle líquido al cuerpo.
- Aumente lentamente la cantidad de fibra en su dieta de 25 a 35 gramos por día. Las frutas y las verduras sin pelar, los granos integrales y los cereales contienen fibra. Si tiene una ostomía o se sometió a una cirugía intestinal recientemente, consulte con su proveedor de cuidados de la salud antes de cambiar su dieta.
- Tanto los medicamentos con y sin receta sirven para tratar el

estreñimiento. Pregúntele a su 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. Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta o de su proveedor de cuidados de la salud. Algunos ejemplos de medicamentos sin receta para el estreñimiento son:

- Docusato de sodio (Colace®). Es un ablandador de heces (medicamento que hace que la defecación sea más blanda) que causa pocos efectos secundarios. Puede usarlo para prevenir el estreñimiento. No lo tome con aceite mineral.
- Polietilenglicol (MiraLAX®). Es un laxante (medicamento que provoca defecaciones) que causa pocos efectos secundarios. Tómelo con 8 onzas (1 taza) de líquido. Solo tómelo si ya tiene estreñimiento.
- Senna (Senokot®). Este es un laxante estimulante que puede provocar calambres. Es mejor tomarlo a la hora de ir a la cama. Solo tómelo si ya tiene estreñimiento.

Si alguno de estos medicamentos le causa diarrea (defecaciones sueltas y aguadas), deje de tomarlos. Puede comenzar a tomarlos nuevamente si es necesario.

Cuidado de su incisión

Tome una ducha todos los días para limpiar su incisión. Siga las instrucciones en la sección “Duchas” a continuación.

Es normal que la piel debajo de la incisión se sienta entumecida. Esto se debe a que durante su cirugía le cortaron algunos nervios. El entumecimiento desaparecerá con el tiempo.

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.

Si se va a casa con grapas en la incisión, su proveedor de cuidados de la salud se las quitará en su primera cita después de la cirugía. Está bien que se mojen.

Si lo envían a casa con las incisiones cubiertas con Steri-Strips o Dermabond, se aflojarán y se despegarán o caerán solas. Si después de 10 días no se han caído, usted puede quitárselos.

Cuidado de la incisión de la sonda torácica

Es posible que le salga un drenaje delgado y de color amarillo o rosado de la incisión de la sonda torácica. Esto es normal.

Mantenga su incisión cubierta con curitas durante 48 horas (2 días) después de que le quiten la sonda torácica. Si se moja, cámbiela lo más pronto posible.

Si después de 48 horas no tiene ningún drenaje, entonces puede quitarse la curita y mantener la incisión descubierta.

Si tiene drenaje, conserve el vendaje hasta que este pare. Cámbielo por lo menos una vez al día, o con más frecuencia si se moja.

En ocasiones, el drenaje llega a presentarse otra vez después de detenerse. Esto es normal. Si eso sucede, cubra el sitio con un vendaje. Llame a su proveedor de cuidados de la salud si tiene

alguna pregunta.

Duchas

Puede ducharse 48 horas (2 días) después de que se le retire la sonda torácica. Tome una ducha todos los días para limpiar su incisión. Si tiene grapas en la incisión, está bien que se mojen.

Quítese las curitas antes de la ducha. Use jabón durante la ducha, pero no lo ponga directamente sobre la incisión. No frote la zona alrededor de la incisión.

Después de la ducha, seque la zona dándole palmaditas con una toalla limpia. Mantenga la incisión descubierta o cúbrala con una curita si su ropa puede rozarla o si tiene drenaje.

No se bañe en la bañera hasta que hable con su cirujano.

Comidas y bebidas

Puede comer todos los alimentos que consumía antes de su cirugía, a menos que su proveedor de cuidados de la salud le dé otras instrucciones. Comer una dieta equilibrada y con un alto contenido de calorías y proteínas le ayudará a sanar después de la cirugía. Trate de comer una buena fuente de proteína (como carne, pescado o huevos) en cada comida. También debería tratar de comer frutas, verduras y granos integrales.

También es importante beber mucho líquido. Elija líquidos sin alcohol ni cafeína. Trate de tomar de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o unos 240 ml) de líquidos todos los días.

Para obtener más información, lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-

during-your-treatment).

Si tiene preguntas sobre su dieta, hable con su nutricionista dietista clínico.

Ejercicio y actividad física

Cuando salga del hospital, su incisión podrá verse cicatrizada por fuera, pero no estará cicatrizada por dentro. Durante las primeras 3 semanas después de su cirugía:

- No levante nada que pese más de 10 libras (4.5 kilogramos).
- No realice actividades vigorosas (como trotar y jugar al tenis).
- No practique deportes de contacto (como fútbol americano).

Hacer ejercicios aeróbicos, como caminar o subir escaleras, le ayudará a ganar fuerzas y sentirse mejor. Camine al menos 2 a 3 veces por día durante 20 a 30 minutos. Puede caminar al aire libre o en el interior de un centro comercial o mercado local.

Después de su cirugía, es normal tener menos energía que lo habitual. El tiempo de recuperación es distinto para cada persona. Aumente lo más que pueda la cantidad de actividad que hace cada día. Mantenga un equilibrio entre los períodos de actividad y de descanso. El descanso es una parte importante de su recuperación.

Fortalecimiento del brazo y el hombro

Los ejercicios de estiramiento le ayudarán a recuperar el movimiento completo del brazo y el hombro. Además, esos ejercicios le ayudarán a aliviar el dolor que siente del lado de la cirugía.

Haga los ejercicios de estiramiento que se describen en la sección

“Ejercicios de estiramiento”. Comience a hacerlos tan pronto como le retiren la sonda torácica.

Haga todas las actividades con el brazo y el hombro del lado de la cirugía. Por ejemplo, úselos al bañarse, peinarse y estirarse para tomar y poner cosas en un estante. Eso le servirá para recuperar el uso a plenitud del brazo y hombro.

Afloje su mucosidad

Tome líquidos para ayudar a que la mucosidad sea más delgada y le sea fácil toser. Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud qué cantidad de líquido debe tomar a diario. Para la mayoría de las personas, esto será por lo menos de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o 240 ml) de líquido por día.

Use un humidificador mientras duerme durante los meses de invierno. Asegúrese de cambiar el agua del humidificador y de limpiarlo a menudo. Siga las instrucciones del fabricante.

Fumar

No fume. Fumar es dañino para la salud en cualquier momento, pero es incluso más perjudicial fumar mientras se recupera. Fumar causa que los vasos sanguíneos del cuerpo se estrechen. Eso reduce la cantidad de oxígeno que le llega a las heridas mientras estas sanan.

Fumar también puede ocasionar problemas con la respiración y con las actividades de costumbre. También es importante evitar lugares en los que haya humo. Su enfermero puede darle información que le ayude a lidiar con otros fumadores o con situaciones donde haya humo de por medio.

Recuerde que si necesita ayuda para dejar de fumar, el Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK le ofrece esa ayuda. Llame al 212-610-0507 para programar una cita.

Manejo

Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud cuándo puede conducir. No maneje mientras toma analgésicos que puedan causarle somnolencia.

Puede viajar en un auto como pasajero en cualquier momento después de dejar el hospital.

Actividad sexual

Su proveedor de cuidados de la salud le dirá cuándo puede comenzar a tener actividad sexual. Esto suele ser tan pronto como sus incisiones hayan cicatrizado.

Vuelta al trabajo

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre su trabajo. Le dirá cuándo puede ser seguro para usted volver a trabajar nuevamente según lo que haga. Si se mueve mucho o levanta objetos pesados, es posible que deba permanecer sin trabajar un poco más. Si se sienta en un escritorio, es posible que pueda volver antes.

Viajes

No viaje en avión hasta que su médico le indique que puede hacerlo. Hablará con usted sobre este tema en su primera cita después de su cirugía.

Citas de seguimiento

Su primera cita después de la cirugía la tendrá en 1 a 3 semanas

después de que salga del hospital. Su enfermero le dará instrucciones sobre la forma de programar esa cita, incluso el número al que debe llamar.

Durante la cita, su cirujano le explicará en detalle los resultados de patología.

También es posible que tenga citas con otros proveedores de cuidados de la salud después de su cirugía.

Cómo hacer frente a sus sentimientos

Después de una cirugía por una enfermedad grave, es posible que tenga sentimientos nuevos y de desasosiego. Muchas personas dicen que sienten ganas de llorar, tristeza, preocupación, nervios, irritación o enfado en algún momento u otro. Tal vez descubra que no puede controlar algunos de estos sentimientos. Si esto sucede, es buena idea buscar apoyo emocional. Su proveedor de cuidados de la salud puede derivarlo al Centro de Orientación de MSK. También puede comunicarse con el Centro de Orientación llamando al 646-888-0200.

El primer paso para sobrellevar la situación es hablar de cómo se siente. Los familiares y amigos pueden ayudar. Podemos tranquilizarle, apoyarle y guiarle. Siempre es buena idea comunicarnos cómo se sienten usted, sus familiares y amigos desde un punto de vista emocional. Hay muchos recursos disponibles para usted y sus familiares. Estamos aquí para ayudarles a usted y a sus familiares y amigos a hacer frente a los aspectos emocionales de su enfermedad. Podemos ayudarle sin importar si está en el hospital o en casa.

Ejercicio de estiramiento

Los ejercicios de estiramiento le ayudarán a recuperar el movimiento completo del brazo y el hombro. Puede comenzar a hacerlos una vez que le quiten la sonda torácica.

Para hacer los ejercicios, siga las instrucciones a continuación. Uno de sus proveedores de cuidados de la salud le indicará cuántas veces tiene que repetir cada ejercicio.

Necesitará una silla de respaldo recto y una toalla de mano para hacer estos ejercicios.

Estiramiento axilar

1. Siéntese en una silla que tenga el respaldo recto y ponga los pies planos sobre el piso.
2. Junte las manos frente a usted (véase la figura 14).
3. Mantenga las manos juntas y levante los brazos por encima de la cabeza.
4. Deslice las manos hacia la nuca.
5. Gire lentamente la parte superior del cuerpo hacia la derecha. Mantenga la posición por 5 segundos mientras echa los codos todo lo que pueda hacia atrás.
6. Vuelva a la posición inicial.
7. Gire lentamente la parte superior del cuerpo hacia la izquierda. Mantenga la posición por 5 segundos mientras echa los codos todo lo que pueda hacia atrás.
8. Vuelva a la posición inicial.



Figura 14. Estiramiento axilar

Estiramiento con una toalla



Figura 15. Estiramiento hacia arriba

1. Póngase de pie cómodamente con los pies separados unas 6 pulgadas (15 centímetros).
2. Sostenga la toalla de mano frente a usted. Sostenga un extremo en cada mano (véase la figura 15).
3. Levante los brazos encima de la cabeza, enderece los codos y estírese hacia la parte superior de la espalda. No arquee la espalda. No fuerce el movimiento si le resulta difícil. Trate de

mantener la posición durante 5 segundos.

4. Relájese y vuelva a la posición de inicio.
5. Póngase de pie igual que el paso 1.
6. Agarre la toalla por atrás de la espalda y levántela lo más que pueda (véase la figura 16). Asegúrese de estar de pie en forma recta. Trate de mantener la posición durante 5 segundos.
7. Vuelva a la posición inicial.



Figura 16. Estiramiento hacia atrás

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene fiebre de 101 °F (38.3 °C) o más.
- Experimenta inflamación en el pecho, el cuello o la cara.
- Experimenta un cambio repentino en la voz.
- No ha defecado en 3 días o más.
- Tiene dolor que no mejora con sus medicamentos.
- Tiene problemas para respirar.
- La piel alrededor de la incisión está más caliente de lo habitual.
- La piel alrededor de la incisión está muy roja o se está poniendo más roja.
- La zona alrededor de la incisión comienza a hincharse o se hincha más.

- Tiene drenaje de las incisiones, el cual huele mal o es espeso o amarillento.
- 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 9:00 a. m. a 5:00 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 332-699-7260.

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)
- *Voluntades anticipadas para personas con cáncer y sus seres queridos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *¡Llámenos! ¡No se caiga!* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Preguntas comunes sobre el Recovery Tracker de MSK* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)
- *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 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)
- *Qué puede hacer para evitar caerse* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

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