EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre la cirugía de toracotomía en MSK Kids

En esta guía, encontrará información para prepararse para su cirugía de toracotomía 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 la cirugía de toracotomía

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

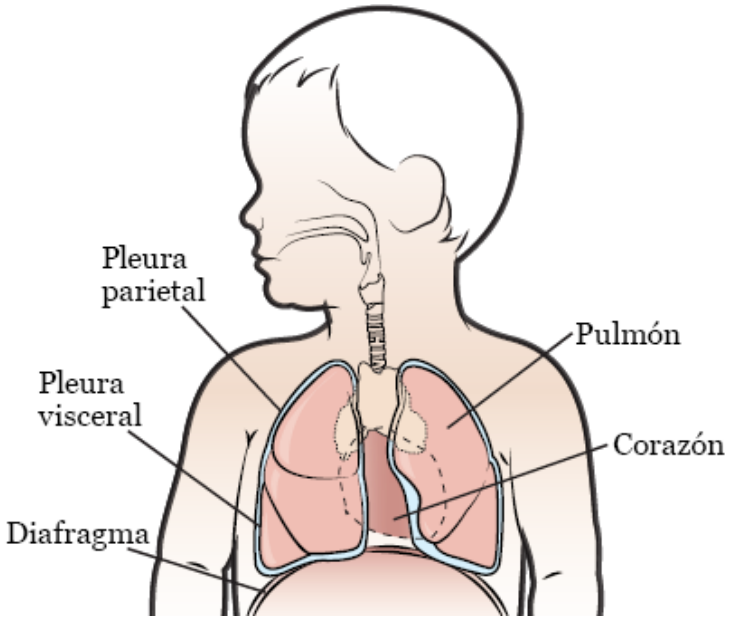

Figura 1. El tórax

El cuerpo tiene 2 pulmones, 1 en cada lado del pecho. Los pulmones están formados por lóbulos. El pulmón izquierdo tiene 2 lóbulos y el derecho tiene 3. Los pulmones están rodeados por 2 capas delgadas de tejido llamadas pleura.

Una toracotomía es una incisión quirúrgica (corte) en el pecho. Se realiza durante una cirugía en o cerca de uno de los pulmones.

Durante su toracotomía, su cirujano le hará una incisión en un lado de la espalda debajo del omóplato (véase la figura 2). El lado en que le hagan la incisión depende de qué pulmón se opere.

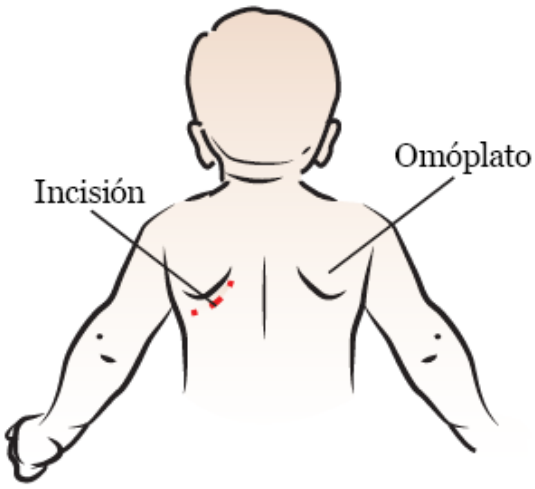

Figura 2. Una incisión de toracotomía

Antes de su cirugía de toracotomía

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.

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 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:

- **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 puede.** Cuanto antes se levante de la cama y se mueva, gatee o camine, más rápido podrá volver a sus actividades habituales.

Pruebas prequirúrgicas

Antes de su cirugía, tendrá una cita para las pruebas prequirúrgicas (PST) o las pruebas prequirúrgicas pediátricas (PPST). 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 medicamentos habituales.

Es útil llevar lo siguiente a su cita:

- Una lista de todos los medicamentos que tome, incluso los que adquiera con y sin receta, así como parches y cremas que use.
- 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 cardíaco
- Una radiografía de tórax
- Análisis de sangre

El proveedor de práctica avanzada podría recomendarle que consulte a otros proveedores de cuidados de la salud. También hablará con usted sobre qué medicamentos debe tomar la mañana de su cirugía.

Información sobre el equipo pediátrico de tratamiento del dolor y cuidados paliativos (PACT)

El equipo pediátrico de tratamiento del dolor y cuidados paliativos (PACT) es un equipo de médicos y enfermeros practicantes (NP) que ofrecen apoyo a los niños y 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. Le ayudamos con desafíos físicos, mentales, sociales y espirituales. Los cuidados paliativos son importantes y útiles para todos: todas las edades, etapas de la enfermedad y si está en el hospital o como paciente ambulatorio.

El equipo 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.

Información sobre el Servicio de Medicina Integral

El personal del Servicio de Medicina Integral (Integrative Medicine Service) de MSK ofrece ayuda para aliviar las molestias y promover la relajación, lo que mejora su bienestar general. Nuestros especialistas están capacitados y certificados en prácticas de salud integral, como las siguientes:

- 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 Medicina Integral hablará con usted sobre los servicios de 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 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 que beba 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.

Díganos si está enfermo

Si se enferma antes de su cirugía, llame al proveedor de cuidados de la salud que le programó la cirugía. Esto incluye fiebre, resfriado, dolor de garganta o gripe.

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

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 no recibe la llamada para las 4 p. m., llame al 212-639-7002.

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

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

Dúchese o báñese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina (CHG) 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 o bañarse con este limpiador antes de su cirugía ayudará a reducir el riesgo de infección después de la cirugía.

Su proveedor de cuidados de la salud le dará un frasco de solución de CHG al 4 % durante alguna de sus citas antes de la cirugía. También puede comprarlo en su farmacia local sin receta. Dúchese o báñese con el limpiador 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.

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 medicamentos 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.

La mañana de su cirugía
Instrucciones sobre lo que debe beber

Puede seguir bebiendo fórmula, leche materna y líquidos claros después de la medianoche. Siga las instrucciones de la tabla siguiente. Está bien cepillarse los dientes y tomar sus medicamentos con un pequeño sorbo de agua.

Tipo de líquido	Cantidad para beber	Cuando parar
Fórmula	• Cualquier cantidad	Deje de beber la fórmula **6 horas** antes de la hora de llegada.
Leche materna	• Cualquier cantidad	Deje de beber leche materna **4 horas** antes de la hora de llegada.
Líquidos claros como agua, jugo de frutas sin pulpa, bebidas carbonatadas (gaseosas), té sin leche y café sin leche	• De 0 a 3 años: hasta **4 onzas** (120 mililitros) • De 4 a 8 años: hasta **6 onzas** (180 mililitros) • De 9 a 13 años: hasta **8 onzas** (240 mililitros) • Mayores de 13 años: hasta **12 onzas** (360 mililitros)	Deje de beber líquidos claros **2 horas** antes de la hora de llegada.



Termine la bebida de carbohidratos que le dio su proveedor de cuidados de la salud 2 horas antes de la hora de llegada. Su proveedor de cuidados de la salud le indicará la cantidad que debe beber.



Deje de beber 2 horas antes de la hora de llegada. Esto incluye fórmula, leche materna, 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.

Comenzando 2 horas antes de su cirugía, no tome medicamentos.

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.

Qué debe traer

- 1 artículo que le haga sentir bien, como una manta o un osito de peluche.
- 1 o 2 dispositivos electrónicos portátiles, como un teléfono inteligente o una tableta, y su 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 hasta el 6.o piso (donde está el PSC) o el 9.o piso (para llegar al PACC). Anúnciese en la recepción de la sala de espera.

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.

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 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 lo tiene, es posible que el enfermero le coloque 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.

También es posible que su médico o anestesiólogo hable con usted sobre los medicamentos para controlar su dolor y mantenerse cómodo después de su cirugía. Existen diferentes formas de administrar estos medicamentos.

- **Catéter epidural:** algunas personas pueden recibir analgésicos a través de un catéter epidural (sonda delgada y flexible en la columna). El medicamento se administrará en el espacio que se encuentra fuera de la médula espinal.
- **Catéter de nervio periférico (bloqueo nervioso):** algunas personas pueden recibir analgésicos a través de un catéter de nervio periférico, también llamado bloqueo nervioso. El medicamento se administrará en los nervios que dan sensibilidad a la zona de su cirugía.
- **Analgésicos intravenosos (IV):** algunas personas pueden recibir analgésicos en una vena a través de su vía IV.
- **Analgésicos orales:** algunas personas pueden recibir analgésicos orales (medicamentos que se tragan).

Recibirá uno o más de estos analgésicos 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. Los bebés y los niños pequeños pueden ser llevados al quirófano por otra persona. Puede ingresar al quirófano en compañía de un padre o tutor. Esta persona puede permanecer allí hasta que se duerma a causa de la anestesia.

Un miembro del equipo del quirófano le ayudará a subirse a la cama. Se acostará de costado sobre la cama. Es posible que le pongan 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, 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 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.

Luego, su cirujano hará las siguientes incisiones:

- Una incisión en la espalda, debajo de uno de los omóplatos. Esto permitirá que su cirujano tenga acceso al pulmón.
- Una o dos incisiones pequeñas en la parte delantera del pecho, del mismo costado del cuerpo que la incisión en la espalda. A través de estas, su cirujano colocará las sondas torácicas para quitar la sangre, los líquidos y el aire que estén alrededor del pulmón después de su cirugía.

Su cirujano cerrará la incisión con grapas o puntos una vez que finalice la cirugía. También es posible que le ponga Steri-Strips™ (trozos pequeños de cinta quirúrgica) o Dermabond® (pegamento quirúrgico) sobre las incisiones. Luego, cubrirá las incisiones con una curita o tirita.

Por lo general, el equipo de atención le quitará el tubo de respiración mientras esté en el quirófano.

Catéter venoso central (CVC)

El cirujano también colocará un catéter venoso central (CVC) a algunas personas durante la cirugía. Un CVC es una sonda delgada

y flexible que se coloca en una vena grande debajo de la clavícula. Si tiene un CVC, le resultará más fácil recibir líquidos y medicamentos, y no necesitará tantos pinchazos de aguja.

Puede obtener más información sobre los CVC en *Información sobre el catéter venoso central (CVC) para pacientes pediátricos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-your-central-venous-catheter-peds).

Después de su cirugía de toracotomía

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) o Unidad de Recuperación Postanestésica (PACU)

Cuando se despierte después de su cirugía, estará en la PICU o la PACU. Si usted está en la PACU, un integrante del personal le llevará a una unidad de pacientes hospitalizados apenas haya una cama lista.

Un enfermero se encargará de realizarle un seguimiento de sus signos vitales (la temperatura, el pulso, la presión arterial) y los niveles de oxígeno. Es posible que todavía tenga un tubo de respiración puesto. Si no tiene, recibirá oxígeno a través de una sonda colocada debajo de la nariz o una mascarilla que cubre la nariz y la boca.

Analgésicos

La mayoría de las personas reciben analgésicos a través de un catéter epidural de inmediato después de la cirugía. Otras personas podrían recibir más analgésicos a través de un catéter de nervio periférico (bloqueo nervioso). Si tiene un puerto implantado, un CVC o una vía IV, podría recibir más analgésicos a través de estos. Si el dolor no se alivia, infórmeselo a uno de los proveedores de cuidados de la salud.

Si no puede recibir analgésicos a través de un catéter epidural, tendrá una bomba para el dolor conocida como dispositivo de analgesia controlada por el paciente (PCA). El dispositivo de PCA le permite administrarse analgésicos cuando los necesite. Para obtener más información, lea *Analgesia controlada por el paciente (PCA)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca).

Sondas y dispositivos

Además, habrá otras sondas y dispositivos conectados al cuerpo para ayudarle a recuperarse.

- Tendrá una o dos sondas torácicas para drenar la sangre, el líquido y el aire que se encuentren alrededor del pulmón. Las sondas torácicas van desde el sitio quirúrgico hasta el dispositivo de drenaje (véase la figura 3).

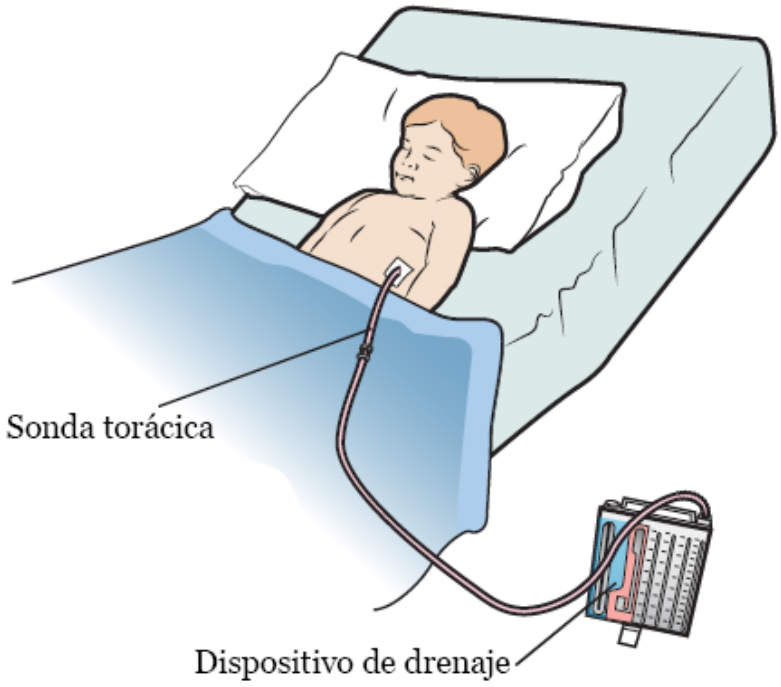

Figura 3. Sonda torácica y dispositivo para drenar

- Tendrá botas de compresión en las piernas para ayudar con la circulación. Se las quitarán cuando pueda caminar.
- Es posible que tenga un catéter urinario (Foley) en la vejiga para realizar un seguimiento de la cantidad de orina que produce.

Fisioterapia y terapia ocupacional

Si necesita ayuda para moverse, gatear, caminar, jugar o realizar tareas de cuidado personal después de la cirugía, es posible que reciba la visita de un fisioterapeuta (PT), un terapeuta ocupacional (OT) o ambos.

- Su fisioterapeuta puede ayudarle a moverse y desempeñarse 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

Usted permanecerá en la PICU o la PACU hasta que despierte por completo, se le controle el dolor y sus signos vitales sean estables. Una vez que esté listo, le llevarán a la unidad para pacientes hospitalizados. Allí, su enfermero le indicará cómo recuperarse después de su cirugía.

En su habitación del hospital

El tiempo que permanecerá en el hospital después de su cirugía depende de su recuperación. Su equipo de atención médica le dirá qué esperar. 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 salir de la cama para sentarse en la silla.

Su equipo de atención le enseñará cómo cuidarse mientras se recupera de la cirugía. Puede recuperarse con más rapidez si:

- **Lee su cronograma de recuperación.** Si aún no tuviera uno, le darán un cronograma con metas para su recuperación. 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 se mueva, gatee o camine, más rápido podrá volver a sus actividades habituales.
- **Ejercita los pulmones.** Use el espirómetro de incentivo para que los pulmones se expandan por completo. Esto ayuda a prevenir la neumonía (infección pulmonar).
- **Ejercita el cuerpo**. Los fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales le enseñarán actividades y ejercicios para ayudarle a fortalecerse.

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).

Escaneos de imagenología después de la cirugía

Le tomarán radiografías para ver los pulmones mientras tenga colocada la sonda torácica. Cuando el pulmón sane, le quitarán la sonda torácica. Le cubrirán la zona con curitas. Mantenga las curitas en su lugar durante al menos 48 horas (2 días) después de que le quiten la sonda torácica, a menos que su enfermero le dé otras instrucciones.

Cómo hacer frente al dolor

Después de su cirugía tendrá algo de dolor. Le preguntaremos con frecuencia sobre el dolor que tenga y le daremos medicamentos

según sus necesidades. Si el dolor no se alivia, infórmeselo a su proveedor de cuidados de la salud. Es importante controlarle el dolor para que pueda toser, respirar profundamente, utilizar el espirómetro de incentivo y levantarse de la cama para caminar. Controlar su dolor le ayudará a recuperarse más rápido.

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. Pregúntele cuándo puede cambiar a analgésicos sin receta.

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.

Puede moverse caminando hasta el lavabo o el baño o alrededor de la unidad. Si puede, trate de caminar cada 2 horas. 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.

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 *¡Llame! ¡No se caiga! para pacientes pediátricos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/call-dont-fall-peds).

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).
- Los niños más pequeños pueden soplar burbujas o usar un molinete en lugar de un espirómetro de incentivo.
- Mientras esté despierto, haga los ejercicios de toser y respirar profundo cada 1 o 2 horas. Un integrante de su equipo de atención le enseñará cómo. Es mejor hacer estos ejercicios poco

después de tomar el analgésico.

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

Comidas y bebidas

Podrá comer después de la cirugía. Comer una dieta equilibrada y con un alto contenido de proteína le ayudará a sanar después de la cirugía. La dieta debe incluir una fuente de proteína saludable en cada comida, así como frutas, verduras y granos integrales.

Para obtener más información, lea *Cómo ayudar a su niño a alimentarse durante el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/helping-your-child-eat-during-treatment).

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

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.

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 analizará las instrucciones con usted antes de su alta.

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.
- 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). **Llame a su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar 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 antes hablar con un integrante de su equipo de atención.
- 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.
- 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 líquidos como agua, jugos (por ejemplo, jugo de ciruela), sopas y batidos de helado. Evite los 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.
- Si se siente hinchado, evite alimentos que puedan causar gases. Los ejemplos incluyen frijoles, brócoli, cebollas, repollo y coliflor.
- 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. Tome _____ cápsulas de docusate sodium 3 veces al día.
  - Senna (Senokot®). Este es un laxante estimulante que puede provocar calambres. Tome 2 comprimidos de Senna a la hora de ir a la cama. Solo tómelo si ya tiene estreñimiento.

Siga tomando estos medicamentos hasta que ya no tome los analgésicos recetados.

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

Tendrá una incisión quirúrgica principal en la espalda y una o dos incisiones más pequeñas para la sonda torácica en el pecho. Es posible que sienta entumecimiento abajo y en frente de las incisiones. Esto se debe a que separaron las costillas y afectaron algunos nervios.

Incisión quirúrgica principal

- Para cuando llegue el momento de que salga del hospital, la incisión quirúrgica ya habrá comenzado a cicatrizar.
- Le cubrirán la incisión con pegamento (Dermabond) o cinta de papel (Steri-Strips) que se caerán o despegarán solas.
- Si le drena líquido de la incisión quirúrgica, escriba la cantidad y el color y llame a su médico.

Incisiones más pequeñas para la sonda torácica

- Le pondrán una curita para cubrir las incisiones de la sonda torácica.
- Mantenga la curita sobre las incisiones durante 48 horas después de que le quiten el drenaje torácico, a menos que se moje. Si se moja, cámbiela de inmediato.
- Es posible que de la incisión le salga un líquido delgado de color amarillo o rosa. Esto es normal. Coloque una curita (como Band-Aid®) o una gasa seca sobre la zona. Cambie las curitas según sea

necesario.

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

- La piel alrededor de la incisión está muy roja o se está poniendo más roja.
- La piel alrededor de la incisión está más caliente de lo habitual.
- La zona alrededor de la incisión comienza a hincharse o se hincha más.
- Observa que el drenaje parece pus (espeso y lechoso).
- Su incisión tiene mal olor.

Recuperación de los pulmones

Siga estas pautas para facilitar la recuperación de los pulmones en casa.

- Continúe haciendo ejercicios o caminando al menos 30 minutos todos los días. Esto le ayudará a estar más fuerte, sentirse mejor y recuperar los pulmones. Siga utilizando el espirómetro de incentivo, la pajita o el molinete y haga en casa sus ejercicios de toser y respirar.
- Tome líquidos para ayudar a que la mucosidad sea más delgada y le sea fácil toser. Pregunte a su médico qué cantidad de líquido debe tomar a diario. En la mayoría de los casos, deben ser por lo menos 8 vasos (de 8 onzas) de agua u otros líquidos al día.
- Durante los meses de invierno, ponga un humidificador en su dormitorio. Siga las instrucciones para limpiar el aparato y cámbiele el agua a menudo.
- Tenga cuidado de no enfermarse. Evite el contacto con

personas que estén resfriadas, tengan dolor de garganta o gripe. Si se enferma, llame al médico o enfermero.

Duchas

Puede ducharse 48 horas después de que se le quite el drenaje torácico. Tomar una ducha tibia es relajante y puede ayudar a reducir los dolores musculares.

Cada vez que se duche, limpie suavemente la incisión con jabón. Séquese los sitios dándoles golpecitos con una toalla limpia después de ducharse, y déjese la incisión descubierta, a menos que le drene. Llame al médico si observa enrojecimiento o supuración de la incisión.

Durante las 2 primeras semanas (14 días) después de su cirugía, no sumerja en agua las incisiones (como en una tina o una piscina).

Ejercicio y actividad física

Puede que la incisión parezca que se haya curado por fuera cuando deje el hospital, pero no se habrá curado por dentro.

En general, no debería levantar nada que pese más de 10 libras (4.5 kilogramos) durante al menos 4 a 6 semanas después de su cirugía. Sin embargo, esto depende del tipo de cirugía que se le haya realizado. Pregunte a su médico durante cuánto tiempo debe evitar levantar cosas pesadas.

No practique deportes hasta que su médico le diga que es seguro. En cuanto vuelva a comenzar, recuerde que le tomará un tiempo volver al nivel de actividad de antes. Comience lentamente y aumente la actividad a medida que se vaya sintiendo mejor.

Es importante que regrese a sus actividades habituales después de

la cirugía. Distribúyalas a lo largo del día. Caminar y subir escaleras son excelentes formas de ejercicio. Aumente gradualmente la distancia que camina. Suba escaleras con lentitud, descanse y deténgase según lo necesite.

El cuerpo es un excelente guía que nos indica en qué momento ya hemos hecho demasiado. A medida que aumente su nivel de actividad, preste atención a cómo se siente el cuerpo. Puede que note que tiene más energía por la mañana o por la tarde. Planifique hacer sus actividades en horas del día en las que tenga más energía.

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

Vuelta a la escuela

Puede volver a la escuela en cuanto se sienta listo.

Viajes

No viaje en avión hasta que hable con su médico en la primera cita que tenga 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.

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 hará en persona. En algunos casos, podría hacerse a través del servicio de telemedicina. Durante la cita, su médico le explicará con detalles los resultados de patología y verificará cómo se está recuperando.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior.
- Tiene una dificultad para respirar nueva o que empeora.
- Tiene dolor que no mejora con sus medicamentos.
- La piel alrededor de la incisión está muy roja o se está poniendo

más roja.

- La piel alrededor de la incisión está más caliente de lo habitual.
- La zona alrededor de la incisión comienza a hincharse o se hincha más.
- Observa que el drenaje parece pus (espeso y lechoso).
- Su incisión tiene mal olor.
- No ha defecado en 3 días o más.
- Tiene un síntoma nuevo.
- 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 con su proveedor de cuidados de la salud, llame 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 trabajará 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 alimenticios. 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.

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.

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.

- *Información sobre el catéter venoso central (CVC) para pacientes pediátricos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-your-central-venous-catheter-peds)
- *Voluntades anticipadas para personas con cáncer y sus seres queridos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *¡Llame! ¡No se caiga! para pacientes pediátricos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/call-dont-fall-peds)

- *Preguntas comunes sobre el Recovery Tracker de MSK* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *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)
- *Cómo ayudar a su niño a alimentarse durante el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/helping-your-child-eat-during-treatment)
- *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)
- *Cómo mantenerse activo antes y después de una cirugía para pacientes pediátricos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/staying-active-peds)
- *Qué puede hacer para evitar caerse* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

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

About Your Thoracotomy Surgery at MSK Kids - Last updated on July 31, 2024
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Memorial Sloan Kettering Cancer Center