Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Después de su cirugía de tórax

En este extracto de *Información sobre su cirugía de tórax* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-your-thoracic-surgery) se explica qué esperar después de su cirugía de tórax que se le hará en Memorial Sloan Kettering (MSK), tanto durante su permanencia en el hospital como después de que salga de este. Aprenderá cómo recuperarse de la cirugía de forma segura.

Escriba las preguntas que tenga y asegúrese de hacérselas al médico o enfermero.

En la Unidad de Cuidados Posteriores a la Anestesia (PACU)

Cuando se despierte después de su cirugía, estará en la Unidad de Cuidados Posteriores a la Anestesia (PACU).

Un enfermero se encargará de monitorearle la temperatura, el pulso, la presión arterial y el nivel de oxígeno. Recibirá oxígeno a través de una sonda delgada que se apoya debajo de la nariz, la cual se conoce como cánula. También tendrá puestas las botas de compresión en la parte inferior de las piernas.

Es posible que tenga un catéter urinario en la vejiga para monitorearle la cantidad de orina que produzca. También tendrá un drenaje torácico conectado a un dispositivo de drenaje (véase la figura 1).

Puede que permanezca en PACU por unas horas o toda la noche, dependiendo del momento en que se desocupe una cama para pacientes hospitalizados.

En su cuarto del hospital

Después de su permanencia en la PACU, se le llevará a su cuarto del hospital. Ahí, le recibirá un enfermero que se hará cargo de usted mientras se recupere de su cirugía. Dígale al enfermero si bebe alcohol todos los días o si recientemente dejó de beber. **Dígale al enfermero si fuma o si hace poco dejó de fumar.** Él le ofrecerá una terapia de reemplazo de nicotina para que se sienta más cómodo mientras esté en el hospital.

También le explicará la mejor manera de recuperarse de la cirugía. Los siguientes son ejemplos de maneras en las que puede colaborar para recuperarse de forma segura.

- Trate de caminar después de la cirugía. Una buena meta es caminar cada 2 horas. Eso ayudará a prevenir que se le formen coágulos en las piernas y a reducir el riesgo de padecer neumonía. **Tendrá puestas sondas y una vía IV, así que es importante que alguien le ayude a caminar.**
- Use el espirómetro de incentivo. Eso le ayudará a expandir los pulmones, lo cual previene la neumonía. Para obtener más información lea nuestro recurso *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- Mientras esté despierto, haga sus ejercicios de respirar y toser de cada 1 a 2 horas.
- Lea el cronograma que le entregue su enfermero para ver qué esperar y cómo hacer su parte de su recuperación mientras permanezca en el hospital

Lea nuestro recurso *¡Llámenos! ¡No se caiga!* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/call-dont-fall) para averiguar sobre lo que puede hacer para evitar caerse y mantenerse seguro mientras esté en el hospital.

Preguntas frecuentes: Durante su permanencia en el hospital

¿Voy a tener dolor después de mi cirugía?

Después de su cirugía tendrá algo de dolor. Su médico y su enfermero le preguntarán con frecuencia sobre el dolor que tenga y le darán el medicamento según sus necesidades. Si el dolor no se le quita, dígaselo al médico o al enfermero. Es importante controlarle el dolor para que pueda toser, respirar profundamente, utilizar el espirómetro de incentivo y levantarse de la cama para caminar.

Antes de que salga del hospital, es posible que reciba una receta para un analgésico. Hable con su médico o su enfermero sobre los posibles efectos secundarios y el momento en que deba cambiar a analgésicos que se consiguen sin receta.

Es posible que el analgésico cause estreñimiento (menos defecación que la normal). Para obtener más información, lea la sección “¿Cómo puedo evitar el estreñimiento?” a continuación.

¿Qué es un drenaje torácico?

Un drenaje torácico es una sonda flexible por la que drena sangre, líquido y aire de la zona alrededor del pulmón después de su cirugía. 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 1).

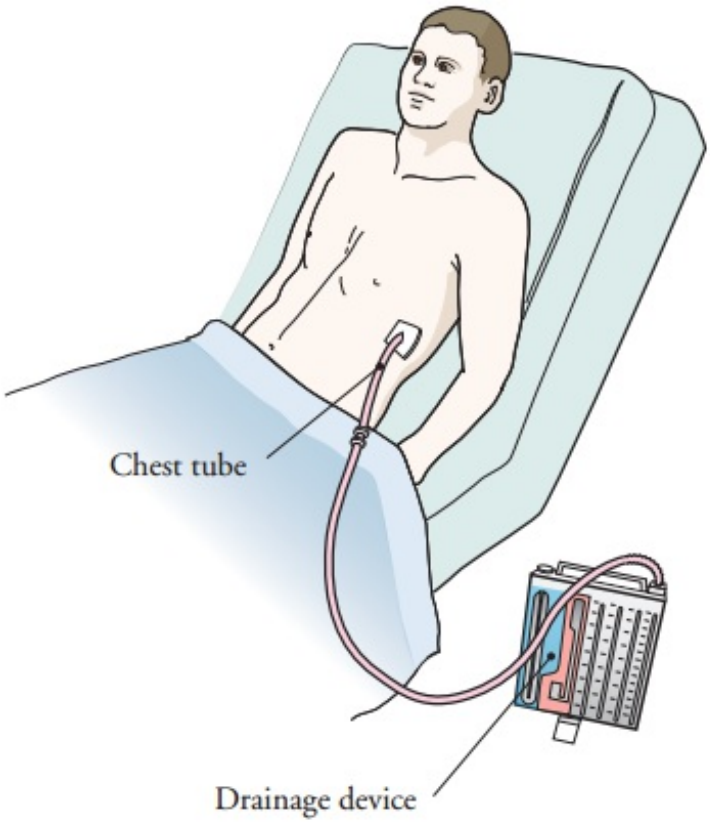

Figura 1. El drenaje torácico y el dispositivo para drenar

¿En qué momento se me quitará el drenaje torácico?

El drenaje torácico se le quitará en cuanto ya no se le filtre aire por el pulmón y el drenaje de la sonda ya haya disminuido lo suficiente. Normalmente, eso se hace cuando salen menos de 350 centímetros cúbicos (cc) de drenaje cada 24 horas.

Después de que se le quite, la zona se le cubrirá con un vendaje. Manténgalo puesto por al menos 48 horas, a menos que su enfermero le dé otras instrucciones.

La mayoría de las personas se van a casa el mismo día en que se les quita la sonda torácica. En ocasiones, el médico prefiere que el paciente permanezca en el hospital después de que se le retira la sonda torácica.

Antes de salir del hospital, eche un vistazo a las incisiones con su enfermero. Eso le servirá para fijarse si hay cambios cuando ya esté en casa.

¿Por qué es importante caminar?

Caminar sirve para prevenir que se formen coágulos de sangre en las piernas. También reduce el riesgo de sufrir otras complicaciones, como la neumonía. Una buena meta sería caminar 1 milla diaria, lo cual equivale a 14 vueltas alrededor de la unidad mientras aún esté en el hospital.

¿Podré comer?

En cuanto esté listo, volverá gradualmente a su dieta normal. Su médico o su enfermero le dará más información al respecto.

¿Cuándo saldré del hospital?

La cantidad de tiempo que permanezca en el hospital dependerá de muchas cosas, como el tipo de cirugía que se le haya hecho y la forma en que se esté recuperando. Usted permanecerá en el hospital hasta que su médico considere que ya pueda irse a casa. Su enfermero o su médico le dirá el día y la hora en que debe esperar que se le dé de 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 una temperatura de 101° F (38.3° C) o superior

Preguntas frecuentes: En casa

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

¿Sentiré dolor cuando esté en casa?

La cantidad de tiempo que cada persona siente dolor o molestias varía. Cuando se vaya a casa, es posible que aún sienta dolor y probablemente tendrá que tomar un analgésico. Algunas personas llegan a sentir dolor alrededor de la incisión y tensión o dolor muscular durante 6 meses o más. Eso no quiere decir que algo ande mal. Siga las pautas que se indican a continuación.

- Tome sus medicamentos según las indicaciones y necesidades.
- Llame al médico si el analgésico que se le recetó no le alivia el dolor.
- No maneje ni beba alcohol mientras tome un analgésico de venta con receta.
- A medida que la incisión cicatrice, sentirá menos dolor y necesitará menos analgésico. Un analgésico suave, como acetaminophen (Tylenol®) o ibuprofen (Advil®) aliviará los dolores y la molestia.
    - No deje de tomar el analgésico de forma repentina. Mejor siga las instrucciones que le dé el médico o el enfermero sobre cómo dejar de tomarlo.
    - No tome más acetaminophen que la cantidad indicada en el envase o lo que el médico o el enfermero le hayan indicado. Tomar demasiado acetaminophen puede ser dañino para el hígado.
- El analgésico debe ayudarle a reanudar sus actividades normales. Tome una cantidad suficiente de medicamento para hacer sus ejercicios con comodidad. No obstante, es normal que el dolor se intensifique un poco conforme aumente el nivel de actividad.

- Mantenga un registro de los momentos en que toma el analgésico. El analgésico es más eficaz de 30 a 45 minutos después de tomarlo. Tomarlo cuando el dolor recién comenzó es más eficaz que esperar a que el dolor empeore.

Haga los ejercicios de estiramiento que se explican en la sección “¿Qué ejercicios puedo hacer?” a continuación. Esos ejercicios le ayudarán a mitigar el dolor que siente en el lado de la cirugía.

Es posible que el analgésico cause estreñimiento (menos defecación que la normal). Para obtener más información, lea la sección “¿Cómo puedo evitar el estreñimiento?” a continuación.

¿Cómo cuido de mis incisiones?

Después de su cirugía tendrá más de 1 incisión; el lugar donde tenga las incisiones dependerá del tipo de cirugía que se le haya hecho. Habrá incisiones en el sitio de la cirugía y del drenaje torácico. Es posible que sienta entumecimiento abajo y en la parte frontal de las incisiones. También puede que sienta cosquilleo y más sensibilidad alrededor de las incisiones a medida que estas cicatricen.

Incisión(es) quirúrgica(s)

- Para cuando llegue el momento de que salga del hospital, las incisiones quirúrgicas ya habrán comenzado a cicatrizar.
- Antes de salir del hospital, eche un vistazo a las incisiones con su enfermero para que se fije en la apariencia que tengan. Eso le servirá para saber si más adelante se presentan cambios.
- Si le drena líquido de las incisiones, anote la cantidad y el color de este y si tiene algún olor.
- Si se va a casa con las incisiones cubiertas con Steri-Strips™ o Dermabond®, esas protecciones se aflojarán y se caerán solas. Si después de 10 días no se han caído, usted quítelas con suavidad.

Incisión del drenaje torácico

- Es posible que de la incisión le salga un líquido delgado de color amarillo o rosa. Esto es normal.
- Mantenga cubierta la incisión con un vendaje durante 48 horas después de que se le quite el drenaje torácico, a menos que el vendaje se moje. Si se mojara, cámbielo lo más pronto posible.
- Si después de 48 horas no tiene ningún drenaje, entonces puede quitarse el vendaje y mantener la incisión descubierta.
- Si tiene drenaje, conserve el vendaje hasta que aquel 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. Si tiene preguntas, llame al consultorio de su médico.

¿Puedo ducharme?

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. Quítese el vendaje y lávese las incisiones suavemente con agua y jabón. Séquese los sitios dándoles golpecitos con una toalla después de ducharse, y déjese la incisión descubierta, a menos que le drene.

No se bañe en la bañera hasta que hable del tema con el médico en la primera cita que tenga después de su cirugía.

¿Qué debo comer en casa?

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 proteica saludable en cada comida, así como frutas, verduras y granos integrales. Para obtener más sugerencias sobre cómo aumentar la cantidad de calorías y proteínas en su dieta, lea nuestro recurso *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 acerca de la dieta, pida una consulta con un dietista.

¿Cómo puedo evitar el estreñimiento?

Después de la cirugía, sus horas habituales de ir al baño cambiarán. Es posible que le cueste defecar. Hable con su enfermero sobre la forma de controlar el estreñimiento.

- Beba 8 vasos (8 onzas o 2 litros) de líquido al día, si puede. Beba agua, jugos, sopas, batidos de helado y otras bebidas que no tengan cafeína. La bebidas con cafeína, como el café y los refrescos, le quitan líquido al cuerpo.
- Hay medicamentos sin y con receta para tratar el estreñimiento. Primero, comience con 1 de los siguientes medicamentos de venta libre:
  - Docusato de sodio (Colace®) 100 mg. Tome 3 cápsulas una vez al día. Se trata de un laxante emoliente que causa pocos efectos secundarios. No lo tome con aceite mineral.
  - Senna (Senokot®), 2 tabletas a la hora de ir a la cama. Este es un laxante estimulante que puede provocar calambres.
- Si siente abotagamiento, evite alimentos que provocan gases como los frijoles, el brócoli, la cebolla, el repollo y la coliflor.
- Si no ha defecado en 2 días, llame a su médico o su enfermero.

Para obtener más información, lea nuestro recurso *Estreñimiento* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation).

¿Cómo puedo hacer mi parte para recuperarme?

- Haga ejercicio durante al menos 30 minutos al día. Eso le ayudará a fortalecerse, mejorarse y recuperarse. Haga que una caminata diaria sea parte de su rutina.
- Siga utilizando el espirómetro de incentivo 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, por lo menos deben ser de 8 a 10 vasos (de 8 onzas) de agua u otros líquidos (como jugos) 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.
- Evite el contacto con personas que estén resfriadas, tengan dolor de garganta o gripe, ya que eso puede causar infección.
- No beba alcohol, sobre todo mientras esté tomando un analgésico.
- No fume. Fumar cigarrillos es dañino para la salud en cualquier época, pero lo es incluso más a medida que se recupera después de su cirugía. 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.

¿Puedo volver a mis actividades?

Es importante que después de la cirugía regrese a sus actividades. 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.
- Haga quehaceres ligeros en casa. Trate de sacudir, lavar platos, preparar comidas ligeras y de hacer otras actividades según pueda.
- 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.

- Es posible que pueda volver a su actividad sexual habitual en cuanto las incisiones hayan cicatrizado y pueda realizarla sin dolor ni cansancio.

El cuerpo es un excelente guía que nos indica en qué momento ya hemos hecho demasiado. A medida que aumente su nivel de actividad, fíjese en la reacción del 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.

¿Es normal sentir cansancio después de la cirugía?

Después de su cirugía, tener menos energía de lo normal es una cosa común. 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 esencial para su recuperación.

Puede que le tome un tiempo para volver a su forma habitual de dormir. Trate de no tomar siestas durante el día. También le puede ayudar si toma una ducha antes de dormir y el analgésico que se le recetó.

¿Cuándo es seguro para mí conducir?

Puede volver a manejar después de lo siguiente:

- Que haya recuperado a plenitud el movimiento del brazo y del hombro del lado de la cirugía.
- Que haya dejado de tomar el analgésico narcótico (el medicamento que le pone somnoliento) por 24 horas.

¿Puedo viajar en avión?

No viaje en avión hasta que su médico le indique que puede hacerlo. En su primera cita después de la cirugía hablará de ese tema.

¿En qué momento puedo volver a trabajar?

El tiempo que toma volver a trabajar depende del tipo de trabajo que realice, del tipo de cirugía que se le hizo y de la rapidez con la que el cuerpo se recupere. Si necesita una carta para volver al trabajo, comuníquese con el

consultorio del médico.

¿En qué momento debo comenzar a hacer ejercicios para el brazo y el hombro?

Comience a hacer ejercicios para el brazo y el hombro en cuanto le quiten el drenaje torácico, de esa manera recuperará el movimiento en ellos. Para hacer los ejercicios, siga las instrucciones a continuación.

Estiramiento axilar

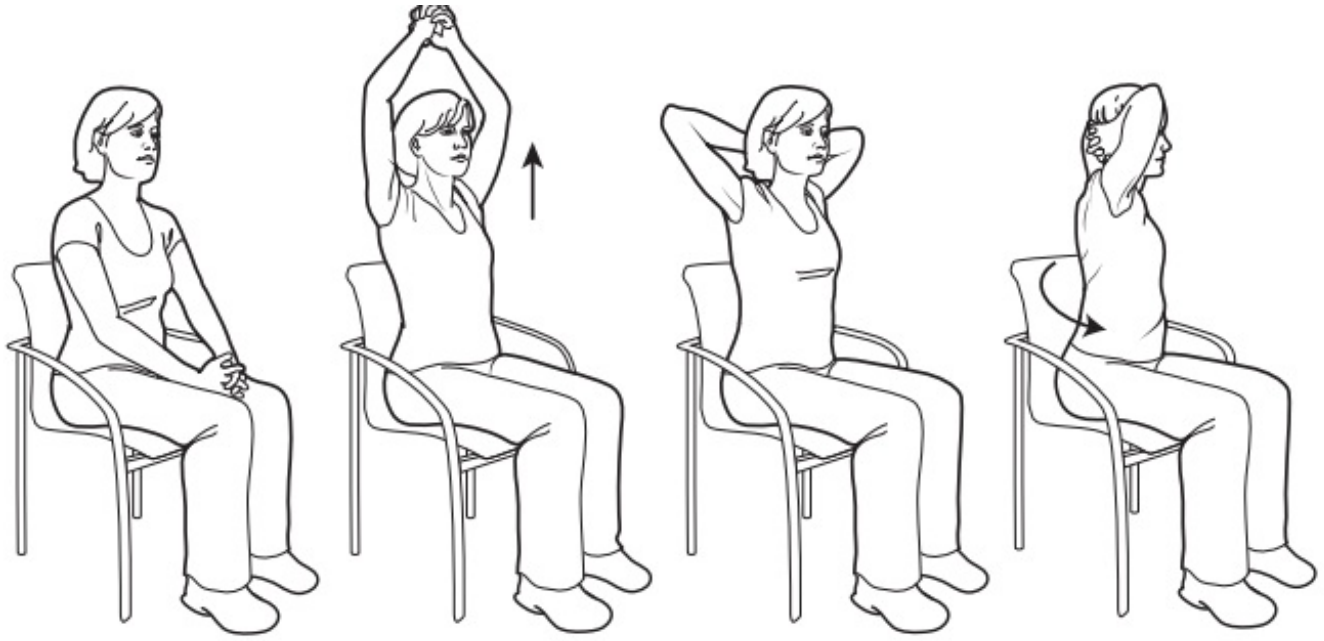

Figura 2. Estiramiento axilar

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

7. Gire lentamente la parte superior del cuerpo hacia el lado izquierdo. Mantenga la posición por 5 segundos mientras echa los codos todo lo que pueda hacia atrás.
8. Vuelva a la posición de inicio.

Repita el movimiento _____ veces

Estiramiento con una toalla

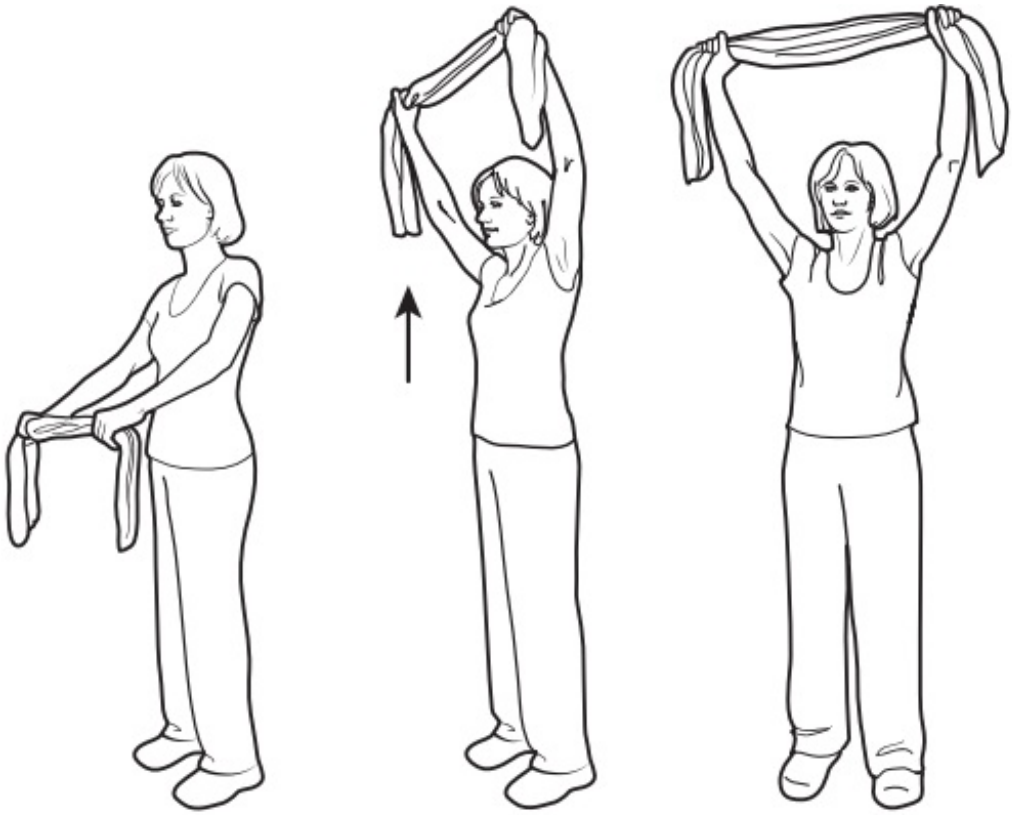

Figura 3. Estiramiento hacia arriba

1. Póngase de pie cómodamente con los pies separados unas 6 pulgadas (15 centímetros).
2. Ponga los brazos frente a usted y sostenga con cada mano uno de los extremos de una toalla de mano (véase la figura 3).
3. Levante los brazos encima de la cabeza, enderece los codos y estírese hacia la parte superior de la espalda. No arquee la espalda y no fuerce el movimiento si le cuesta hacerlo. 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 4). Asegúrese de estar de pie en forma recta. Trate de mantener la posición durante 5 segundos.
7. Vuelva a la posición de inicio.

Figura 4. Estiramiento hacia atrás

Repita el movimiento _____ veces

¿En qué momento puedo comenzar a hacer ejercicios de otro tipo?

Los mejores ejercicios son caminar, subir escaleras u otros de tipo aeróbico durante un mínimo de 30 minutos al día. Puede comenzar a hacerlos inmediatamente después de su cirugía, a menos que reciba otras instrucciones de su médico o su enfermero.

No haga ejercicios pesados ni deportes de contacto hasta que su médico le indique 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.

¿En qué momento puedo levantar objetos pesados?

Antes de levantar objetos pesados, consulte con su médico. Normalmente, no debería levantar nada que pese más de 10 libras (4.5 kilogramos) durante al menos 3 semanas. Pregunte a su médico durante cuánto tiempo debe evitar levantar cosas pesadas. Esto depende del tipo de cirugía que se le haya realizado.

¿Cómo puedo lidiar con mis 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. Es posible que observe que no puede controlar algunos de esos sentimientos. Si esto sucede, es buena idea buscar apoyo emocional.

El primer paso para sobrellevar la situación es hablar de cómo se siente. Los familiares y amigos pueden ayudar. El médico, enfermero y trabajador social pueden tranquilizarle, apoyarle y guiarle. Siempre es buena idea comunicarle a esos profesionales cómo se sienten usted, sus familiares y amigos desde un punto de vista emocional. Los pacientes y sus familiares disponen de muchos recursos. Ya sea que usted se encuentre en el hospital o en casa, los enfermeros, médicos y trabajadores sociales estamos para ayudarles a usted y a sus familiares y amigos a hacer frente a los aspectos emocionales de su enfermedad.

¿Cuándo será mi primera cita después de la cirugía?

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, incluido el número al que debe llamar.

Durante la cita, su médico le explicará con detalles los resultados de patología. También es posible que tenga citas con otros médicos después de su cirugía.

Cuándo llamar al médico o enfermero

Llame a su médico o enfermero si tiene:

- Tiene dificultades para respirar recientes o unas que empeoren

- Inflamación en el pecho, el cuello o la cara
- Un cambio repentino en la voz
- Latidos del corazón más rápidos de lo normal
- Temperatura de 101 °F (38.3 °C) o superior
- Dolor que no se quita con los medicamentos
- Enrojecimiento o hinchazón alrededor de las incisiones
- Drenaje de las incisiones, el cual huele mal o es espeso o amarillento (como pus)
- No puede evacuar por 3 días o más
- Cualquier nuevo síntoma o cambio físico
- Alguna pregunta o inquietud

Después de las 5:00 p.m., los fines de semana y los feriados, llame al 212-639-2000. Pida hablar con el cirujano torácico que esté de guardia.

MyMSK

MyMSK (my.mskcc.org) es su cuenta del portal para pacientes de MSK. Por medio de MyMSK puede enviar y recibir mensajes de su equipo de atención médica, ver los resultados de sus exámenes, ver las fechas y horas de sus citas, etc.

Si aún no tiene una cuenta MyMSK, puede crear una en my.mskcc.org. Para obtener más información sobre cómo crear una cuenta MyMSK, vea nuestro video *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymsk-patient-portal). También puede comunicarse con el servicio de ayuda de MyMSK en la dirección mymsk @mskcc.org o llamando al 800-248-0593.

Otros recursos

- *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-

care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)

- *¡Llámenos! ¡No se caiga!* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Qué puede hacer para evitar caerse* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)
- *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)
- *Estreñimiento* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation)
- *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymsk-patient-portal)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

What to Expect After Your Thoracic Surgery - Last updated on October 6, 2022

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