

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo mantenerse activo antes y después de una cirugía para pacientes pediátricos

En esta información se explica cómo su niño puede permanecer activo antes y después de una cirugía y cómo los servicios de rehabilitación de Memorial Sloan Kettering (MSK) pueden ayudarlo.

Información sobre los servicios de rehabilitación de MSK

La actividad y el movimiento son importantes para ayudarlo a su niño a crecer y desarrollarse. La estadía en el hospital puede limitar la actividad normal de su niño, y, como resultado, las habilidades para moverse y jugar se pueden reducir. La función del equipo de rehabilitación de MSK es mantener a su niño activo y ocupados mientras están en el hospital.

Los servicios de rehabilitación de MSK ayudarán a su niño a recuperar la fuerza después de la cirugía y mejorar su capacidad para hacer las actividades cotidianas. El equipo de rehabilitación está formado por terapeutas ocupacionales (OT) y fisioterapeutas

(PT) que comenzarán a trabajar con su niño dentro de las 24 horas después de la cirugía. La participación de su niño en la terapia ocupacional y física es una parte importante de su recuperación después de la cirugía. Debe alentar a su niño a participar en la terapia física y ocupacional y ayudarlo durante las sesiones.

Terapeutas ocupacionales

Los OT ayudan a mejorar las habilidades que necesita para realizar las actividades diarias. Después de la cirugía, el OT de su niño le ayudará con cualquier problema que pueda tener con las tareas de cuidado personal, como vestirse y asearse, juegos y las habilidades para el trabajo o la escuela (véase la figura 1).



Figura 1. Trabajo con un OT

Durante la consulta de terapia ocupacional de su niño, el OT hará lo siguiente:

- Hablar con su niño sobre las actividades diarias y preguntarle cómo hacía esas actividades antes de la cirugía.
- Controlar la fuerza, sensación y movimiento en los dedos y brazos de su niño.
- Hacer preguntas para ver si su niño entiende las instrucciones,

resuelve problemas, presta atención y recuerda.

- Observar cómo su niño realiza las actividades cotidianas, incluso las siguientes:
 - Levantarse de la cama y regresar a ella
 - Ponerse y sacarse la ropa
 - Ir y volver al baño
 - Cepillarse los dientes
 - Jugar con juguetes

Fisioterapeutas

Los PT trabajan para mejorar la habilidad de moverse y funcionar después de la cirugía. Los PT ayudan a recobrar la fuerza, el equilibrio y la coordinación que necesita para realizar las actividades, como caminar, subir las escaleras y participar en juegos o deportes (véase la figura 2).

Durante la consulta de terapia física de su niño, el PT hará lo siguiente:

- Hablar con su niño sobre el ambiente en su casa y la escuela, la habilidad para realizar las



Figura 2. Trabajo con un PT

actividades diarias y cualquier problema que pueda tener para mover el cuerpo.

- Medir la fuerza, el equilibrio, el movimiento y la sensación en los brazos y piernas.
- Controlar su respiración y la habilidad para toser.
- Observar cuánta ayuda necesita su niño para realizar las actividades diarias, incluso:
 - Levantarse de la cama y regresar a ella
 - Pararse de una silla
 - Subir y bajar las escaleras

Cómo ayudar a su niño a prepararse para la cirugía

- Es importante que su niño permanezca activo antes de la cirugía. Pueden hacer esto saliendo a caminar, haciendo ejercicios y continuando con sus actividades diarias como acostumbra.
- Asegúrese de que su niño siga su rutina diaria, que incluye las tareas de cuidado personal, como ducharse o asearse.
- Empaque todo lo que el niño necesita para continuar su rutina durante su hospitalización, como pijamas, ropa, calzado y cepillo de dientes. También puede traer sus juguetes o juegos favoritos para que esté cómodo durante su hospitalización.

- Si el niño necesita algún equipo o materiales especiales para ayudarlo con el movimiento, como muletas, andador, silla de ruedas, abrazaderas para piernas o férulas para brazos, asegúrese de traerlos con usted. Esto ayudará a su niño a moverse y mantenerlo seguro después de la cirugía.
- Mire al calendario con su niño para mostrarle el día de su cirugía. Traiga el calendario al hospital y úselo para llevar un registro de los días después de la cirugía.
- Asegúrese de decirle al niño que se reunirán con un OT y un PT después de la cirugía y háblele sobre qué esperar. Dígale que le ayudarán a salir de la cama y jugar, sentarse en una silla y caminar.

Qué esperar después de la cirugía

Después de la cirugía, el niño tendrá vías IV y sondas médicas conectadas para administrarle medicamentos y drenar fluidos. El OT y el PT del niño se encargarán de las vías y sondas para ayudarlo a mover de manera segura y para que puedan participar en la terapia.

Si el niño necesita oxígeno de forma continua para ayudarlo a respirar, un terapeuta respiratorio y enfermero también trabajarán con su OT y PT para asegurarse de que el niño obtenga todo el apoyo que necesita durante la terapia.

Cómo ayudar a su niño a recuperarse de la cirugía

Participe en las sesiones de terapia física y ocupacional

Dentro de las 24 horas después de la cirugía, el PT y OT comenzarán a trabajar con el niño. La frecuencia de estas sesiones dependerá de las necesidades del niño.

El PT y el OT trabajarán con el niño para ayudarles a lo siguiente:

- Recuperar la fuerza
- Moverse sin ayuda
- Reducir el dolor
- Mejorar la respiración
- Ayudarle a toser y sacar secreciones (mucosidad) de los pulmones
- Aumentar su estado de alerta y habilidad para seguir instrucciones
- Realizar las actividades diarias
- Prepararle para regresar a su casa

Comprometa al niño

La anestesia (un medicamento que le hará dormir), los medicamentos y un ambiente desconocido pueden hacer que el niño se sienta confundido. Además, puede ser difícil registrar el

tiempo o dónde están. Hable con el niño sobre la estadía en el hospital, que fecha y hora del día es, y lo que los enfermeros, médicos y terapeutas hacen en el cuarto.

Mantenga las persianas levantadas y las luces prendidas durante el día. Apague las luces por la noche para fomentar un programa de sueño rutinario.

Aliente al niño a jugar y hacer actividades que disfrute, como jugar a las cartas, leer, colorear y hacer rompecabezas. Un buen lugar para hacer estas actividades es sentado en un silla en algún lugar que no sea la cama.

Caminar

Es importante que el niño camine después de la cirugía. Una buena meta es caminar cada 2 horas. Esto le ayudará a prevenir coágulos en las piernas, mejorar la fuerza y reducir la duración de la estadía en el hospital. Los enfermeros y terapeutas del niño le ayudarán a sentarse y salir de la cama dentro de las 24 horas después de la cirugía.

Haga ejercicios de respirio profundo

Algunas veces, respirar profundamente puede ser doloroso después de la cirugía debido a las incisiones (cortes quirúrgicos) en el pecho o abdomen (vientre). Para ayudar a mejorar la respiración del niño, su terapeuta y enfermero practicarán ejercicios de respiración profunda con el niño soplando burbujas

y usando un espirómetro de incentivo (véase la figura 3). Un espirómetro de incentivo se utiliza para expandir los pulmones y prevenir una neumonía. Para obtener más información, pida a su enfermero el recurso “Cómo utilizar el espirómetro de incentivo” o lo puede buscar en www.mskcc.org/pe.



Figura 3. Uso de un espirómetro de incentivo

Detalles de contacto

Si tiene preguntas sobre cómo ayudar a su niño a permanecer activo antes o después de la cirugía llame al Servicio de Rehabilitaciones (Rehabilitation Service) al 212-639-7833.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

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

Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients - Last updated on July 17, 2019

©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center