



GUÍA DE LA CIRUGÍA DE COLUMNA



Hackensack Meridian
Hackensack University
Medical Center

Guía sobre la cirugía de columna

Usted ha decidido tener una cirugía de columna. Antes de la cirugía, deberá prepararse y deberá preparar su casa. Además, hay muchas cosas que deberá hacer después de la cirugía, a medida que recupera un estilo de vida saludable y activo.

Esta guía le brinda la información y las herramientas que necesita para prepararse para la cirugía de columna y recuperarse de esta.

- Qué puede esperar en cada etapa
- Qué debe hacer
- Cómo cuidar la espalda y el cuello luego de la cirugía

Esta guía está dividida en secciones que le brindarán información sobre cada etapa del proceso. Recuerde que esto es solo una guía. El médico, el asociado médico, la enfermera especialista, la enfermera o el terapeuta pueden agregar o cambiar recomendaciones.

No olvide traer esta guía al hospital para usarla como herramienta de referencia e incluir en ella anotaciones adicionales.

Hackensack University Medical Center se complace en ofrecer acceso al material de consulta que contiene el presente documento. Este material se ofrece con fines informativos exclusivamente y no tiene la finalidad de proporcionar consejo médico. Es importante que usted consulte todas las dudas que tenga con su médico o proveedor de atención médica.

INFORMACIÓN Y NÚMEROS DE CONTACTO IMPORTANTES

En caso de una emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias de Hackensack University Medical Center o del hospital más cercano. Avise al médico o enfermero de la sala de emergencias que tuvo una cirugía de columna reciente.

Hackensack University Medical Center	551-996-2000
Pruebas previas al ingreso	551-996-2099
Gestión de casos	551-996-2080
Farmacia Plaza	551-996-8744
Comidas para pacientes hospitalizados	551-996-6325

CONTENIDO

I. BIENVENIDO

Hackensack University Medical Center.....	4-5
---	-----

II. ANTES DE LA CIRUGÍA

El calendario de las citas de la cirugía de columna	6
Antes de la cirugía	8
Qué traer al hospital	8
Beneficios de su seguro de salud	9
Preparación de su casa antes de la cirugía	10

III. SU EXPERIENCIA EN LA CIRUGÍA

Sala de admisión	12
Antes de la cirugía	12
Manejo del dolor	14
El día de la cirugía	16
El día después de la cirugía	17

IV. EL ALTA

Expectativas con respecto al alta	18
Equipo para llevar a casa cuando tenga el alta.....	19
Cuidados posquirúrgicos	20
Prevención de complicaciones	21
Precauciones posquirúrgicas.....	22

V. RECURSOS

Documento de voluntad anticipada	24
Horario de visita y estacionamiento.....	25
Indicaciones	26
Opciones de comidas para las visitas	27
Notas.....	43





Bienvenido a Hackensack University Medical Center

Gracias por elegir a Hackensack University Medical Center para su cirugía de columna. Hemos formado un equipo exclusivo de profesionales de atención médica que se enorgullecen en garantizar que usted reciba la atención de la mejor calidad posible.

El Instituto Ortopédico y Departamento de Neurocirugía del centro médico universitario Hackensack University Medical Center están comprometidos a brindar el mayor nivel de atención. Cada año, miles de personas nos eligen como proveedores para todas sus necesidades ortopédicas y neuroquirúrgicas. Estas incluyen reemplazos de articulaciones, tratamientos de columna, medicina del deporte y cirugía especializada.

Hackensack University Medical Center reúne un equipo capacitado en diferentes especialidades de cirujanos ortopédicos, neurocirujanos y médicos clínicos que utilizan la tecnología más reciente y los procedimientos de avanzada para brindar resultados excepcionales a los pacientes.

Ofrecemos uno de los programas de columna más completos de la región. Nuestros especialistas en columna altamente capacitados trabajan juntos como equipo para diagnosticar y tratar afecciones de todo tipo del cuello y la espalda. Tratamos muchos problemas de columna para aquellos que no han tenido resultados con tratamientos anteriores. Esto incluye diagnósticos complejos y diagnósticos difíciles de descubrir. Nuestros especialistas en columna encontrarán el origen del dolor y desarrollarán un plan de atención para usted. Si necesita cirugía, esta se realizará con las técnicas quirúrgicas más innovadoras.

Tecnología de última generación y procedimientos de avanzada

Hackensack University Medical Center se ha comprometido a brindar tecnología probada y procedimientos de avanzada en el área. Nuestra inversión en instalaciones, tecnología y procedimientos es una parte importante de nuestro compromiso para brindar el más alto nivel de seguridad para los pacientes y de resultados en la atención.

Equipo capacitado en diferentes especialidades de cirujanos ortopédicos, neurocirujanos y médicos clínicos

En cada etapa de su atención, será atendido por un equipo de expertos clínicos capacitados en diferentes especialidades. Este equipo de expertos incluye médicos, especialistas en dolor, asociados médicos, enfermeros especialistas, enfermeros, auxiliares de enfermería, administradores de casos, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales especializados en su tipo de cirugía.

Nuestro equipo de cirujanos está certificado por la junta y capacitado, y se especializa en cirugía de columna.

La atención de enfermería está a cargo de nuestro equipo de enfermeros, muchos de las cuales tienen certificación de especialización. El centro médico universitario Hackensack University Medical Center ha obtenido la distinción de Magnet®, el reconocimiento más prestigioso en enfermería.

Liderazgo clínico y en investigación

Hackensack University Medical Center tiene reconocimiento nacional e internacional por su excelencia clínica y en investigación. Nuestros cirujanos de neurología y del Instituto Ortopédico han obtenido publicaciones en muchas revistas médicas prestigiosas, como *The Spine Journal*, *Clinical Spine Surgery*, *International Journal of Spine Surgery*, *Journal of Neurosurgery Spine*, *Journal of Spinal Disorders and Techniques*, *Journal of Orthopedic Trauma*, *JBJS Reviews* y *World Neurosurgery*.

Además, nuestros cirujanos son miembros de asociaciones nacionales prestigiosas de especialidad, como American Academy of Orthopedic Surgeons, North American Spine Society y American Association of Neurological Surgeons.

Logros en el sector

Hackensack University Medical Center, como parte de Hackensack Meridian *Health*, ha recibido con constancia reconocimientos nacionales por proveer atención segura y de alta calidad:

- Clasificó entre los 50 mejores hospitales de los EE. UU. en ortopedia, según el informe *U.S. News & World Report*.
- Clasificó entre los 100 hospitales de excelencia de los EE. UU., según la reseña *Becker's Hospital Review*.



II. ANTES DE LA CIRUGÍA

Antes de la cirugía, hay varias cosas que se deben coordinar y llevar a cabo. La lista de verificación que verá a continuación ha sido diseñada para ayudarlo con esto.

Obtenga la autorización médica o del especialista

Ahora que se ha programado la cirugía, en el consultorio del cirujano le darán instrucciones en relación con la autorización médica. Deberá obtener la autorización médica de su médico de atención primaria o de un especialista. Es un requisito que debe cumplir antes de someterse a una anestesia. La autorización médica debe estar lista entre siete y 28 días antes de la fecha de la cirugía.

Mire el video de capacitación previa a la cirugía

El video previo a la cirugía le brindará la oportunidad de informarse sobre qué puede esperar durante las semanas siguientes así como algunos puntos clave inherentes a una recuperación satisfactoria. El video es gratis y lo dicta nuestro personal de enfermería especializada. Recomendamos que mire este video antes de la cirugía.

Recomendamos que lo mire acompañado por un familiar u otra persona de apoyo. Apoyamos con profunda convicción su compromiso y colaboración a lo largo de este proceso.

Antes de la cirugía, recibirá un enlace para ver el video de capacitación previa a la cirugía o para participar en la clase de capacitación por Zoom previa a la cirugía de columna.

Temas que se cubren en el video:

- Procedimiento de ingreso
- Experiencia en la cirugía
- Estadía en el hospital
- Manejo del dolor
- Planificación del alta
- Medicamentos posquirúrgicos (como medicamentos para el dolor)

El calendario de las citas de la cirugía de columna

CITAS	FECHA	HORA
Autorización médica		
Pruebas previas al ingreso		
Video previo a la cirugía		
Cirugía		
Cirujano con el que hará el seguimiento		

Realice pruebas previas al ingreso en Hackensack University Medical Center

Antes de la cirugía necesitará, además de una cita para la autorización médica, un análisis de sangre para verificar su grupo sanguíneo. Si fuma y debe recibir una fusión espinal, se le pedirá que se realice un análisis de orina para evaluar el nivel de nicotina.

El Departamento de Pruebas Previas al Ingreso (PAT, por sus siglas en inglés) lo llamará para programar estas pruebas. Si su cirujano desea que se realice pruebas adicionales en este lugar, también se coordinarán. Esta cita llevará alrededor de 60 minutos.

Esta es una cita aparte de la cita para la autorización médica.

Nuestro Departamento de PAT está ubicado en Hackensack University Medical Center Medical Plaza, 20 Prospect Avenue, Suite 400. Para estacionar, está disponible el estacionamiento principal. Además, cuenta con un estacionamiento por valet frente al edificio Medical Plaza.

Su cita para las PAT incluye:

- Realizar las pruebas médicas necesarias según lo requiera su cirujano.
- Confirmar la información de su tarjeta de seguro.
- Confirmar la identificación con foto.
- Confirmar la información del paciente.
- Revisar y pagar los copagos o gastos a su cargo que no cubre el seguro.

Busque una persona de apoyo

Le recomendamos que elija a un familiar o a un amigo cercano para que sea su persona de apoyo durante su experiencia quirúrgica. Su persona de apoyo lo ayudará durante cada etapa del proceso quirúrgico, desde la preparación prequirúrgica hasta su recuperación como paciente hospitalizado y, luego, cuando tenga el alta para volver a su casa. La ayuda y el apoyo de esta persona harán que su experiencia resulte más fácil.

La función de su persona de apoyo será la siguiente:

- Proporcionar motivación y aliento.
- Asistir con la preparación de su hogar para un regreso seguro.
- Entender las instrucciones del alta y los medicamentos.
- Reconocer las señales y los síntomas de las complicaciones.
- Apoyarlo en el cumplimiento con sus visitas de fisioterapia durante el seguimiento.

Prepare su cuerpo

- Consuma alimentos saludables como vegetales, frutas, frutos secos, granos enteros y proteínas magras.
- Deje de fumar. Fumar impide que el oxígeno llegue a los huesos en proceso de curación.

Si necesita ayuda para dejar de fumar, notifique a su médico de atención primaria o llame al 551-996-2038 para recibir asistencia gratuita de nuestro programa de tratamiento de dependencia del tabaco para dejar de fumar.



Antes de la cirugía: (Consulte sobre los plazos específicos con su cirujano)

Deje de tomar los medicamentos que aumenten el sangrado

Deje de tomar todos los medicamentos antiinflamatorios como el ibuprofeno (Motrin®, Advil®), el naproxeno (Aleve®, Naprosyn®) y la vitamina E. Estos medicamentos pueden aumentar el sangrado. Pídale al cirujano que le indique qué puede tomar para las molestias o el dolor. Deje de tomar los medicamentos antiinflamatorios 7 días antes de la cirugía.

Si toma anticoagulantes como la warfarina (Coumadin®), el clopidogrel (Plavix®), el prasugrel (Effient®), el ticagrelor (Brilinta®), el apixabán (Eliquis®), el dabigatrán (Pradaxa®), el rivaroxabán (Xarelto®), la enoxaparina (Lovenox®), el fondaparinux (Arixtra®), la aspirina u otro medicamento anticoagulante, pídale indicaciones a su médico y cirujano para dejar estos medicamentos.

Deje de tomar medicamentos herbales

Hay medicamentos herbales que pueden interferir con otros medicamentos. Deje de tomar todo medicamento herbal 7 días antes de la cirugía.

Algunos ejemplos de medicamentos herbales incluyen, entre otros, la equinácea, el *ginkgo*, el *ginseng*, el jengibre, el regaliz, el ajo, la hierba de San Juan, la efedra, la matricaria, la palma enana americana (*saw palmetto*) y la kava kava.

Hable con el cirujano sobre todos los medicamentos que toma, ya sean recetados, herbales o de venta libre.

Deje de tomar medicamentos para bajar de peso

Los medicamentos que se usan para bajar de peso y tratar la diabetes (es decir, agonistas de GIP y GLP-1) han demostrado retrasar el vaciado gástrico a pesar del ayuno prequirúrgico. Esto supone un riesgo de broncoaspiración pulmonar. Se deben dejar estos medicamentos 2 semanas antes de la fecha de la cirugía.

Algunos ejemplos de estos medicamentos para la pérdida de peso incluyen, entre otros, la dulaglutida (Trulicity), la exenatida de liberación prolongada (Bydureon bcise), la exenatida (Byetta), la semaglutida (Ozempic), la liraglutida (Victoza, Saxenda), la lixisenatida (Adlyxin), semaglutide (Rybelsus) o la tirzepatida (Mounjaro).

Qué traer al hospital

- Traiga su lista de medicamentos (tanto recetados como de venta libre).
 - No traiga medicamentos de su casa a menos que el médico se lo haya indicado.
 - Consulte con su médico qué medicamentos debe tomar el día de la cirugía.
- Traiga ropa suelta y cómoda como pantalones deportivos, pantalones cortos y camisetas para el tratamiento.
- Traiga calzado cómodo de taco bajo, cerrado, como zapatos para caminar o zapatillas. No traiga zapatos abiertos (ni en el talón ni en los dedos) ni pantuflas. Lo preferible es que traiga zapatos con suela antideslizante o de goma.
- Traiga artículos de higiene personal y productos para incontinencia. Hackensack University Medical Center proveerá los artículos de tocador básicos. Si desea algún producto específico, tráigalo de su casa. Tal vez desee incluir un protector labial y un desodorante.

- Traiga los artículos especiales que tenga en su casa, como férulas de muñeca, fajas para la espalda, zapatos o dispositivos ortopédicos, máquina de presión positiva continua en las vías respiratorias.
- Traiga un iPad, un libro, una revista o algún artículo de pasatiempos que lo ayuden a relajarse.
- Traiga su teléfono celular y el cargador.

A qué hora debe llegar al hospital

Nuestro enfermero de ingresos del área de cirugía se comunicará con usted el día anterior a la cirugía después de las 4:30 p. m. (o la tarde del viernes, en los casos en que la cirugía está programada para un lunes). Se le avisará a qué hora deberá presentarse en el hospital antes de la cirugía. En general, sería dos horas antes de la hora programada para la cirugía.

Si no lo han llamado para las 7 p. m., llame al 551-996-2405.

Cuándo dejar de comer y de beber

Siga las instrucciones brindadas acerca de cuándo debe dejar de comer o beber antes de la hora programada de la cirugía. No debe comer luego de la medianoche del día de la cirugía. Deje de beber líquidos claros 3 horas antes de la hora de su cirugía.

Tome los medicamentos según las indicaciones del cirujano o de su médico de atención primaria

El médico le indicará si debe tomar alguno de sus medicamentos la mañana de la cirugía. Estos suelen incluir medicamentos para el corazón, la presión arterial o la tiroides. Es importante que tome estos medicamentos con solo un pequeño sorbo de agua.

Beneficios de su seguro de salud

Los beneficios de atención médica cambian constantemente. Por lo tanto, es importante que revise los beneficios de su seguro o los planes alternativos de pago antes de venir al hospital.

Averigüe sobre la cobertura de su seguro de salud

Antes de la cirugía, asegúrese de comprender los límites que imponen la cobertura de su seguro médico como paciente hospitalizado y después de su hospitalización, y la cobertura de rehabilitación. No todos los programas o las combinaciones de programas —federal, estadual o privado— cubren todos los tipos de atención y los gastos. Es necesario que conozca los límites y los beneficios a fin de que pueda tomar decisiones informadas acerca de su atención, tanto mientras está en el hospital como durante su recuperación.

Lea la información escrita que tiene en su casa sobre su cobertura de seguro. Si tiene alguna duda, llame al número que está en el reverso de su tarjeta del seguro. Informe al representante del seguro médico que va a someterse a una cirugía.

Tenga presente que la persona que está respondiendo sus preguntas es un representante que hablará en términos generales y no conoce los detalles de su cirugía.

Calificar para los beneficios

Es posible que exista una diferencia entre tener un beneficio y calificar para el beneficio. Calificar para un beneficio del seguro médico no es una decisión del cirujano ni del médico de atención primaria. Su compañía de seguros determinará cuál es su calificación para los beneficios en función de sus estándares y de sus políticas.



Preparación de su casa antes de la cirugía

La mayoría de los pacientes desean y pueden regresar seguros directamente a sus casas después de la cirugía de columna. Se sentirá más cómodo y podrá moverse con facilidad en su casa. Para contribuir a una recuperación sin complicaciones, la planificación deberá comenzar bastante tiempo antes de la cirugía. Usted y su familia pueden preparar su casa antes de la cirugía a fin de facilitar la transición a su casa. Se recomienda que cuente con una red de seguridad de amigos, familiares o vecinos. Ellos le pueden proporcionar una supervisión diaria, ya sea por teléfono o personalmente, cuando esté en su casa.

Sugerencias para que el regreso a casa sea más fácil

En su casa

- Asegúrese de que los pasillos y las habitaciones estén libres de objetos y peligros con los que pueda tropezar.
- Retire las alfombras que no estén fijadas.
- Recoja y pliegue los cables eléctricos.
- Organice sus espacios de manera tal que evite levantar peso, estirarse o inclinarse demasiado.
- Use una silla firme que tenga apoyabrazos.
- Considere instalar pasamanos en escaleras.
- Coordine la atención a sus mascotas mientras se encuentre en el hospital y cuando llegue a su casa.

En la cocina

- Almacene los objetos pesados y de uso frecuente a la altura de la cintura o por encima de esta (altura de la encimera).
- Considere mover los artículos de las partes inferiores del refrigerador o el congelador a estantes superiores.
- Prepare sus alimentos con anticipación y congéelos.
- Compre suficiente comida para unas semanas.

La habitación

- Considere preparar una habitación en el nivel principal para usarla por un tiempo breve una vez que llegue a casa.
- Coloque una lámpara en la mesa de noche.
- Mantenga un camino libre de la habitación al baño.
- Tenga un teléfono portátil o su teléfono celular en la mesa de noche.
- Lleve una silla a la habitación para usarla cuando se vista.

El baño

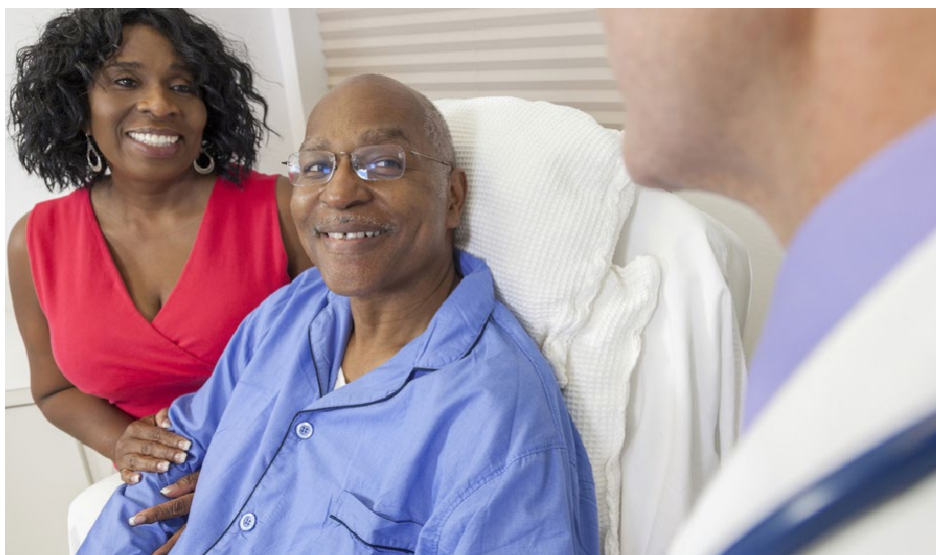
- Coloque tiras antideslizantes o una alfombra de goma.
- Evalúe la posibilidad de colocar barras de sujeción extraíbles.
- Considere instalar una ducha de mano, con manguera.
- Asegúrese de que los productos de ducha estén a su alcance y no en el suelo.

Las escaleras

- Asegúrese de que los escalones estén en buen estado.
- Asegúrese de que haya barandas fuertes.
- Asegúrese de que las escaleras estén bien iluminadas.

Necesitará ayuda con las comidas, la limpieza, la lavandería y las compras, al menos durante los primeros días, y deberá planificar anticipadamente cómo cubrirá estas necesidades. Coordine la atención a sus mascotas. También coordine con alguien que lo traslade a casa desde el hospital. Cuando su equipo de atención de la salud y su cirujano decidan que está listo, trabajaremos con usted y su familia para lograr un alta sin complicaciones.

NOTAS



III. SU EXPERIENCIA EN LA CIRUGÍA

Nuestro equipo está siempre a su disposición para responder cualquier pregunta que tenga. Durante su hospitalización, no dude en informar al personal si hay algo que podamos hacer para ayudar a que su experiencia en el hospital sea la mejor posible.

Ingreso

Ingreso al hospital: 59 2nd Street, Hackensack, NJ 07601

La dirección del estacionamiento es 50 2nd Street, Hackensack, NJ 07601. Ingrese por la entrada principal y anúnciese en el mostrador para visitas para obtener un pase para las visitas y las indicaciones para llegar a la sala de ingreso al área de cirugía.

Antes de la cirugía

Qué esperar en la sala de ingreso al área de cirugía

- Se pondrá una bata de hospital.
- El personal de enfermería examinará su historia clínica y de medicamentos.
- Se le colocará una vía intravenosa (IV) para suministrarle líquidos y medicamentos.
- El cirujano lo visitará.
- Un miembro del equipo de anestesiólogos lo verá para conversar con usted sobre el plan de anestesia y el tratamiento.

Qué pueden esperar sus familiares o amigos para el día de la cirugía

- Cuando usted haya ingresado en el quirófano, nuestro personal guiará a sus familiares y amigos hasta la sala de espera del área de cirugía.
- El cirujano saldrá a la sala de espera del área de cirugía para hablar con los familiares o amigos que estén esperando cuando termine la cirugía.
- Si no habrá ningún familiar o amigo esperando en Hackensack University Medical Center, proporcione al personal de enfermería el nombre y el número de teléfono de la persona a la que el cirujano tendrá que llamar cuando termine la cirugía.
- Sus familiares y amigos deberán cuidar de sí mismos mientras usted está en cirugía. Deben asegurarse de tomar líquidos y comer algo (consulte la sección RECURSO de opciones de comidas para las visita en Hackensack University Medical Center).

Qué esperar en el quirófano

- Se le administrará anestesia.
 - El anestesista es el responsable de su comodidad y bienestar durante el procedimiento quirúrgico e inmediatamente después de este. En el quirófano, el anestesista controlará los signos vitales, incluida la frecuencia y el ritmo cardíaco, la presión arterial, la temperatura corporal y la respiración. El anestesista también es el encargado de reemplazar los líquidos y la sangre cuando sea necesario.
- Se le colocará un catéter de Foley en la vejiga.
- Su espalda se limpiará con una solución antimicrobiana.
- Se le realizará la cirugía.

Inmediatamente después de la cirugía, el cirujano hablará con sus familiares en la sala de espera o por teléfono.

Qué esperar en la Unidad de Cuidados Posteriores a la Anestesia (PACU, por sus siglas en inglés) o en la sala de recuperación

Permanecerá en la PACU durante dos o tres horas hasta que sus signos vitales se hayan estabilizado para una recuperación segura. Quizá deba permanecer más tiempo para que lo sigan monitoreando.

- Es posible que se sienta adormecido.
- El enfermero le pedirá que mueva los pies hacia arriba y hacia abajo para asegurarse de que tiene sensibilidad en las piernas y los pies, y para ayudar a la circulación.

Comenzará con el tratamiento posquirúrgico de control del dolor.

Aquí el horario de visita es limitado. Nuestro representante de atención al paciente de la sala de espera de cirugía estará disponible para proporcionar información actualizada sobre su estado a familiares o amigos.

Una vez que esté bien despierto y estabilizado, lo llevarán a una habitación en una de nuestras unidades de enfermería.



Manejo del dolor

El personal de Hackensack University Medical Center le da mucha importancia al manejo del dolor después de la cirugía. Cuando el dolor no es controlado correctamente, puede interferir con la recuperación, el sueño, el apetito, la actividad, las relaciones y su perspectiva emocional.

Es esperable que haya dolor después de una cirugía de columna. Los médicos, los enfermeros y los terapeutas han desarrollado un plan de manejo del dolor para usted. El enfoque de manejo del dolor usa medicamentos y tratamientos para ayudar en la recuperación. Juntos, podremos controlar el dolor lo suficiente para que pueda participar en su recuperación.

No deje que el dolor salga de control. A medida que se vuelve más intenso, el dolor es más difícil de tratar. Si siente que el dolor aumenta, llame a su enfermero.

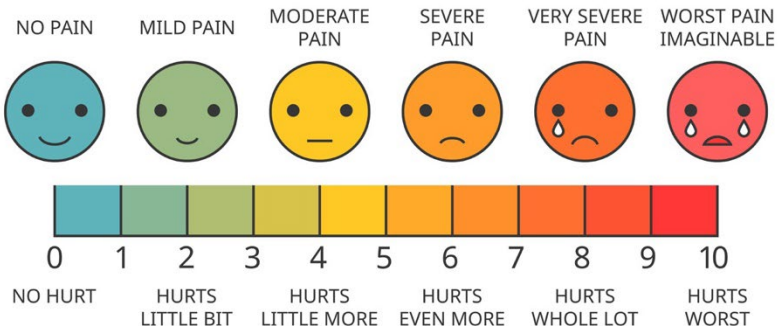
Maneras en que puede ayudarnos a manejar el dolor

- Puede darnos una calificación del dolor que siente en una escala del 0 al 10. Una calificación de 10 indica el peor dolor que podría imaginar; una calificación de 5 significa que siente un dolor moderado; y una calificación de 0 indica que no siente dolor.
- Los terapeutas y los enfermeros le pedirán que califique el dolor que siente después de hacer alguna actividad, terapia y en reposo.
- Cuando pueda, describa el tipo de dolor que siente, por ejemplo, como palpitaciones, dolor punzante, ardor o presión. Esto ayudará al personal médico a proporcionarle la opción correcta de control del dolor.

Escalas y expresiones de dolor

El equipo de enfermería de Hackensack University Medical Center le proporcionará información más específica sobre cómo usar estas escalas e identificar un objetivo positivo para controlar el dolor.

PAIN MEASUREMENT SCALE



Cosas que debe recordar

- Es más fácil tratar el dolor cuando es leve o moderado que esperar a que se intensifique.
- Tome los medicamentos para el dolor según el cronograma habitual para evitar el dolor intenso.
- Nuestro equipo lo ayudará a controlar el dolor y mantenerlo en un nivel que le permita descansar y participar de la fisioterapia para la recuperación.
- El dolor disminuirá de manera gradual en los días posteriores a la cirugía. Tendrá días buenos y días malos en lo que respecta al dolor y a su capacidad de realizar actividades.

Los estudios han demostrado que cuando los analgésicos se usan correctamente para tratar el dolor posquirúrgico, solo hay casos de adicción al medicamento en un número pequeño de pacientes. Avísenos si tiene antecedentes de adicción o de intolerancia a los analgésicos.

Medicamentos que se usan para tratar el dolor

Hay muchas formas y tipos de medicamentos que se usan para tratar el dolor. Quizá le administren una combinación de analgésicos, algunos por vía oral (por boca), otros por vía intravenosa (IV).

Algunos efectos secundarios frecuentes de los analgésicos incluyen náuseas y comezón. Estos efectos secundarios mejorarán después de tomar el medicamento por un tiempo.

Es posible que mientras tome analgésicos tenga estreñimiento. Este se controlará con nuestro régimen intestinal. Los analgésicos pueden provocar sedación y confusión. Si presenta estos efectos secundarios o cualquier otro que le preocupe, avise de inmediato al profesional de atención médica.

Otros tratamientos para controlar el dolor

- Medicamentos antiinflamatorios
- Fisioterapia / terapia ocupacional
- Respiración profunda e imágenes guiadas

Qué esperar en la Unidad de Enfermería

Como deseamos que reciba una atención de excelencia, nuestro personal de enfermería pasará cada hora entre las 6 a. m. y las 10 p. m. y cada dos horas entre las 10 p. m. y las 6 a. m. No lo despertaremos si está durmiendo, a menos que su médico nos lo haya pedido. Durante este tiempo controlaremos su dolor, su comodidad y le preguntaremos si necesita usar el baño. También nos aseguraremos de que sus artículos personales estén a su alcance.



Día de la cirugía

El personal de enfermería hará lo siguiente:

- Controlará estrictamente sus signos vitales (presión arterial, pulso, respiración y temperatura);
- verificará la circulación, la movilidad y la sensibilidad en sus pies y piernas;
- controlará su vendaje quirúrgico;
- controlará con frecuencia su nivel de dolor pidiéndole que lo califique en una escala de 0 a 10 (en la que 10 es el peor dolor);
- le pedirá que tosa y respire profundo cada hora mientras esté despierto, para mantener sus pulmones des congestionados. El terapeuta respiratorio y los enfermeros le enseñarán cómo usar el espirómetro de incentivo. Este dispositivo lo ayudará con la respiración profunda.
- Si sus signos vitales son estables, es posible que el personal de enfermería lo traslade de la cama a una silla reclinable.

Los medicamentos y el dolor

- El personal de enfermería le administrará todos los medicamentos.
- Avise al enfermero si siente dolor o náuseas. No espere.
- Los analgésicos se administrarán según su necesidad y las indicaciones del médico.
- La vía intravenosa (IV) se usa para administrarle los líquidos y los antibióticos.
- Es posible que se le vuelvan a administrar los medicamentos que tomaba en su casa.

Actividad

- No trate de levantarse de la cama sin ayuda. Nuestro personal está especialmente capacitado para ayudarlo. SE RUEGA QUE LLAME a nuestro personal para que lo ayuden.
- Según la hora a la que termine su cirugía, un fisioterapeuta o un miembro de nuestro equipo lo asistirán con la deambulación.
- La fisioterapia temprana y el movimiento son tan importantes como la cirugía misma para recuperar la función. El éxito de su rehabilitación depende de su participación.

Nutrición

- Comenzará con líquidos claros y, poco a poco, irán añadiéndose alimentos.

Después de la cirugía quizá tenga lo siguiente

- Un catéter de Foley en la vejiga;
- un drenaje que el cirujano coloca cerca del lugar de la incisión para recolectar sangre;
- oxígeno, que se le colocará durante la noche, según las indicaciones;
- un ejercitador de la respiración (espirómetro de incentivo), que se usa cada hora mientras esté despierto;
- dispositivos de compresión secuencial (DCS) en las piernas para evitar la formación de coágulos (debe usarlas siempre mientras esté en la cama);
- terapia con frío/hielo que se le aplicará para evitar la hinchazón y ayudar a reducir el dolor.

Día posterior a la cirugía

El personal de enfermería hará lo siguiente:

- Le quitará el catéter de Floye si es que tiene uno. Luego usted irá al baño caminando con ayuda.
- Le desconectará la vía intravenosa (IV).
- Controlará el vendaje quirúrgico y, quizá, se lo cambie.
- Comenzará a darle indicaciones para la medicación y el alta.
- Le indicará distintas formas para aliviar el dolor.

El proveedor hará lo siguiente:

- Evaluará su drenaje, en caso de que tenga, y lo quitará de ser necesario.
- Revisará su plan de atención.

Usted deberá hacer lo siguiente

- Comenzará a vestirse y bañarse con asistencia del personal.
- Usará prendas cómodas sueltas, de salir, como pantalones cortos y zapatos deportivos.
- Se levantará de la cama y permanecerá en una silla reclinable la mayor parte del día.
- Hará ejercicios de flexión de tobillos cada hora mientras esté despierto.
- Usará el baño con ayuda.
- Continuará usando los dispositivos de compresión secuencial para evitar la formación de coágulos (siempre debe usarlos mientras esté en la cama).
- Recibirá la visita de un planificador del alta para evaluar sus planes/necesidades de alta.

Actividad

- Fisioterapia
 - Aprenderá a recostarse y a levantarse de la cama.
 - Aprenderá la técnica del “tronco rodante” para evitar torcerse (debe rotar los hombros al mismo tiempo que la cadera).
 - Aprenderá a caminar con un andador o un bastón si es necesario.
 - Aprenderá como subir y bajar las escaleras.
 - Comenzará el programa de ejercicios.
- Con un terapeuta ocupacional, identificará sus necesidades de equipamiento y de seguridad en su casa.
- Con un terapeuta ocupacional trabajará en las actividades de la vida diaria (ADL).
- Aprenderá cómo recuperar la independencia en las actividades de la vida diaria.
- El terapeuta ocupacional le enseñará cómo realizar sus actividades con una agarradera y un calzador.
- Un fisioterapeuta le enseñará el programa de ejercicios para hacer en su casa. Continuará trabajando con usted para mejorar las distancias recorridas y la subida/bajada de escaleras.
- Las actividades de la vida diaria incluyen las siguientes: Vestirse, bañarse, tareas domésticas, capacitación en el uso del equipo médico como andador, muletas o bastón.

Los medicamentos y el dolor

- Los analgésicos se le administrarán en función de sus necesidades personales.
- Comenzará a tomar laxantes para favorecer la evacuación intestinal, ya que los analgésicos y la limitación en el movimiento pueden producir estreñimiento.



IV. EL ALTA

El día del alta (a las 11:00 a. m. si se cumplen los criterios)

- La estadía en el hospital puede ser de uno a tres días. Esta depende del tipo de cirugía de columna y de cómo sea su recuperación en general. Conversaremos sobre su plan de alta con usted cuando comience a recuperarse.
- Continuará progresando, caminando cada vez más lejos y un poco más rápido, y usando las escaleras para prepararse para el alta del hospital.
- Antes de irse del hospital, nuestro equipo revisará sus instrucciones del alta en lo que respecta a los medicamentos y la fisioterapia. No deje de preguntar si no entiende alguna de las instrucciones.

Expectativas con respecto al alta

Ir directamente a casa

La mayoría de nuestros pacientes están en condiciones de recibir el alta e irse directamente a sus casas. Usted necesitará coordinar que alguien lo lleve de regreso a su casa. El fisioterapeuta continuará enfocado en mejorar su movimiento, fuerza y movilidad. Además, lo ayudará a adaptar los ambientes de su casa y a continuar usando las escaleras. También le dará ejercicios para hacer en casa.

Ir a un centro de rehabilitación

La decisión de ir a un centro de rehabilitación en vez de su casa la tomarán en conjunto el cirujano, usted, el enfermero especialista o asociado médico, el fisioterapeuta y su compañía de seguros. Recuerde que su compañía de seguros debe aprobar la permanencia en el centro de rehabilitación. La estadía en un centro de rehabilitación debe hacerse de acuerdo con las pautas que establezca su seguro.

Aunque usted tal vez prefiera ir a un centro de rehabilitación cuando sea dado de alta, la compañía de seguros supervisará sus progresos mientras usted esté en el hospital. En función de la evaluación de su progreso, es posible que usted cumpla con los criterios para obtener el beneficio del centro de rehabilitación o que la compañía de seguros recomiende que usted vuelva a su casa con otros arreglos para su cuidado. Por lo tanto, es importante que haga planes alternativos, antes de la cirugía, para los cuidados en su casa. Tenga presente que las compañías de seguros no se involucran en temas sociales, como la falta de cuidadores, las mascotas, etc. Estos son temas que usted tendrá que resolver antes de ingresar al hospital.

Si lo solicita, el hospital podrá ayudarlo para coordinar un transporte pago. El seguro no cubrirá el transporte.

El día del alta

- Los pacientes deberán prepararse para estar listos para dejar el hospital a las 11 a. m. el día del alta.
- Si es posible, que su familia lleve el exceso de sus pertenencias a su casa antes del día del alta.

Equipo para el alta* (opcional)

- Alcanzador de mango largo
- Calzador de mango largo
- Calzador de medias
- Vara para vestirse

Estos elementos lo ayudarán a vestirse y a recoger artículos. También podrá optar por comprar estos artículos en una tienda local de productos quirúrgicos o por Internet.

Estos son artículos opcionales que puede comprar antes de la cirugía para usar en casa:

- Esponja de baño con mango largo
- Tapete antideslizante para el baño
- Ducha de mano con manguera
- Barras de sujeción (para la bañera): hay barras de sujeción extraíbles disponibles
- Banco para la bañera / asiento de ducha

* *El seguro no cubre estos artículos.*



Cuidados posquirúrgicos

Como cuidar de usted mismo en su casa

Cuando regrese a su casa, habrá una serie de cosas que deberá saber sobre su seguridad, su recuperación rápida y su comodidad. Recibirá instrucciones específicas de su cirujano antes de irse del hospital.

Cuidado de la incisión

- No utilice ungüentos, cremas o polvos en la incisión.
- Siga las instrucciones que le fueron impartidas para cuidar la herida. Según su cirugía, puede que las instrucciones del alta y el cuidado de su herida varíen.
- Notifique a su cirujano si tiene secreción, enrojecimiento, un aumento del dolor, olor o calor alrededor de la incisión o si tiene fiebre mayor de 101.5 grados Fahrenheit.

Control de las molestias

- Tome los medicamentos solo “según se necesiten” al menos 30 minutos antes de la fisioterapia. El personal del hospital le indicará cómo tomar los medicamentos de manera segura.
- Puede que necesite menos medicamentos para el dolor a medida que se recupere.

Cambios en el cuerpo

- Es posible que su apetito sea escaso. Beba mucho líquido para evitar deshidratarse. El deseo de comer alimentos sólidos ya reaparecerá.
- Puede que tenga dificultad para dormir. Es normal.
- Durante un mes aproximadamente, sentirá una disminución en su energía.
- Los medicamentos para el dolor que contienen narcóticos producen estreñimiento. Use ablandadores de heces (Colace) o laxantes (Miralax, Dulcolax, Senna) si los necesita. Cómprelos de venta libre antes de la cirugía.

Llame a su cirujano si le sucede lo siguiente:

- Siente algún dolor, enrojecimiento o hinchazón inusual en la pantorrilla.
- Tiene fiebre (temperatura superior a 101.5 grados Fahrenheit) durante más de 24 horas.
- Aumenta el enrojecimiento, la hinchazón, el calor o el olor desagradable en la herida o tiene secreción.

Llame al 911:

- Si tiene dificultades para respirar o dolor en el pecho.

Prevención de las complicaciones

Coágulos sanguíneos en las piernas (trombosis venosa profunda)

La inactividad luego de la cirugía puede hacer que el flujo sanguíneo sea más lento y se acumule en las venas de las piernas, lo que favorecería la formación de coágulos de sangre. A fin de evitar esto, el cirujano le recetará un anticoagulante para que tome después de la cirugía.

Señales de coágulos de sangre en las piernas

- Hinchazón en el muslo, la pantorrilla o el tobillo que no cede cuando eleva las piernas.
- Dolor, enrojecimiento o sensibilidad en la pantorrilla.

Prevención de los coágulos de sangre

- Haga los ejercicios de flexión de pies y tobillos.
- Manténgase activo y camine. Mientras esté despierto, no permanezca sentado por más de 30 minutos seguidos sin pararse o cambiar de posición.

Embolia pulmonar

En ocasiones poco frecuentes, un coágulo de sangre puede separarse de la pared de la vena y trasladarse a los pulmones. A esto se le llama embolia pulmonar.

Esto es una **EMERGENCIA. LLAME AL 911** si nota alguno de estos síntomas:

- Dificultad para respirar o respiración rápida mientras está en reposo y cuando no está activo.
- Falta de aire.
- Dolor repentino en el pecho.
- Confusión inusual o que empeora de manera significativa.

Volver a conducir

- Según le indique el cirujano.

Seguimiento con el cirujano

- Las citas de seguimiento con el cirujano son importantes para controlar su recuperación de la cirugía de columna.
- Asegúrese de programar sus citas de seguimiento en una a dos semanas, según le aconseje el cirujano.



Precauciones posquirúrgicas

Debe

- Caminar con frecuencia.
- Usar una silla firme que tenga apoyabrazos.
- Usar una mesa junto a su silla para apoyar los elementos que usa con frecuencia.

Cómo usar el inodoro

Antes de la cirugía, coloque el papel higiénico de manera tal que no tenga que torcerse para alcanzarlo.

Cómo ducharse/bañarse

- Dúchese como le indique el cirujano.
- No use el toallero ni el portarrollos del papel higiénico para ayudarse a pararse o sentarse. Solo use las barras de sujeción que se hayan instalado adecuadamente.
- Si es necesario, use una esponja de baño con mango largo para alcanzar las piernas.

Cómo recostarse y levantarse de la cama

- Para pasar de estar recostado boca arriba a estar sentado:
 - Flexione las rodillas y ruede hacia en el costado.
 - Deslice las piernas hacia afuera del borde de la cama con las rodillas flexionadas.
 - Empújese con los brazos a medida que baja las piernas de la cama y siéntese.

Para pasar de estar sentado a recostado:

- Comience a sentarse en la cama.
- Recuéstese sobre un costado con ayuda de las manos para guiar y controlar el movimiento.
- Una vez que esté recostado sobre un lado, puede deslizar las piernas hacia arriba de la cama.
- Para darse vuelta sobre la espalda, mantenga las rodillas flexionadas y rote sobre la espalda.

Precauciones para la columna / restricciones de peso

- No flexione la columna, no levante peso a la altura de esta ni se tuerza.
- No se sienta en posición erguida durante más de 30 minutos.
- No levante más de 10 libras (4.53 kilos).

Cómo alcanzar las cosas

- No se incline para alcanzar objetos del suelo o en lugares de almacenamiento bajos.
- Use el alcanzador para ayudarse o pida ayuda a alguien más.
- Evite hacer torsión o alcanzar algo que esté al otro lado de su cuerpo para levantar objetos. Gire y colóquese frente a los objetos cuando va a alcanzarlos.

Cómo entrar y salir de un auto

- Mueva el asiento del acompañante completamente hacia atrás, de modo que tenga espacio para las piernas.
- Gire hacia adelante, reclinándose mientras levanta la pierna izquierda, y luego levante la derecha para introducir las piernas en el auto.

Retomar las relaciones sexuales

- Retomar las relaciones sexuales después de la cirugía puede llevar varias semanas. Debe darle tiempo suficiente a la incisión y a los músculos que rodean la columna para que cicatricen.
- Puede hablar con el cirujano en la visita de seguimiento sobre cuándo retomar la actividad sexual. También puede conversar sobre qué posiciones son seguras para el sexo, a fin de no lesionarse.



V. RECURSOS

Documento de voluntad anticipada

Deje por escrito sus decisiones sobre la atención médica que desea recibir

El estado de Nueva Jersey, el centro Hackensack University Medical Center, y los profesionales que lo atienden consideran que la planificación de la atención médica es muy importante. Por tal motivo, a cada paciente se le pregunta y se le insta a que prepare su documento de voluntad anticipada. Esto permite al paciente dar prioridad a sus deseos y evaluaciones personales en relación con la atención que desea recibir, de modo que el equipo médico pueda respetar y hacer cumplir dichos deseos.

Según la ley de Nueva Jersey, existen tres tipos de voluntades anticipadas

- **Poder:** nombra una persona (representante de atención médica) y un representante alternativo para tomar decisiones sobre la atención médica cuando usted no lo pueda hacer. En ocasiones se lo llama también poder para asuntos relacionados con la atención médica o poder para atención médica.
- **Instrucciones:** señala sus deseos o instrucciones sobre los tratamientos. En ocasiones, suele denominarse “testamento vital”.
- **Combinada:** designa un representante para asuntos relacionados con la atención médica y señala sus instrucciones sobre los tratamientos.

El documento de voluntad anticipada entra en vigencia cuando usted no puede tomar decisiones de manera temporal o permanente en lo que respecta a su atención médica. Cuando recupera su capacidad de tomar decisiones, si lo hace, usted puede volver a tomar sus propias decisiones sobre la atención médica. En los casos en que no se ha dejado un documento de voluntad anticipada, su pariente más cercano (cónyuge, hijo mayor adulto, etc.) será quien tenga la facultad legal para tomar, en su lugar, las decisiones con respecto a la atención médica que recibirá.

No hay ninguna forma específica que deba seguirse en Nueva Jersey y no necesita un abogado para preparar el documento de voluntades anticipadas. De hecho, el documento se considera legal si intervienen dos testigos adultos (que no sean el representante de atención médica o la persona alternativa) o si se hace ante un notario. En el centro médico universitario Hackensack University Medical Center, los profesionales de atención médica (con excepción del médico que lo atiende) pueden actuar como testigos.

El Departamento de Experiencias del Paciente puede ofrecerle servicios notariales sin ningún cargo.

Si desea obtener más información o solicitar un formulario o ayuda para crear un documento de voluntad anticipada, comuníquese con nuestro Departamento de Experiencias del Paciente llamando al 551-996-2010, de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5 p. m.

Horario de visita de Hackensack University Medical Center

Nuestra política de visitas está sujeta a cambios, en función de la situación del paciente o de situaciones de emergencia declaradas por el centro médico.

Todos los visitantes deben obtener un pase en el mostrador de información. Mientras las visitas permanezcan en el predio del centro médico, requerimos que todos lleven el pase colocado en un lugar visible, todo el tiempo. En el mostrador de información también le proveerán un mapa para que pueda orientarse e instrucciones para el lugar específico al que va.

Horario de visita: las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Horario de tranquilidad: 9 p. m.-8 a. m.

El horario de tranquilidad permite que nuestros pacientes se relajen y duerman en un ambiente sanador. Durante el horario de tranquilidad, le pedimos su cooperación para mantener un ambiente sereno, de modo que todos nuestros pacientes puedan descansar.

Le pedimos que hable en voz baja, que silencie su teléfono celular y que reduzca el volumen del televisor.

Pautas para visitas:

- Por la seguridad y la correcta atención de todos los pacientes, las visitas se limitan a dos (2) personas por paciente por vez.
- Si es necesario, es posible que se hagan exámenes de salud.
- No se permiten niños menores de 12 años.
- No se debe dejar sin supervisión a los niños en ningún lugar del centro médico.

Pautas sobre dormir en las habitaciones:

Nuestra recomendación es no pasar la noche en las habitaciones privadas de los pacientes, dado que todos los pacientes necesitan descansar durante su hospitalización. Planifique en consecuencia.

Tratamos de mantener un ambiente tranquilo y sanador, y respetamos la privacidad de nuestros pacientes.

Estacionamiento para visitas

El estacionamiento para pacientes por una tarifa reducida está ubicado en **50 Second Street**. Si necesita un pase de todo el día para salir del hospital y volver, puede comprarlo en el kiosco del 1.º piso y el 5.º, ubicados cerca del ascensor en el estacionamiento.

El estacionamiento para visitas también ofrece servicios de valet en el edificio Medical Plaza por una tarifa reducida.



Indicaciones

Hackensack University Medical Center
59 Second Street, Hackensack, NJ 07601
551-996-2000

Si bien la dirección del pabellón Helena Theurer Pavilion es 30 Prospect Avenue, el edificio se encuentra en la calle Second Street entre Atlantic Street y Essex Street. Por lo tanto, los pacientes y las visitas deben ingresar al lugar por la entrada ubicada en Second Street, no la entrada principal en Prospect Avenue.

A los fines del GPS, los pacientes y las visitas deben usar la dirección 50 Second Street, Hackensack, NJ 07601.

El estacionamiento se conecta con la recepción principal del pabellón Helena Theurer Pavilion en el primer piso del edificio, donde encontrará un mostrador de entrada.

Las visitas y los invitados pueden usar la entrada circular de la recepción de planta baja para que bajen los pacientes y las visitas.

Transporte público

Puede llegar al centro médico universitario Hackensack University Medical Center tanto en autobús como en tren, con servicios que provienen de áreas dentro del condado de Bergen y la ciudad de Nueva York. Para averiguar sobre los servicios de autobús y tren, visite njtransit.com.

Desde el George Washington Bridge y el Este

Siga la ruta Route 80 West, permaneciendo en los carriles locales, hasta la Salida 64B. Doble a la derecha en el semáforo hacia Polifly Road. Diríjase hacia el Norte por Polifly Road. En el segundo semáforo, gire a la izquierda, por Essex Street. En el primer semáforo, gire a la derecha por Prospect Avenue. Hackensack University Medical Center está en el lado derecho.

Desde el área de Paterson y el Oeste

Seguir la Ruta 80 Este, permaneciendo en los carriles locales para tomar la Salida 63B para ir hacia Rochelle Park y Paramus (el aviso de la salida dice Salida 63). Salga hacia la izquierda y luego doble a la derecha en el semáforo por Essex Street. Siga los letreros de "Hospital". En el sexto semáforo, gire a la izquierda por Prospect Avenue. Hackensack University Medical Center está en el lado derecho.

Desde el sur de Nueva Jersey por N.J. Turnpike

Siga la ruta Route 95-N.J. Turnpike Norte hasta el cruce de la ruta Route 80. Tome 80 West y manténgase en los carriles para "Local Exits" (salidas locales) hasta la salida 64B para Hasbrouck Heights y Newark. Gire a la derecha en el semáforo, por Polifly Road. Diríjase hacia el Norte por Polifly Road. En el segundo semáforo, gire a la izquierda, por Essex Street. En el primer semáforo, gire a la derecha por Prospect Avenue. Hackensack University Medical Center está en el lado derecho.

Desde el Norte de New Jersey en la Ruta 17

Siga la ruta Route 17 South hasta la salida de Essex Street. Doble a la izquierda hacia Essex Street. En el cuarto semáforo, gire a la izquierda por Prospect Avenue. Hackensack University Medical Center está en el lado derecho.

Desde el Sur de New Jersey en la Ruta 17

Siga la ruta Route 17 North hasta la salida de Polifly Road. Ir bajo el paso a desnivel de la Ruta 80 y doblar a la izquierda en el segundo semáforo hacia Essex Street. Doblar a la derecha en el primer semáforo hacia Prospect Avenue. Hackensack University Medical Center está en el lado derecho.

Desde el Lincoln Tunnel

Tome la ruta Route 3 West hacia Route 17 North hacia la salida de Essex Street. Doble a la izquierda hacia Essex Street. En el cuarto semáforo, gire a la izquierda por Prospect Avenue. Hackensack University Medical Center está en el lado derecho.

Desde el Garden State Parkway

Desde el Garden State Parkway, ya sea en dirección norte o sur, tomar la Ruta 80 Este. Seguir las indicaciones mencionadas arriba para Paterson y el Oeste.

Estacionamiento

El estacionamiento está disponible en la calle Second Street, ubicado directamente en frente del pabellón Helena Theurer Pavilion. Hay una tarifa diaria de \$8 o un pase de entradas múltiples de todo el día hasta la medianoche de \$10 (conservar el comprobante original para cada entrada/salida). Asegúrese de sacar un comprobante de estacionamiento en el portón de entrada de este y validarlo en una de las estaciones de pago. Las estaciones de pago están ubicadas a la derecha de la entrada del estacionamiento, a la derecha de la salida de este y por fuera de la entrada del 5.º piso del pabellón Helena Theurer Pavilion.

Opciones de comidas para las visitas

Lobby Coffee Shop: De lunes a viernes de 6 a. m. a 7:30 p. m.; sábados, domingos y feriados de 7 a. m. a 7 p. m. De lunes a viernes: desayuno caliente y especialidades para el almuerzo.

Se encuentra cerca de la entrada principal del edificio Link en el primer piso y ofrece un menú al estilo bistró con opciones bajas en calorías, desde cafés y tés *gourmet* hasta ensaladas, sándwiches, refrigerios y postres.

Second Street Café: De lunes a viernes: de 6:30 a. m. a 7:30 p. m. Sábados, domingos y feriados: de 7 a 10 a. m. y de 11 a. m a 2 p. m. Todos los días: de 1 a 3 a. m.

Está ubicado en la planta baja del edificio Pavilion y ofrece una amplia variedad de comidas.

Aquarium Café: De lunes a viernes, de 6:30 a. m. a 6:30 p. m.; sábados, domingos y feriados, de 6 a. m. a 2 p. m. De lunes a viernes: Desayuno a la parrilla: de 7 a. m. a 10 a. m.

La cocina para almorzar pizza, pasta, comidas al wok o la parrilla abre de 11 a. m. a 2 p. m. Se encuentra en la planta baja del hospital de mujeres Donna A. Sanzari Women's Hospital / hospital de niños Joseph M. Sanzari Children's Hospital y ofrece un menú estilo bistró de bajas calorías, desde cafés y tés *gourmet* hasta ensaladas, sándwiches, refrigerios y postres. Hay opciones de comida *kosher* y vegana.

Los horarios pueden variar y están sujetos a cambios.



Hackensack University Medical Center

59 James Street
Hackensack, NJ 07607
551-996-2000
HackensackMeridianHealth.org

