



GUÍA SOBRE CIRUGÍA DE COLUMNA



Hackensack Meridian
Ocean University
Medical Center



Guía sobre la cirugía de columna

Usted ha decidido someterse a 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, luego, para su recuperación.

- Qué puede esperar en cada etapa del camino
- Qué debe hacer
- Cómo cuidar su espalda o cuello después 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, el enfermero especialista, el personal de enfermería o el terapeuta pueden agregar o cambiar recomendaciones.

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

El centro médico Ocean 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 del Ocean University Medical Center o del hospital más cercano. Avise al médico o personal de enfermería de la sala de emergencias que fue operado de la columna hace poco.

Ocean University Medical Center	732-840-2200
Admisión.....	732-840-3350
Gestión de casos:.....	732-895-8911
Farmacia	732-836-4545



ÍNDICE

I. BIENVENIDO

Ocean University Medical Center.....4-5

II. ANTES DE LA CIRUGÍA

El calendario de las citas de la cirugía de columna 7
 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

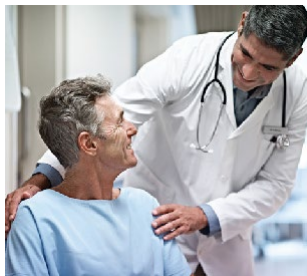
Admisión..... 12
 Antes de la cirugía 12
 Manejo del dolor..... 14
 Día de la cirugía 16
 Después de su cirugía 17

IV. EL ALTA HOSPITALARIA

La expectativa del alta 18
 Equipo para llevar a casa cuando tenga el alta 19
 Atención posoperatoria 20
 Prevención de las complicaciones 21
 Precauciones posquirúrgicas 22

V. RECURSOS

Documento de voluntad anticipada..... 24
 Horario de visita y estacionamiento 25
 Cómo llegar 26
 Opciones de comidas para visitantes 27





Bienvenido

al Ocean University Medical Center

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

Los departamentos de Cirugía Ortopédica y Neurocirugía del centro médico Ocean University Medical Center han asumido el compromiso de brindar atención del mejor nivel. Cada año miles de personas nos eligen como su proveedor para todas sus necesidades ortopédicas y neuroquirúrgicas. Esto incluye el reemplazo de articulaciones, tratamientos para la columna, procedimientos de medicina deportiva y cirugías especializadas.

El Ocean University Medical Center reúne un equipo capacitado en diferentes especialidades de cirujanos ortopédicos, neurocirujanos y médicos clínicos que utilizan la última tecnología y los procedimientos de avanzada para brindar resultados excelentes a los pacientes.

Ofrecemos uno de los programas de atención de la columna más completos de la región. Nuestros especialistas en columna altamente capacitados trabajan en equipo para diagnosticar y tratar todo tipo de afecciones de cuello y espalda. Brindamos servicio por muchos problemas de columna a aquellas personas que no han tenido tratamientos anteriores. Esto incluye los diagnósticos complejos y difíciles. Nuestros especialistas en columna encontrarán el origen del dolor y desarrollarán un plan de atención para usted. Si usted necesita cirugía, se llevará a cabo utilizando las últimas técnicas quirúrgicas.



Tecnología de última generación y procedimientos de avanzada

El Ocean University Medical Center se ha comprometido a brindar tecnología comprobada y procedimientos de avanzada en la zona. 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 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, personal de enfermería, auxiliares de enfermería, administradores de casos, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales especializados en su tipo de cirugía.

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

La atención de enfermería está a cargo de nuestro equipo de enfermeros, muchos de los cuales tienen certificación de especialización. El Ocean University Medical Center ha obtenido la designación Magnet®, el reconocimiento de enfermería más prestigioso.





II. ANTES DE LA CIRUGÍA

Antes de la cirugía, hay algunas cosas que debe coordinar y completar. La lista de verificación que verá a continuación ha sido diseñada para ayudarlo en este proceso.

Obtener la autorización médica o del especialista

Ahora que se ha programado la cirugía, en el consultorio del médico 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.

Debe hacerse una prueba previa al ingreso en el Ocean 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 usted fuma y se le hará una fusión espinal, también se le pedirá que se haga un análisis de orina para controlar sus niveles 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 hagan pruebas adicionales allí, también se coordinarán. Esta cita llevará alrededor de 60 minutos.

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

Nuestro Departamento de PAT está ubicado en el pórtico de Jack Martin Boulevard (425 Jack Martin Boulevard, Brick, NJ 08724). Hay servicio de *valet parking* disponible.

Su cita PAT incluye lo siguiente:

- Hacer las pruebas médicas necesarias según lo solicitado por su cirujano.
- Verificar la información de su tarjeta del seguro.
- Verificar la foto de identificación.
- Verificar la información del paciente.
- Revisar y pagar los copagos o gastos a su cargo que no cubre el seguro.
- Clase educativa preoperatoria



Debe identificar a 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:

- Motivarlo y alentarlo.
- Ayudarlo a preparar su casa para que el regreso sea seguro.
- Entender las instrucciones para el alta y el régimen de medicamentos.
- Reconocer los signos y síntomas de complicaciones.
- Apoyarlo en el cumplimiento con sus visitas de fisioterapia durante el seguimiento.

Debe preparar su cuerpo

- Coma de forma saludable: verduras, frutas, frutos secos, productos integrales 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, no dude en avisar a su médico de atención primaria.

El calendario de las citas de la cirugía de columna

CITA	FECHA	HORA
Autorización médica		
Pruebas previas al ingreso		
Cirugía		
Seguimiento con el cirujano		



Antes de su cirugía (consulte con su cirujano para conocer los plazos específicos)

Deje de tomar los medicamentos que aumenten el sangrado

Deje de tomar todos los medicamentos antiinflamatorios, como ibuprofeno (Motrin®, Advil®), naproxeno (Aleve®, Naprosyn®) y vitamina E. Estos medicamentos podrían provocar un aumento del sangrado. Pídale al cirujano que le indique qué puede tomar para las molestias o el dolor.

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 a base de hierbas que pueden interferir con otros medicamentos. Deje de tomar los medicamentos a base de hierbas 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.

Qué traer al hospital

- Deje de tomar medicamentos para la pérdida de peso.
- Incluya su lista de medicamentos (tanto recetados como de venta libre).
 - No traiga medicamentos de su casa, a menos que el médico se lo indique.
 - Verifique con el médico qué medicamentos debe tomar el día de la cirugía.
- Traiga prendas sueltas y cómodas, como pantalones deportivos, pantalones cortos y camisetas para el tratamiento.
- Traiga calzado cómodo y de taco bajo, cerrados, como zapatos para andar o zapatos deportivos. No traiga zapatos abiertos (ni en el talón ni en los dedos) ni pantuflas. Preferentemente, zapatos con suela antideslizante o de goma.
- Traiga los artículos de higiene personal y los productos para incontinencia. Ocean University Medical Center le proveerá los artículos de higiene básicos. Si desea usar productos específicos, tráigalos 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 iPod, un libro, revistas o algún pasatiempo que le ayude a relajarse.
- Traiga su teléfono móvil y 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 informará a qué hora debe presentarse en el hospital antes de su cirugía. En general, es dos horas antes de la hora programada para la cirugía.

Si no lo han llamado para las 7 p. m., llame al 732-836-4378.

Cuándo dejar de comer y de beber

Deje de comer y de beber a la medianoche anterior a la hora de la cirugía, o según lo indique su equipo de atención médica.

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

El médico le dirá si debe tomar alguno de sus medicamentos la mañana de la cirugía. Por lo general, esto incluye medicamentos para el corazón, la presión arterial o la tiroides. Es importante que tome estos medicamentos con solo un 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, estatal 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 a 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 aseguradora 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 absolutamente cómodo y podrá moverse fácilmente 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 el alta. Se recomienda que tenga una red de seguridad de amigos, familiares o vecinos. Pueden proporcionarle una supervisión diaria, ya sea por teléfono o personalmente, para cuando usted llegue a su casa.

Sugerencias para que el regreso a su casa sea más fácil

En su casa

- Asegúrese de que los pasillos y las habitaciones estén libres de objetos con los que pueda tropezar o resbalar.
- Quite las alfombras.
- Recoja y pliegue los cables eléctricos.
- Organice las áreas en las que se mueve a diario para evitar levantar objetos, inclinarse o estirarse demasiado.
- Coloque una silla firme que tenga apoyabrazos.
- Evalúe la posibilidad de colocar pasamanos en las escaleras.
- Organice el cuidado de sus mascotas mientras esté en el hospital y cuando regrese a casa.



En la cocina

- Guarde los objetos pesados que usa con frecuencia a la altura de la cintura o más alto.
- Evalúe la posibilidad de mover los artículos de las partes más bajas del refrigerador o congelador a una repisa más alta.
- Prepare las comidas con anticipación y congélelas.
- Compre comida suficiente para que le dure algunas semanas.

La habitación

- Considere preparar un área para dormir en el nivel principal de la casa por un período breve, para usar cuando regrese a su casa.
- Tenga una lámpara junto a la cama.
- Mantenga el camino libre de obstáculos entre la habitación y el baño.
- Tenga un teléfono inalámbrico o el teléfono móvil junto a la cama.
- Lleve una silla a su dormitorio para usarla mientras se viste.

El baño

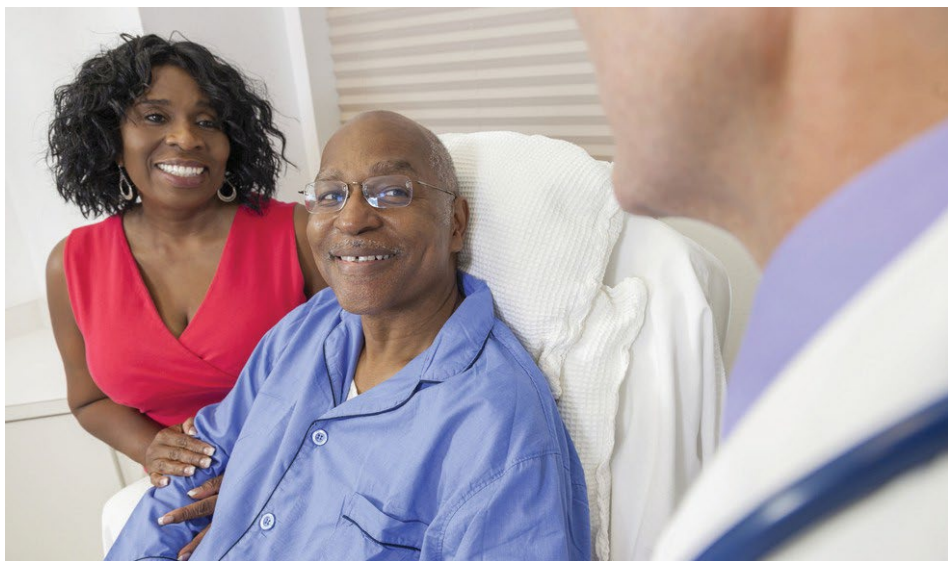
- Coloque tiras antideslizantes o una alfombra de goma.
- Evalúe la posibilidad de colocar barras de sujeción removibles.
- Considere instalar una ducha de mano, con manguera.
- Asegúrese de que los productos de ducha estén a su alcance y no en el suelo.

Sus escaleras

- Asegúrese de que los escalones estén en buenas condiciones.
- Asegúrese de que haya un pasamanos resistente.
- 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 cómo cubrirá estas necesidades. Haga los arreglos para que alguien cuide 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 con 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 que tenga la mejor experiencia hospitalaria posible.

Admisión

Ingreso al hospital - 425 Jack Martin Boulevard, Brick, NJ

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 admisiones del área de cirugía.

Antes de la cirugía

Qué esperar en admisiones del área de cirugía

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



Qué esperarán su familiar o su amigo 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. Nuestra sala de espera está ubicada directamente debajo del hall de admisión 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 el Ocean University Medical Center, por favor, 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. Deberán tomar líquidos y comer algo.

Qué esperar en el quirófano

- Le administrarán anestesia.
 - El anestesiista es el responsable de su comodidad y bienestar durante e inmediatamente después del procedimiento quirúrgico. En el quirófano, el anestesiista controlará los signos vitales, incluida la frecuencia y el ritmo cardíaco, la presión arterial, la temperatura corporal y la respiración. El anestesiista también es el encargado de reemplazar los líquidos y la sangre cuando sea necesario.
- Quizás se le coloque una sonda Foley en la vejiga.
- La espalda se limpiará con una solución antimicrobiana.
- Se procederá con 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 los signos vitales estén estables para una recuperación segura. Quizá deba permanecer más tiempo para que lo sigan monitoreando.

- Puede sentirse atontado.
- El personal de enfermería le pedirá que mueva los pies hacia arriba y hacia abajo para asegurarse de que tiene sensibilidad en las piernas y en los pies, y para ayudar a la circulación.

Comenzará con el tratamiento posoperatorio 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 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 Ocean 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, el personal de enfermería y los terapeutas han desarrollado un plan de manejo del dolor para usted. La técnica de control 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 su control. A medida que se vuelve más intenso, el dolor es más difícil de tratar. Si siente que el dolor aumenta, llame al personal de enfermería.

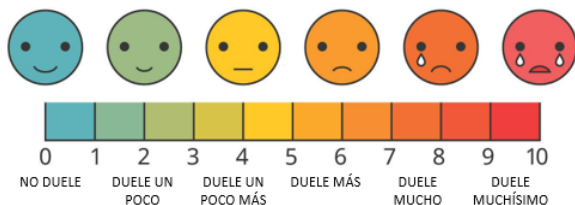
Maneras en que puede ayudarnos a manejar el dolor

- Puede darnos una calificación del dolor que siente en una escala de 0 a 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 el personal de enfermería 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, 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 del Ocean University Medical Center le proporcionará información más específica sobre cómo usar estas escalas e identificar un objetivo positivo para controlar el dolor.

Dolor: ¿cómo lo calificaría?





Cosas que debe recordar

- Es más fácil tratar el dolor cuando es leve o moderado en lugar de esperar hasta que sea grave. Tome los medicamentos para el dolor según el cronograma habitual para evitar el dolor intenso.
- Nuestro equipo trabajará con usted para controlar su dolor y mantenerlo en un nivel que le permita descansar y participar en la terapia física para la recuperación.
- El dolor irá disminuyendo gradualmente en los días que sigan 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 oralmente (por boca), otros por vía intravenosa (IV).

Algunos efectos 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. El estreñimiento se controlará con nuestro régimen para los intestinos. Los analgésicos pueden provocar sedación y confusión. Si presenta estos efectos secundarios o cualquier otro que le preocupe, avise de inmediato a su proveedor de atención de la salud.

Otros tratamientos para controlar el dolor

- Antiinflamatorios
- Fisioterapia, terapia ocupacional
- Respiración profunda, imágenes guiadas y aromaterapia

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 sus piernas;
- controlará su apósito quirúrgico;
- controlará con frecuencia su nivel de dolor pidiéndole que califique su dolor 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 despejados. El terapeuta respiratorio y personal de enfermería le enseñarán a utilizar el espirómetro de incentivo. Este dispositivo le ayudará a respirar profundamente.
- Si sus signos vitales son estables, el personal de enfermería podría levantarlo de la cama y llevarlo a un sillón reclinable.

Los medicamentos y el dolor

- El personal de enfermería le administrará todos los medicamentos.
- Avise al personal de enfermería si siente dolor o siente 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. POR FAVOR, LLAME a nuestro personal para que lo ayuden.
- Es posible que el fisioterapeuta lo vea por primera vez el día de la cirugía o el día después de la cirugía para iniciar los ejercicios, ayudarlo a ponerse de pie y dar unos pocos pasos.
- La fisioterapia precoz y el movimiento son tan importantes como la operación 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

- Una sonda Foley en la vejiga.
- Un drenaje que el cirujano coloca cerca de la incisión para recoger 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).
- Se le aplicará tratamiento con frío/hielo para evitar la hinchazón y ayudar a reducir el dolor.



Después de su cirugía

El personal de enfermería o los asociados médicos harán lo siguiente:

- Quitarán la sonda de Foley, si tiene una. Luego usted irá al baño caminando, con ayuda.
- Lo desconectarán de la vía intravenosa (IV).
- Quizá le quiten el drenaje de la herida, si es que tiene uno.
- Controlarán el apósito quirúrgico y, posiblemente, le cambien el vendaje.
- Comenzarán a darle indicaciones para la medicación y el alta.
- Analizarán diferentes formas de aliviar el dolor.

Usted debería...

- Comenzar a vestirse y bañarse con ayuda del personal.
- Usar prendas sueltas, de calle, como pantalones cortos y zapatos deportivos.
- Levantarse de la cama y permanecerá en una silla reclinable la mayor parte del día.
- Hacer ejercicios de flexión de tobillos cada hora mientras esté despierto.
- Usar el baño con ayuda.
- Continuar usando los dispositivos de compresión secuencial que ayudan a evitar la formación de coágulos (siempre debe usarlos mientras esté en la cama).
- Recibir la visita de administración de casos para evaluar sus necesidades/planes para el alta.

Actividad

- Fisioterapia
 - Aprender a recostarse y levantarse de la cama.
 - Aprender a dar vueltas sobre sí mismo para evitar torcerse (girar con los hombros y las caderas juntos).
 - Aprender a caminar con un andador, con muletas o con bastón.
 - Aprender a subir y bajar escaleras.
 - Comenzar su programa de ejercicios.
- Con un terapeuta ocupacional o un miembro del equipo de atención, identificar sus necesidades de equipamiento y de seguridad en su casa.
- Con un terapeuta ocupacional o un miembro del equipo de atención, trabajar en las actividades de la vida diaria (ADL).
- Aprender cómo recuperar la independencia en las actividades de la vida diaria.
- El terapeuta ocupacional le enseñará cómo realizar sus actividades, utilizando un agarrador y un calzador.
- Un fisioterapeuta le enseñará el programa de ejercicios para hacer en su casa y continuará trabajando con usted para mejorar las distancias recorridas y la subida/bajada de escaleras.
- Las actividades de la vida diaria incluyen: Vestirse, bañarse, tareas del hogar, capacitación en el uso de equipo médico duradero como andador, muletas o bastón.

Los medicamentos y el dolor

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



IV. EL ALTA

El día del alta

- La permanencia en el hospital puede ser de uno a tres días. Su permanencia en el hospital depende del tipo de cirugía de columna y de cómo avanza su recuperación general. Hablaremos de sus planes de alta con usted a medida que comience su recuperación.
- Usted continuará haciendo progresos, caminando cada vez más y un poco más rápido, y usando las escaleras para prepararse para el alta del hospital.
- Antes de retirarse del hospital, nuestro equipo revisará sus instrucciones de alta con respecto a los medicamentos y la fisioterapia. Pregunte si no entiende alguna de las instrucciones.

La expectativa del alta

Ir directamente a casa

La mayoría de nuestros pacientes están en condiciones de irse con el alta directamente a sus casas. Usted necesitará coordinar que alguien lo lleve de regreso a su casa. El fisioterapeuta continuará enfocado en mejorar su movimiento, su fuerza y su movilidad. Además, el fisioterapeuta lo ayudará a adaptar los ambientes de su casa y a continuar usando las escaleras. Un fisioterapeuta también le enseñará ejercicios para hacer en su 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 aseguradora debe aprobar la permanencia en el centro de rehabilitación. La internación 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 seguro no se involucran en temas sociales, como la falta de cuidador, las mascotas, etc. Estos son temas que usted tendrá que resolver antes de ingresar al hospital.

Cuando reciba el alta, alguien deberá trasladarlo al centro de rehabilitación. Si lo solicita, el hospital podrá ayudarlo para coordinar un transporte pago. El seguro no cubrirá el transporte. Prevea una estadía de tres a diez días, según su progreso.

El día del alta

- Los pacientes deberán hacer sus arreglos para estar listos para dejar el hospital a las 10 a. m. el día del alta.
- Si es posible, que su familia lleve el exceso de pertenencias a su casa antes del día del alta.

Equipo para el alta*

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

Estos elementos le ayudarán a vestirse y a recoger artículos y se ofrecen en la mayoría de las farmacias minoristas. También podrá optar por comprar estos artículos en una tienda local de productos quirúrgicos o en internet. No dude en preguntar a su equipo de atención si necesita ayuda para encontrar estos artículos.

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 extraíbles)
- Banco para la bañera, asiento para la ducha

**El seguro no cubre estos artículos.*



Atención posoperatoria

Cómo cuidarse en su casa

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

Cuidado de la incisión

- No se aplique ninguna pomada, crema ni polvo sobre la incisión.
- Siga las instrucciones que le hayan dado sobre el cuidado de la herida. Dependiendo de la cirugía, las instrucciones para el alta y el cuidado de la herida pueden variar.
- Avise al cirujano si observa que drena la herida, enrojecimiento, aumento del dolor, olor o calor alrededor de la incisión, o si tiene fiebre superior a 101,5 grados Fahrenheit.

Controle las molestias

- Tome sus medicamentos para el dolor solo “cuando sea necesario”, al menos 30 minutos antes de la fisioterapia. El personal del hospital le indicará cómo tomar este medicamento de forma segura.
- Es posible que note que necesita menos medicamentos para el dolor a medida que se recupera.

Cambios en el cuerpo

- Es posible que tenga poco apetito. Beba mucho líquido para evitar deshidratarse. El deseo de comer alimentos sólidos ya reaparecerá.
- Quizá tenga dificultad para dormir. Es normal.
- Durante más o menos un mes, sentirá una disminución en su energía.
- Los analgésicos que contienen narcóticos pueden causar el estreñimiento. Si es necesario, tome ablandadores de heces o laxantes.

Llame a su cirujano si:

- Siente algún dolor, enrojecimiento o hinchazón grave en la pantorrilla.
- Tiene fiebre (temperatura por encima de los 101,5 grados Fahrenheit) durante más de 24 horas.
- Aumenta el enrojecimiento, la hinchazón, el calor, el olor desagradable o drena la herida.

Llame al 911 si:

- tiene dificultades para respirar o dolor en el pecho.



Prevención de las complicaciones

Coágulos de sangre en las piernas (trombosis venosa profunda)

La inactividad que sigue a la cirugía puede hacer que el flujo de sangre 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.

Signos de coágulos de sangre en las piernas

- Hinchazón en el muslo, la pantorrilla o el tobillo que no desaparece al elevar la pierna.
- 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. No permanezca sentado durante más de 30 minutos seguidos mientras esté despierto o sin levantarse para 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 observa alguno de estos síntomas:

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

Volver a conducir

- Según le indique el cirujano.

Seguimiento con el cirujano

- Las citas de seguimiento con el cirujano son importantes para controlar la recuperación de su cirugía de columna.
- Asegúrese de programar su cita de seguimiento en una o dos semanas, según se lo indique su 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 en su casa en un lugar donde no tenga que agacharse para alcanzarlo.

Cómo ducharse/bañarse

- Dúchese según las instrucciones del cirujano.
- No use el toallero ni el porta papel higiénico para ayudarse a pararse o sentarse. Utilice únicamente barras de apoyo instaladas correctamente.
- Si es necesario, use una esponja de baño con mango largo para alcanzar sus piernas.
- Qítense el vendaje el segundo o tercer día después de la cirugía, o según las indicaciones de su cirujano.

Cómo recostarse y levantarse de la cama

- Cómo sentarse si está acostado boca arriba:
 - Doble las rodillas hacia arriba y gire hacia un costado.
 - Deslice las piernas fuera del borde de la cama con sus rodillas dobladas.
 - Empújese hacia arriba con sus brazos, mientras baja las piernas de la cama y se sienta.



- **Cómo acostarse si está sentado:**
 - Comience sentado en la cama.
 - Bájese de lado, utilizando los brazos para ayudar a guiar y controlar el movimiento.
 - Una vez que esté acostado de lado, puede deslizar las piernas hacia arriba sobre la cama.
 - Para darse la vuelta sobre su espalda, mantenga las rodillas dobladas y gire sobre la espalda.

Precauciones para la columna/restricciones para levantar objetos

- No se debe agachar, levantar objetos ni torcer su columna.
- No debe permanecer sentado en posición erguida durante más de 30 minutos.
- No debe levantar más de 2,5 a 4,5 kilos.

Cómo alcanzar las cosas

- No se incline hacia abajo para alcanzar objetos que estén en el piso o guardados en lugares 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

- Corra el asiento del acompañante todo el recorrido hacia atrás, de modo que tenga espacio para la pierna.
- Gire hacia adelante, reclinándose mientras levanta la pierna izquierda y luego la derecha para introducirlas en el auto.

Reanudar las relaciones sexuales

- Reanudar 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 sobre cuándo reanudar su actividad sexual en la visita de seguimiento. 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 New Jersey, el centro Ocean University Medical Center, y los profesionales que le 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 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 respecto de su atención médica. Si recupera la capacidad de tomar decisiones, podrá volver a tomar sus propias decisiones sobre el cuidado de su salud. 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 respecto de 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 Ocean University Medical Center, los profesionales de la 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 más información o desea solicitar un formulario o ayuda para crear una directriz anticipada, comuníquese con nuestro Departamento de Experiencias del Paciente llamando al 732-836-4297, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 4:30 p. m.



Ocean University Medical Center - Horarios de visita

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 Informaciones. Mientras las visitas permanezcan en el predio del centro médico, requerimos que todos lleven el pase colocado en lugar visible, todo el tiempo. En el mostrador de informaciones 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 tiempo de tranquilidad permite que nuestros pacientes se relajen y duerman en un ambiente sanador. Durante el tiempo 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 móvil y que reduzca el volumen de la TV. También ofrecemos “kits de tranquilidad” que incluyen taponos para los oídos, auriculares, etc.

Pautas para las visitas:

- Por la seguridad y la correcta atención de todos los pacientes, la visita se limita a dos (2) personas por pacientes por vez.
- Si es necesario, es posible que se hagan exámenes de salud.
- Todo visitante que genere un disturbio, interfiera con la atención de un paciente o viole alguna política del centro médico, no podrá permanecer en el centro médico.

Pautas sobre dormir en las habitaciones:

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

No está permitido pasar la noche en las habitaciones semiprivadas de los pacientes. Tratamos de mantener un ambiente tranquilo y sanador, y respetamos la privacidad de cada uno de los pacientes que comparten la habitación.

Estacionamiento para visitas

Al llegar al campus del Ocean University Medical Center, diríjase a la entrada principal, donde ofrecemos servicios de valet parking.



Cómo llegar

Ocean University Medical Center
425 Jack Martin Blvd, Brick, NJ 08724
732-840-2200

Desde el Norte

Tome la Garden State Parkway en dirección Sur hasta la Salida 91. Manténgase a la izquierda después del peaje. Gire a la derecha en el semáforo. En el siguiente semáforo, doblar a la derecha hacia Burrsville Road. Gire a la izquierda en el siguiente semáforo hacia Jack Martin Boulevard. El Ocean University Medical Center se encuentra aproximadamente a ochocientos metros a su derecha.

Tomar la Ruta 35 Sur a la Ruta 70 Oeste. Siga la Ruta 70 Oeste hasta Jack Martin Blvd. (aproximadamente 12 kilómetros). Gire a la derecha en Jack Martin Blvd. La entrada al estacionamiento del Ocean University Medical Center estará a la izquierda.

Desde el Sur

Desde el Sur, tome Garden State Parkway en dirección Norte hasta la Salida 91 de Burrsville Road. Doblar a la derecha en el semáforo, hacia Burrsville Road. En el siguiente semáforo, doble a la izquierda hacia Jack Martin Blvd. El Ocean University Medical Center está aproximadamente a ochocientos metros a su derecha.

Desde el Este

Siga la Ruta 70 Oeste hasta Jack Martin Blvd. Gire a la derecha en Jack Martin Blvd. La entrada al estacionamiento del Ocean University Medical Center estará a la izquierda.

Desde el Oeste

Siga la Ruta 70 Este hasta Jack Martin Blvd. Pase el semáforo, manténgase a la derecha y use la rampa para girar hacia Jack Martin Blvd. Cruce la Ruta 70 y la entrada del Ocean University Medical Center estará a la izquierda.



Opciones de comidas para visitantes

Puede llamar a la extensión 7595 para comunicarse con la Cafetería de Servicios para Pacientes, donde se sirven todas las comidas para pacientes hospitalizados. Todos los días, de 7 a. m. a 7 p. m.

Ocean Bistro (ubicado en el pórtico principal)

El Ocean Bistro sirve sopas, sándwiches, refrescos y mucho más, de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m.
Sábado/Domingo de 8 a. m. a 5 p. m.

The Gift Shop (ubicado en el pórtico principal),

de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m.
Sábado/Domingo de 10 a. m. a 2 p. m.

Farmer's Fridge (ubicado en el vestíbulo del pabellón 3

Southwest). Allí, los visitantes pueden comprar comida saludable y abundante a través de la máquina expendedora. Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Los horarios pueden variar y están sujetos a cambio.



Ocean University Medical Center

425 Jack Martin Boulevard

Brick, New Jersey 08724

732-840-2200

HackensackMeridianHealth.org



Hackensack Meridian
Ocean University
Medical Center