



Cirugía de la columna vertebral

Guía de educación para el paciente

Hartford 
HealthCare
St. Vincent's Medical Center



Misión Visión y Valores

Atención de calidad coordinada

En la actualidad, Hartford HealthCare está creando un futuro mejor para la atención médica en Connecticut y en otros lugares. Somos una comunidad de cuidadores comprometidos a desarrollar un estándar de atención coordinado y constantemente alto, mediante el uso de la investigación y la educación como parte de la prestación de la atención médica. Creamos y participamos en alianzas significativas para mejorar el acceso a los servicios, e invertimos en tecnología y capacitación para desarrollar nuevas maneras de mejorar la puntualidad, la eficacia y la precisión de nuestros servicios.

Misión

Mejorar la salud y la recuperación de las personas y las comunidades a las que brindamos servicios.

Visión

La atención personalizada coordinada más confiable.

Valores

La visión de excelencia y el liderazgo de Hartford HealthCare están impulsados por sus valores fundamentales, compartidos por todos los miembros de Hartford HealthCare.

Índice

Bienvenida	2
Indicaciones para llegar a St. Vincent's Medical Center en automóvil	3
RecoveryCOACH™	4
Clase de preparación para la cirugía de columna vertebral	5
PREPARACIÓN para la cirugía	6
Preparación del cuerpo para la cirugía	7
La importancia de tener un COACH	8
Planificación y preparación de la casa	9
Medicamentos antes de la cirugía	10
Preparaciones para la cirugía	11
Llegada a St. Vincent's	14
Conozca a su equipo de atención en St. Vincent's	15
Anestesia	16
Después de la cirugía	17
Bienvenido a la unidad de internación de St. Vincent's	18
Cómo levantarse de la cama con el método del tronco rodante	19
Control del dolor: lo mantenemos cómodo	20
Prevención de coágulos de sangre	21
La transición a casa: instrucciones posoperatorias	22
Instrucciones sobre actividades	23
Cómo ducharse/bañarse	24
Cuidado de la incisión	24
Farmacia ambulatoria	25
Cuándo debe llamar al médico	25

Bienvenido a St. Vincent's Medical Center

En nombre de Connecticut Orthopaedic Institute en St. Vincent's Medical Center (SVMC) y Ayer Neuroscience Institute, le damos la bienvenida y le agradecemos por elegirnos como su proveedor para la cirugía de columna vertebral. Reconocemos que usted tiene la posibilidad de decidir dónde recibir atención y agradecemos que nos dé la oportunidad de superar sus expectativas.

Nuestros objetivos en St. Vincent's son garantizar los más altos estándares de medicina y brindarle una experiencia de alta calidad. Nos comprometemos a mantenerlo informado y ayudarlo a participar de forma activa en su atención médica. Haremos todo lo que podamos para que su estancia con nosotros sea lo más placentera posible.

En esta guía de educación para el paciente, encontrará información e instrucciones importantes para prepararse para su próxima cirugía. La guía está diseñada para responder muchas de las preguntas que quizá tenga. Describe las cosas que debe hacer antes, durante y después de la cirugía. También se incluyen herramientas de planificación, asesoramiento sobre medicamentos y recomendaciones sobre alimentación y ejercicio. Le recomendamos leer minuciosamente toda la guía.

Tenga en cuenta que esta es una guía, y que su cirujano podría especificar determinados aspectos de su experiencia en todo este recorrido.





Indicaciones para llegar a St. Vincent's Medical Center en automóvil

Se puede acceder fácilmente a St. Vincent's Medical Center desde Connecticut Turnpike (I-95) y Merritt Parkway (Rt. 15). El centro médico, que ocupa toda una manzana de la ciudad, se encuentra en el extremo residencial norte de Bridgeport.

Por Connecticut Turnpike, desde cualquier dirección (ciudad de Nueva York o New Haven)

Tome la salida 27A en Bridgeport en dirección a Route 8/25 (hacia Trumbull) hasta llegar a la salida 4 (Lindley St.). Gire a la izquierda en Lindley St y continúe 3 cuadras hasta Hawley Ave. Gire a la izquierda en Hawley y continúe dos cuadras hasta la entrada del centro médico a la derecha. (El centro médico blanco de diez pisos es un lugar emblemático, fácilmente visible desde Route 8/25).

Por Merritt Parkway, desde la ciudad de Nueva York

Tome la salida 48 (Main Street). Gire a la derecha en Main (hacia Bridgeport). Continúe 2.5 millas hasta el centro médico, que estará a la izquierda. Gire a la izquierda en Hawley Ave (primera calle después del centro médico). Continúe una cuadra hasta la entrada del centro médico a la izquierda.

Por Merritt Parkway, desde New Haven

Tome la salida 52 en dirección a Route 8 (hacia Bridgeport). Manténgase por la derecha después de tomar Route 25. Tome la salida 5 (Boston Ave). Gire a la izquierda en el semáforo y luego gire a la izquierda en Summit St. Continúe hasta el final de Summit y gire a la izquierda en Main Street. Continúe tres cuadras, pasando el centro médico a la izquierda, y gire a la izquierda en Hawley Ave. Continúe una cuadra hasta la entrada del centro médico a la izquierda. (Un camino alternativo es permanecer en Merritt Parkway hasta la salida 48, girar a la izquierda en Main Street y continuar 2.5 millas hasta llegar al centro médico).

Hay servicio de aparcacoches gratuito disponible para los pacientes cuando llegan al hospital.

Alojamiento

Trumbull Marriott

Ubicado a 4 millas de St. Vincent's, Trumble Marriott ofrece un alojamiento cómodo y conveniente.

Para reservas en línea: Marriott.com, use el código: S5U.

Si llama directamente, mencione nuestra tarifa de St. Vincent's.

Trumbull Marriott

180 Hawley Lane
Trumbull, CT 0611
203.378.1400

Transporte

Entendemos que viajar desde y hacia el hospital puede ser difícil para algunos pacientes. Nos hemos asociado con una compañía de viajes local para programar el transporte para los pacientes. Si tiene un problema con el transporte, comuníquese con el consultorio de su cirujano para poder coordinar las necesidades de transporte necesarias desde o hacia nuestro centro.

RecoveryCOACH™

Un COACH en línea interactivo diseñado para ayudarlo a sentirse preparado y cómodo durante todo el proceso de su cirugía.

Está diseñado para ayudarlo en cada paso del proceso, justo cuando lo necesita, antes, durante y después de la cirugía:

- Revise los materiales educativos antes de la cirugía.
- Comuníquese con su equipo de St. Vincent's para hablar sobre la preparación para la cirugía y, más adelante, la evolución de su recuperación.
- Entienda qué esperar después de la cirugía y complemente su recuperación con ejercicios y autocuidado.
- Comparta información con sus familiares para que puedan brindarle un mejor apoyo.

¿Cómo acceder a RecoveryCOACH?

Su coordinador ortopédico lo inscribirá automáticamente cuando se programe su cirugía. Recibirá un correo electrónico con instrucciones para el inicio de sesión. Esta es una herramienta personalizada que usted o un familiar designado pueden usar en cualquier computadora, tableta o teléfono inteligente.

Si necesita soporte técnico, o para restablecer su contraseña, póngase en contacto con la Mesa de Ayuda al 1.833.419.2509 o escriba a patientcare@myrecoverycoach.com.

La aplicación móvil está disponible en la App Store para los usuarios de iPhone y en la Google Play Store para los usuarios de Android. Busque RC-COACH para descargar.



www.myrecoverycoach.com

Clase de preparación para la cirugía de columna vertebral

Su cirujano espera que usted asista a una de las clases preoperatorias que se ofrecen todos los meses. Para su comodidad, estas clases se ofrecen en varios lugares y horarios, así como también en línea. En la clase, aprenderá cómo prepararse para la cirugía y qué esperar durante su estancia en el hospital. Se recomienda que asista a la clase al menos dos semanas antes de la cirugía.

Nuestros coordinadores ortopédicos estarán en contacto con usted para programar su clase y para pedirle cierta información. Asista a la clase con un familiar o un COACH y traiga esta guía.

El apoyo de un COACH se recomienda encarecidamente durante todo el proceso (consulte la página 8).

Mi clase

 a. m. p. m.

Fecha

Hora

Lugar

PREPARACIÓN para la cirugía en St. Vincent's Medical Center

Centro de preadmisión (PAC)

Su cirujano puede solicitar ciertas pruebas antes de la cirugía y, posiblemente, la autorización médica de su médico de atención primaria o de especialistas. El centro de preadmisión (PAC, Pre-Admission Center) en St. Vincent's Medical Center ofrece pruebas preoperatorias integrales y autorización médica para todos los pacientes que tienen programada una cirugía electiva.

Todos los pacientes que se someterán a una fusión espinal visitarán el centro de preadmisión antes de la cirugía para lo siguiente:

- Evaluación de anestesia.
- Educación del paciente para tener una mejor recuperación después de la cirugía.
- Examen nasal preoperatorio para reducir el riesgo de infección.
- Extracción de sangre para determinar el grupo sanguíneo y hacer análisis si el procedimiento lo requiere.
- Un médico o un enfermero de práctica avanzada registrado (APRN, Advanced Practice Registered Nurse) pueden proporcionarle un examen de autorización médica.

Además, las pruebas del centro de preadmisión pueden incluir cualquier prueba necesaria para la autorización médica, por ejemplo, electrocardiograma, extracción de sangre para análisis de laboratorio y radiografía torácica, si es necesario. Indique en el consultorio de su cirujano o del proveedor de atención primaria que quiere realizar aquí sus pruebas preoperatorias.

Citas

- Los pacientes pueden programar una cita llamando al 475.210.5682.
- Los coordinadores de cirugías pueden programarla por usted.

Lugar

St. Vincent's Medical Center
2800 Main Street, Bridgeport CT 06606

- Ingrese por la entrada principal, preséntese en el sector de registro.
- Se validará el estacionamiento para esta visita.

Horarios

De lunes a viernes de 8:00 a. m. a 3:00 p. m.
Cerrado los fines de semana y los feriados principales.

Preparación del cuerpo para la cirugía

Tabaco

Deberá DEJAR de fumar al menos seis (6) semanas ANTES de la cirugía. Fumar es un factor de riesgo modificable que puede aumentar las complicaciones, especialmente las infecciones, después de la cirugía. La nicotina retrasa el proceso de curación y el hueso necesita tiempo para desarrollarse en el nuevo implante. Los programas educativos para dejar de fumar pueden ayudar a combatir estas complicaciones y facilitar la recuperación. Si no ha dejado de fumar, es posible que el cirujano posponga la cirugía. Para obtener más información sobre el abandono del tabaco, póngase en contacto con los coordinadores ortopédicos.

Alcohol

NO podrá consumir alcohol una semana antes de la cirugía. Además, informe a su equipo de atención médica sobre sus antecedentes de consumo de alcohol, ya que la abstinencia alcohólica puede ocasionar daños graves si no se controla correctamente.

Atención dental

Si necesita procedimientos dentales (incluidas limpiezas dentales de rutina), se recomienda que los complete al menos dos (2) semanas antes de la cirugía. Evite cualquier procedimiento dental importante aproximadamente seis semanas después de la cirugía. Consulte a su cirujano cualquier instrucción especial sobre los procedimientos dentales después de la cirugía de columna vertebral.

Ejercicio

Mantener los músculos tonificados lo ayudará a recuperarse más rápido después de la cirugía. Sea tan activo como su nivel de comodidad se lo permita hasta la cirugía. Siga haciendo los ejercicios recomendados por su cirujano o fisioterapeuta.

Nutrición

Es importante tener una alimentación adecuada antes y después de la cirugía, ya que lo ayudará a garantizar que tenga fuerza para la rehabilitación. Se recomienda que coma comidas saludables y bien equilibradas.

Algunos ejemplos son:

- **Comidas con alto contenido de hierro** (carne de res, pescado, aves, alimentos con granos integrales).
- **Vitamina C** para ayudar a absorber el hierro (multivitamínicos, jugos y frutas).
- **Comidas con alto contenido de fibras** (frutas y verduras crudas, frijoles, alimentos con granos integrales).
- **Siempre beba mucho líquido,** especialmente los días anteriores y posteriores a su cirugía.
- **Si su apetito disminuye** después de la cirugía, incluya proteínas en su alimentación. Los batidos de proteínas son una buena incorporación a su ingesta diaria, si es necesario.

Según su estado nutricional antes de la cirugía, el médico podría indicarle que vea a un nutricionista.

Un análisis de sangre que se realiza antes de la cirugía es la prueba de hemoglobina A1c. Este análisis mide qué tan bien ha controlado el nivel de azúcar en sangre en los últimos tres meses. Un nivel elevado de hemoglobina A1c puede hacer que el cirujano posponga la cirugía para evitar complicaciones. Es importante que controle su nivel de azúcar en sangre después de la cirugía para tener una recuperación adecuada.

La importancia de tener un **COACH**

Coordinate **O**rthopaedic **A**wareness & **C**ollaborate **H**ealing (Conciencia ortopédica coordinada y recuperación colaborativa)

Es importante que elija a un familiar o a un amigo como su **COACH**. Los COACHes son personas que lo ayudan durante todo este recorrido. Debe ser alguien que pueda ayudarlo con sus actividades cotidianas en el período posoperatorio inmediato, especialmente cuando vuelva a su casa. Los COACHes deben estar disponibles para llevarlo a sus citas o sesiones de terapia hasta que el cirujano le dé autorización para conducir.

El equipo de Ortopedia y Columna Vertebral en St. Vincent's cree que los pacientes responden bien a la ayuda de su COACH. Su estímulo y apoyo lo ayudarán a lograr avances durante la recuperación. Si vive solo, es importante que planifique que alguien se quede con usted en su casa durante algunas noches. Deberá planificar esto antes de la cirugía. Algunas personas tienen un equipo de "COACHes" que están disponibles para ayudar con los mandados, las comidas, los quehaceres domésticos y los traslados en vehículo, además de que alguien se quede en la casa durante las primeras noches.

Identifique aquí con quiénes puede contar después de la cirugía y registre su número de teléfono para su comodidad:

Nombre

Teléfono

Nombre

Teléfono

Nombre

Teléfono

Preparación de su casa antes de la cirugía

Es una buena idea preparar su casa para cuando reciba el alta hospitalaria **ANTES** de ir al hospital. Aquí le recomendamos algunos elementos que pueden ayudarlo durante su recuperación; dependerán de su cirugía y de su movilidad después de esta:

- Andador con ruedas o bastón recto.
- Corsé ortopédico o collarín cervical, si su cirujano lo indica.

Cómo hacer que su casa sea un lugar seguro

Aquí enumeramos algunas cosas que puede hacer antes de la cirugía para preparar mejor su casa cuando regrese del hospital:

1. Ilumine todos los pasillos de la casa, especialmente en las escaleras y en la zona entre el dormitorio y los baños. Asegúrese de que las áreas para caminar sean lo suficientemente amplias como para poder pasar con un caminador en caso de que se recomiende uno después de la cirugía.
2. Quite todos los tapetes o alfombrillas.
3. Amarre los cables de lámparas, cables eléctricos o cables de extensión sueltos para no tropezar con los pies ni con la parte inferior del andador o las muletas.
4. Asegúrese de que las barandas en todas las escaleras sean seguras.
5. Use un calzado que le quede bien y que tenga suela antideslizante, como zapatillas. Se recomiendan los zapatos que cierran con Velcro® y de tacón plano. Las mujeres deben evitar usar zapatos de tacón alto.
6. Haga arreglar los pisos irregulares o deteriorados.
7. Coloque superficies antideslizantes en el suelo de la bañera y la ducha. Se puede instalar una barandilla en el área de la ducha como ayuda.
8. En invierno, mantenga todas las superficies de la acera y la entrada secas y libres de hielo y nieve.
9. Evite los pisos altamente pulidos.
10. Mantenga despejados todos los pasillos y las escaleras.
11. Las sillas y los sillones deben tener una altura que permita sentarse y ponerse de pie con facilidad.
12. Organice el área de su cocina para mayor comodidad. Tenga todos los utensilios, platos, ollas y sartenes en un lugar que pueda alcanzar, ni demasiado alto ni demasiado bajo.
13. Sea cauteloso con las mascotas; si puede, pídale a alguien que las cuide temporalmente. Si permanecerán en la casa, considere ponerles una campanilla en el collar para saber su ubicación con facilidad. Incluso las mascotas bien entrenadas, grandes o pequeñas, pueden hacerlo tropezar accidentalmente.
14. Si planea recibir el alta el mismo día, necesitará que alguien se quede con usted en su casa durante las primeras 24 horas.

Medicamentos antes de la cirugía

- Lleve una lista de todos los medicamentos actuales, incluidos los medicamentos recetados o de venta libre y los suplementos, a todas las citas (vea una lista de medicamentos de muestra abajo).
- Si **ACTUALMENTE** toma un diluyente sanguíneo (anticoagulante), su cirujano le indicará cuándo debe **DEJAR** de tomar ese medicamento, por lo general unos **7 a 10 días ANTES de la cirugía**.
- Después de la cirugía, siga las indicaciones de su cirujano sobre cuándo volver a tomar su anticoagulante habitual.
- No tome aspirina ni AINE (antiinflamatorios no esteroideos) **una semana antes de la cirugía**. Esto incluye Advil, Motrin, ibuprofeno, Aleve, naproxeno y cualquier antiinflamatorio recetado. **NO** vuelva a tomarlos hasta que el cirujano le dé autorización para hacerlo.
- No tome vitaminas ni suplementos herbarios **una semana antes de la cirugía**. Su cirujano le indicará cuándo puede volver a hacerlo.

Lista de medicamentos		Nombre	Fecha de nacimiento	
			/ /	
Nombre del medicamento	Dosis (mg) ¿Qué cantidad toma?	Frecuencia ¿Con qué frecuencia lo toma?	Motivo del medicamento	Médico que prescribe la receta
Ejemplo >> 1) Lisinopril	Comprimido oral de 10 mg	1 por vía oral todos los días	Hipertensión	Dr. Smith
2)				
3)				
4)				
5)				
6)				
7)				
8)				
9)				
10)				

Alergias a medicamentos: Sí No

Alérgico a

Reacción:

Información de la farmacia:

Nombre

Dirección

Teléfono

Duchas para prepararse para la cirugía

Baño preoperatorio

Antes de la cirugía, usted puede desempeñar una función importante en su propia salud. Puede reducir la cantidad de gérmenes en la piel lavándola cuidadosamente antes de la cirugía. Seguir las instrucciones indicadas lo ayudará a garantizar que la piel esté limpia antes de la cirugía para prevenir infecciones.

Instrucciones para bañarse

Deberá ducharse con un jabón antibacteriano especial que contiene gluconato de clorhexidina (CHG). Las marcas más comercializadas de este jabón son Dynahex o Hibiclens; pero puede usar cualquier marca de CHG.

- Debe ducharse con el jabón de CHG la noche anterior a la cirugía y la mañana de la cirugía antes de venir al hospital.
- Recibirá un frasco de jabón de CHG en su clase de preparación para la cirugía de columna vertebral o cuando visite el centro de preadmisión. El jabón de CHG, denominado "Hibiclens," también se puede comprar en cualquier tienda con farmacia.

PRECAUCIÓN: Las personas alérgicas a la clorhexidina no deben usar CHG.

- Si usted es alérgico a la clorhexidina, hable con su cirujano sobre jabones antibacterianos alternativos.



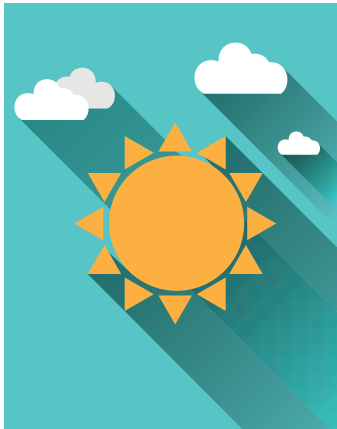
Abra la canilla de la ducha y enjuáguese todo el cuerpo.

1. Vierta un poco de Hibiclens en un paño limpio y húmedo, y lávese desde el **CUELLO HACIA ABAJO**. Frote suavemente. El limpiador de CHG no produce mucha espuma.
 - **NO** use el limpiador de CHG cerca de los ojos, los oídos ni los órganos genitales para evitar lesiones permanentes en esas áreas.
2. Lávese completamente desde el cuello hacia abajo, evite los órganos genitales.
3. Deje que la solución se seque durante dos o tres (2-3) minutos.
4. Vuelva a abrir la canilla de la ducha y enjuáguese completamente.
5. **NO** use perfume, desodorante, polvos ni cremas después de usar el limpiador cutáneo el día de la cirugía.
6. **NO** se afeite la zona quirúrgica (cuello o espalda) al menos tres (3) días antes de la cirugía. Cualquier eliminación de vello necesaria se hará en el hospital con cortadores quirúrgicos.



La NOCHE ANTES de la cirugía:

- Dúchese según las instrucciones con el limpiador cutáneo de CHG.
- **NO coma nada ocho horas antes de la cirugía.**
Excepción: Puede beber hasta ocho onzas de agua solamente, hasta dos horas antes del horario en el que debe estar en el hospital. Si necesita tomar medicamentos en su casa la mañana de la cirugía, **NO** exceda las ocho onzas de agua.
- No puede comer alimentos ni caramelos duros ni mascar chicle la mañana de la cirugía.



La MAÑANA DE la cirugía:

- Dúchese con la solución de CHG según las instrucciones en la página anterior.
- Puede cepillarse los dientes.
- **NO** use perfume, desodorante, polvos, cremas, maquillaje ni esmalte de uñas.
- Use ropa cómoda fácil de quitar. Empaque ropa limpia y cómoda para el día siguiente.
- Use un calzado cómodo con suela de caucho o antideslizante.
- **NO** traiga ningún equipo de su casa (bastones, andadores, etc.) al hospital a menos que actualmente los necesite para caminar.

Qué debe traer

- Dos tipos de identificación.
 - Identificación con fotografía (licencia de conducir).
 - Tarjetas del seguro.
- Lista completa de sus medicamentos, que incluya dosis, suplementos y medicamentos de venta libre.
- Anteojos, con estuche (NO LENTES DE CONTACTO).
- Audífonos o dentaduras postizas, con estuche. Se quitarán y guardarán antes de la cirugía.
- Bastón o andador (si los necesita para ingresar al hospital el día de la cirugía).
- Teléfono celular, tableta, Kindle, etc. **Pídale a su familiar que le sostenga estos elementos mientras usted está en la cirugía.**
- Mascarilla y máquina de CPAP/BiPAP para los pacientes con apnea del sueño. Traiga su dispositivo si prevé pasar la noche en el hospital.
 - Si no trae su máquina, traiga las configuraciones de su CPAP/BiPAP.
- Ropa/calzado.
 - Ropa holgada (pantalones de chándal o pantalones cortos deportivos).
 - Zapatos antideslizantes (suelas de caucho) con talón cerrado.
 - **NO** traiga zapatos con talón descubierto, chancletas ni pantuflas que le queden flojas.
- Faja o corsé ortopédico. Si su cirujano le proporcionó algún tipo de faja, collarín o corsé ortopédico para usar después de la cirugía, asegúrese de traerlos al hospital.

Qué no debe traer

- NO** traiga grandes sumas de dinero ni objetos de valor. Solo necesitará una forma de pago para cualquier copago por la cirugía o para surtir los medicamentos que le receten cuando le den el alta en nuestra farmacia ambulatoria.
- Quítese todas las joyas** (los anillos de boda deben quitarse).



Dinero



Objetos de valor

Llegada a St. Vincent's Medical Center

Cuando llegue a St. Vincent's, puede estacionar usted mismo o usar el servicio de aparcacoches gratuito. Ingrese por la entrada principal y tome los elevadores del vestíbulo principal hasta la galería en el tercer piso. El auxiliar del sector de registro lo registrará y verificará su información. Es importante que tenga con usted su identificación y sus tarjetas del seguro. Una vez que esté registrado, permanezca en la galería hasta que el equipo lo llame.

Un miembro del personal lo acompañará al área de espera preoperatoria y le hará algunas preguntas sobre sus antecedentes médicos. Se le pedirá que se ponga una bata hospitalaria y se le hará un breve examen físico. Su familia podrá reunirse con usted una vez finalizado esto. Un miembro del personal de enfermería le colocará una vía intravenosa en el brazo. El equipo encargado de la anestesia se presentará y le explicará su parte del procedimiento. El cirujano o el médico asistente que trabaje con el cirujano hablará con usted y marcará la zona quirúrgica con un bolígrafo especial. NO se marque usted mismo; los bolígrafos comunes interfieren en las preparaciones de limpieza y pueden dejar aberturas diminutas que permiten el ingreso de gérmenes. Se le proporcionarán toallitas de clorhexidina y un enjuague bucal como parte del protocolo de prevención de infecciones. El miembro del personal de enfermería le explicará cómo usarlas y le aplicará una solución antimicrobiana (povidona yodada) en la parte interior de la nariz como paso final antes de entrar al quirófano.

Cuando llegue el momento de entrar al quirófano, su familia deberá esperar en la sala de espera. El equipo puede enviarle información actualizada por mensaje de texto a la persona que usted elija. El cirujano se contactará con la persona que usted elija una vez que termine la cirugía y usted esté en la unidad de recuperación posanestésica (URPA), ya sea por teléfono o personalmente.

Servicio de aparcacoches

St. Vincent's Medical Center les ofrece a todos los pacientes un acceso conveniente al hospital con servicio de aparcacoches gratuito proporcionado por LAZ Parking.

Horario comercial del servicio de aparcacoches

- Lunes a viernes, de 5:00 a. m. a 8:00 p. m.

Servicio de aparcacoches durante el horario comercial

- Los vehículos de los pacientes que se estacionen paralelo al cordón fuera de la entrada principal recibirán un ticket del representante del estacionamiento.
- Todos los vehículos que usen el servicio de aparcacoches se estacionarán en el predio.
- Cuando sea momento de retirar su vehículo, vuelva al podio del servicio de aparcacoches con su ticket.

Cómo retirar su vehículo después del horario comercial

- Todas las llaves que queden después de las 8:00 p. m. se entregarán al Departamento de Seguridad.
- Pídale a cualquier miembro del personal que llame a Seguridad al 210-5543 si necesita ayuda; tenga a mano su ticket del servicio de aparcacoches.

Conozca a su equipo de atención en St. Vincent's Medical Center

Cirujano: el cirujano es responsable de evaluar la necesidad de realizar el procedimiento y de llevar a cabo la cirugía. Administrará su atención durante su hospitalización y en el consultorio los meses posteriores a la cirugía.

Hospitalistas: los hospitalistas son médicos de medicina interna, médicos asistentes o APRN que se especializan en ver a los pacientes solo en el hospital. Los hospitalistas tienen la misma capacitación que otros médicos de medicina interna, lo que incluye facultad de medicina, residencia y certificaciones del consejo. Se puede incluir a un hospitalista para que ayude a abordar cualquier preocupación médica durante su estancia en el hospital.

Especialistas acreditados: son profesionales de la salud, incluidos médicos asistentes (PA, Physician Assistants) y enfermeros diplomados (APRN), que ejercen bajo la supervisión de un médico. Cuando el cirujano no esté disponible para una atención directa inmediata, el PA o APRN hará rondas de control diarias de los pacientes para ayudar con ajustes de medicamentos, cambios de apósitos y control de resultados de exámenes. Se comunican a diario con los ortopedistas y neurocirujanos sobre las necesidades de atención de los pacientes. En SVMC, tenemos un equipo dedicado de médicos ortopédicos asistentes en el centro las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El equipo de hospitalistas incluye PA y APRN, que también están disponibles las 24 horas. El equipo encargado de la anestesia también incluye APRN.

Equipo encargado de la anestesia: es responsable de controlar la anestesia de forma segura durante la cirugía y en la sala de recuperación, incluida la atención posoperatoria relacionada con la anestesia.

Personal de enfermería: el personal de enfermería es esencial para brindar atención durante la recuperación de todos los pacientes después de la cirugía, tanto en la sala de recuperación como después de la cirugía. Tiene experiencia en la atención de pacientes ortopédicos y neuroquirúrgicos y trabajará con usted para atender sus necesidades posoperatorias. Muchos de los miembros de nuestro personal de enfermería tienen una certificación en ortopedia, una marca de excelencia entre aquellos en la profesión que están comprometidos a brindar la mejor atención para los pacientes ortopédicos.

Auxiliar de atención clínica: bajo la dirección de un enfermero registrado (RN, Registered Nurse) certificado, le brinda atención en el hospital que puede incluir control de los signos vitales, baños o ayuda para usar el baño.

Fisioterapeutas/terapeutas ocupacionales: los fisioterapeutas son proveedores capacitados que les enseñan a los pacientes y las familias cómo caminar y hacer ejercicio después de una cirugía para recuperar la movilidad y mejorar la capacidad y fuerza física general. Los terapeutas ocupacionales trabajan con usted para asegurarse de que pueda realizar las actividades cotidianas, como bañarse y vestirse, con cualquier limitación física durante el proceso de recuperación. Ambos se asegurarán de que usted siga cualquier precaución para las actividades que pueda haber recibido del cirujano.

Coordinadores ortopédicos y de administración de casos: forman parte del personal certificado que ayuda en la planificación, la coordinación y el control de los servicios médicos para el paciente, con énfasis en la calidad de la atención, la continuidad de los servicios y la eficacia en función de los costos. Los coordinadores ortopédicos estarán en contacto con usted antes de la cirugía, durante todo el proceso y luego hasta 90 días después del procedimiento quirúrgico. Su coordinador está allí como un recurso para usted; no dude en llamar si tiene preguntas antes, durante o después de su estancia en el hospital. Los coordinadores ortopédicos trabajan en equipo y se le asignarán a usted según la clase preoperatoria a la que asista.

Anestesia

Usted y el anestesiólogo analizarán todos los factores necesarios antes de la cirugía. Conocerá al anestesiólogo en el área de espera preoperatoria el día de la cirugía.

Anestesia general

- Esta anestesia afecta todo el cuerpo. Estará completamente inconsciente de lo que suceda a su alrededor y no responderá a los estímulos.
- Este tipo de anestesia se usa para todas las cirugías de columna vertebral. Algunos pacientes también pueden recibir un bloqueo nervioso periférico. El equipo encargado de la anestesia analizará esta opción con usted antes de comenzar la cirugía.

Intubación

- Esto se hace de forma rutinaria con los pacientes que reciben anestesia general. Se introduce un tubo traqueal flexible por la boca hasta las vías respiratorias. Este tubo permite que el anestesiólogo controle su respiración durante toda la cirugía.
- El equipo encargado de la anestesia lo controlará constantemente cuando esté en el quirófano.

Bloqueos nerviosos periféricos

- Esta es una técnica que se usa para ayudar a proporcionar un mayor alivio del dolor después de la cirugía. En algunas cirugías de columna vertebral, se inyecta anestesia local en la zona alrededor de la incisión durante el procedimiento para reducir el dolor una vez que se despierte. Esto puede durar hasta 48 horas (dos días) después de la cirugía. El equipo encargado de la anestesia analizará esto con usted antes de la cirugía.

Monitorización neurofisiológica intraoperatoria (MIO)

- Muchos cirujanos de la columna vertebral usan esta monitorización mientras están en el quirófano para evaluar su sistema nervioso durante la cirugía de la columna vertebral y reducir el riesgo de desarrollar algún déficit neurológico nuevo después del procedimiento.
- Se colocan agujas muy pequeñas en la piel en áreas designadas del cuerpo que un técnico especializado usa para controlar continuamente la función nerviosa durante toda la cirugía. Es posible que note algunas pequeñas marcas que pueden quedar sensibles en las zonas donde se colocaron los monitores.

Después de la cirugía

Recuperación en la unidad de recuperación posanestésica (URPA):

La unidad de recuperación posanestésica también se conoce como URPA.

- Después de la cirugía lo llevarán a la URPA, donde lo controlarán minuciosamente mientras desaparecen los efectos de la anestesia.
- El tiempo de permanencia en la URPA estará determinado por varios factores, incluido el tipo de procedimiento y la naturaleza de la anestesia que se haya usado. Podría permanecer en la URPA entre 1 y 2 horas, pero dependerá de su necesidad clínica.
- Mientras esté en la URPA, el personal de enfermería le controlará la presión arterial, la temperatura, la respiración, la frecuencia cardíaca y los niveles de oxigenación, y evaluará su nivel de dolor.
- Es posible que le coloquen un catéter urinario durante la cirugía, que podrá retirarse al finalizar el caso. A algunos pacientes se les deja el catéter durante toda la noche y se les retira a la mañana siguiente.
- Las visitas serán limitadas y los visitantes no pueden traer comidas y bebidas.



Si debe quedar internado:

Cuando el personal determine que usted está listo para que lo trasladen a una habitación para pacientes internados, se contactará con la unidad y proporcionará un informe de su caso quirúrgico y del tiempo que estuvo en la URPA.

Si vuelve a su casa después de la cirugía:

Las instrucciones del alta se proporcionarán por escrito. El personal de enfermería las revisará con usted y su COACH o acompañante.

Bienvenido a la unidad de internación de St. Vincent's Medical Center

Unidad de internación:

¡Felicitaciones! Ahora está listo para comenzar el proceso de recuperación. Una vez que lo trasladen a la unidad de internación, lo recibirán los miembros del personal que le brindarán atención directa durante su permanencia en el hospital.

- Estos miembros del personal incluyen su enfermero, asistente de enfermería certificado, fisioterapeuta y terapeuta ocupacional. Lo ayudarán a instalarse en su habitación, realizarán evaluaciones e informarán a sus familiares cuándo es seguro entrar a la habitación para estar con usted.
- Trabjará con su fisioterapeuta/terapeuta ocupacional el día después de la cirugía. Tenga en cuenta que para movilizarse (acostarse y levantarse de la cama, ir al baño, sentarse en una silla) el día de la cirugía necesitará la ayuda del personal de enfermería.
- Le harán una evaluación física o de terapia ocupacional y se creará un programa de tratamiento personalizado.

Movilidad

La movilidad es importante

- Las investigaciones han demostrado que la movilización temprana después de una cirugía disminuye las complicaciones y mejora el tiempo de recuperación.

La movilidad incluye

Traslados (incluye entrenamiento para traslados en automóvil)

Uso del baño

Entrenamiento para usar escaleras

Gaminar con un dispositivo de asistencia, si es necesario (bastón o andador)

- Es posible que deba tener ciertas precauciones después de la cirugía de la columna vertebral que el fisioterapeuta o terapeuta ocupacional revisará con usted. Esto puede incluir evitar inclinarse o girar de forma excesiva o levantar objetos pesados.
 - Asegúrese de usar su collarín o corsé ortopédico según las instrucciones si el cirujano le indicó que lo hiciera.
- **NO se levante de la cama solo, ni siquiera si es para usar el baño o para pasar de la cama a la silla. SIEMPRE pídale ayuda a un miembro del personal hasta que tenga autorización para hacer estas actividades solo de forma segura.**

Cómo levantarse de la cama con el método del tronco rodante (en tres pasos)

1. Acuéstese sobre su lado con las rodillas flexionadas.
2. Quite los pies de la cama; empuje para sentarse.
3. Siéntese en el lado de la cama antes de ponerse de pie.

Lo contrario: cómo acostarse en la cama con el método del tronco rodante (en tres pasos)

1. Siéntese sobre la parte inferior de la cama. Siéntese a una profundidad suficiente en el colchón, las pantorrillas deben tocar la cama.
2. Inclíne el cuerpo hasta tocar la cama con los codos, después con los hombros. Levante las piernas con las rodillas flexionadas.
3. Gire sobre la espalda con las rodillas flexionadas.

Ejercicios respiratorios: toser y respirar profundamente

Después de la cirugía, deberá hacer ejercicios respiratorios simples, como respirar profundamente y toser. Esto previene la aparición de complicaciones, como neumonía.

¿Qué es un espirómetro de incentivo?

- Un espirómetro de incentivo es un dispositivo que ayuda a respirar profundamente.
- Lo mejor es usarlo entre 5 y 10 veces por hora cuando despierta durante los primeros días después de la cirugía para ayudar a mejorar la función pulmonar.



Control del dolor: lo mantenemos cómodo

Después de la cirugía sentirá dolor. Sin embargo, trabajaremos con usted para ayudarlo a controlar el dolor de manera adecuada. Si siente dolor o molestias, avísenos. Queremos ayudarlo a sentirse cómodo. Un buen control del dolor requiere la colaboración entre usted y sus cuidadores. Controlar el dolor lo ayudará a recuperarse más rápido.

Nuestros objetivos

- Crear un plan para el alivio del dolor.
- Disminuir el dolor a un nivel que sea tolerable.
- Determinar si se necesitan analgésicos y la cantidad adecuada.
- Crear un plan para comenzar a dejar los analgésicos narcóticos.

Evaluación del dolor

- Para ayudarnos a minimizar su dolor después de la cirugía, le pediremos que califique la intensidad y el tipo de dolor mediante una escala de dolor del 0 al 10.
- 0 significa nada de dolor, 10 significa dolor insoportable.
- Sabiendo que después de la cirugía un 0 no es factible, una calificación de entre 4 y 5 es una puntuación alcanzable y aceptable para la mayoría de los pacientes.
- Lo mejor es comenzar a tomar medicamentos cuando su nivel de dolor comienza a aumentar. **NO** deje que el dolor sea excesivo. Si controla el dolor, se necesitarán menos medicamentos y menos tiempo para manejarlo.
- Algunas de las mejores técnicas para el control del dolor sin medicamentos incluyen respirar profundamente, escuchar música/distraerse y usar hielo cerca de la incisión.

Escala de dolor (0-10)

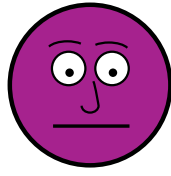


0



1-2

Siento dolor pero **no limita mis actividades**



3-4

Puedo hacer la mayoría de las actividades con períodos de descanso



5-6

No puedo hacer algunas actividades debido al dolor



7-8

No puedo hacer casi ninguna actividad debido al dolor



9-10

No puedo hacer ninguna actividad debido al dolor

Prevención de coágulos de sangre

La **trombosis venosa profunda** (TVP) es un coágulo de sangre en una vena. El mayor peligro es que un coágulo se rompa y llegue hasta los pulmones. Esto se conoce como **embolia pulmonar** (EP) y puede ser mortal.

- Estas son algunas de las señales de un coágulo de sangre:
 - **TVP** (coágulo en un brazo o una pierna): dolor, hinchazón, temperatura elevada, entumecimiento/hormigueo.
 - **EP** (coágulo en los pulmones): dificultad para respirar, dolor en el pecho, frecuencia cardíaca rápida.
- La ambulación es clave para prevenir los coágulos de sangre.
- Evite permanecer sentado o acostado en la misma posición por períodos prolongados.
- Se proporcionarán dispositivos médicos adicionales y, para algunos pacientes, medicamentos, para disminuir el riesgo de formación de un coágulo de sangre.

Dispositivo de compresión secuencial

También conocido como medias de compresión neumática o “bombas de DCS”, estas medias se inflan y desinflan automáticamente a través de una bomba en el extremo de la cama. Ayudan a prevenir los coágulos de sangre al estrujar las pantorrillas para que la sangre en las piernas siga circulando por todo el cuerpo. Se usan mientras está en la cama hasta que comience a caminar con frecuencia.



La transición a casa: instrucciones posoperatorias

Su recuperación después del hospital comienza el día que le dan el alta del hospital y vuelve a su casa.

Instrucciones sobre medicamentos/control del dolor

El control del dolor es una parte importante de su recuperación posoperatoria. Es importante entender que se espera que sienta dolor después de la cirugía y, en ocasiones, podría ser muy diferente al que sentía antes de la cirugía. El dolor es un “sistema de alerta” de todo tipo de cosas y es vital para proteger el cuerpo después del procedimiento. Tener un plan para el control del dolor después de la cirugía lo ayudará a:

- Reducir el estrés y tener un mayor nivel de comodidad.
- Mejorar la movilidad.
- Reducir los riesgos quirúrgicos, incluidas las complicaciones respiratorias y los coágulos de sangre.
- Mejorar su curación general y el tiempo de recuperación después de la cirugía.

Recuerde que todos perciben el dolor de forma diferente; por lo tanto, es importante que no compare lo que siente con lo que otros “piensan que debería sentir” ni con la experiencia de otras personas. Aunque los opioides han sido un elemento fundamental para controlar el dolor posquirúrgico, también están en el centro de una crisis nacional en curso. Hemos desarrollado un régimen multimodal, lo que significa que el dolor se trata de varias maneras. Después de la cirugía, se recetan varios medicamentos además de técnicas para controlar el dolor sin medicamentos. Esto varía según la cirugía en cuestión realizada. Los medicamentos opioides se recetarán solo durante una o dos (1-2) semanas después de la cirugía y se usarán en conjunto con analgésicos no opioides, como relajantes musculares, Tylenol y antiinflamatorios no esteroideos (AINE), cuando corresponda.

**** Si está bajo el cuidado de un médico especialista en el manejo del dolor que le recetó opioides para un dolor crónico, infórmele sobre su inminente procedimiento quirúrgico. Debería programar una cita con su proveedor especialista en el manejo del dolor en el plazo de dos semanas después de la cirugía para un control del dolor a largo plazo continuo.**

También se deben considerar formas alternativas para controlar el dolor, por ejemplo:

- Aplicar hielo en el área quirúrgica durante períodos breves.
- Descansar entre las actividades.
- Adoptar posiciones cómodas.
- Usar técnicas para reducir el estrés, como ejercicios de respiración profunda, escuchar música y meditación.
- Mientras está en su casa, mantenga la mente ocupada con actividades como leer o mirar televisión/películas. Manténgase comunicado con amigos y familiares.

Instrucciones sobre actividades *(se basan en su procedimiento)*

Columna cervical (cuello)

- No conduzca hasta que el cirujano le dé autorización para hacerlo.
- No levante/cargue más de (5) cinco libras.
- No levante objetos por encima de la cabeza.
- No trabaje en la computadora ni teclee por períodos prolongados para evitar un aumento de espasmos y dolor en el cuello.
- No haga movimientos **repetitivos** con la cabeza/cuello.
- Haga varias caminatas cortas todos los días.
- Puede subir escaleras, pero evite hacerlo de forma repetitiva. Planifique sus actividades.
- **NO** retome un programa de ejercicio independiente hasta que el cirujano le dé autorización para hacerlo. Siga los ejercicios de fisioterapia indicados.

Torácica/lumbar (parte media o baja de la espalda)

- No conduzca hasta que el médico le dé autorización para hacerlo.
- No levante/cargue más de (5) cinco libras.
- No haga movimientos de inclinación, levantamiento ni giros **repetitivos**.
- Evite permanecer sentado por más de 60 minutos para evitar el aumento del dolor de espalda. Cambie las posiciones con frecuencia.
- Haga varias caminatas cortas todos los días, use dispositivos de asistencia si es necesario, como bastón o andador.
- Puede subir escaleras, pero evite hacerlo de forma repetitiva. Planifique sus actividades.
- **NO** retome un programa de ejercicio independiente hasta que el cirujano le dé autorización para hacerlo. Siga los ejercicios de fisioterapia indicados.



Cómo ducharse/bañarse

- A la mayoría de las personas se les aplicará un apósito impermeable después de la cirugía.
- Puede ducharse cuando el médico le indique que lo haga, generalmente 72 horas después de la cirugía. Pídale a alguien que se quede en su casa mientras se ducha la primera vez, para mayor seguridad.
- Cuando se retire el vendaje, **NO** frote la incisión ni aplique cremas, polvos ni lociones. **NO** frote el área de la incisión.
 - Si observa costras o descamación, no haga nada. Algunos cirujanos usan adhesivos cutáneos que se eliminarán por sí solos.
- **No se bañe en bañeras, jacuzzis, spas ni piscinas** hasta que el cirujano lo apruebe.
- El equipo de atención le dará instrucciones por escrito después del alta sobre cómo ducharse y administrar el cuidado del apósito/la incisión de la herida.

Cuidado de la incisión

- Es muy importante controlar los signos/síntomas de infección. Nuestro equipo de enfermería le indicará cómo cuidar correctamente el área de la incisión. Nos enorgullecemos de tener tasas de infección excepcionalmente bajas. Es importante que mantenga la incisión quirúrgica protegida y libre de gérmenes. **Llame a su cirujano o coordinador si observa algún enrojecimiento nuevo, drenaje o hinchazón en el área de la incisión.**

Instrucciones sobre alimentación

La mayoría de los pacientes retomará una alimentación normal después de la cirugía. Si hay consideraciones especiales, el equipo de atención lo orientará en el proceso. Beba mucho líquido y consuma alimentos con alto contenido de fibra.

Para las fusiones cervicales anteriores, se recomienda una alimentación que incluya comidas más blandas para los primeros días después de la cirugía. Es posible que tenga una sensación de dolor de garganta después de la cirugía; puede probar aliviar el dolor con pastillas o aerosol anestésico. Úselos con cuidado.

La transición a casa

Instrucciones sobre medicamentos

- Su documentación del alta incluirá una lista de cualquier medicamento nuevo, además de sus medicamentos anteriores.
- Siga las instrucciones indicadas para cada medicamento.
- Recuerde consultar a su médico antes de comenzar a tomar medicamentos de venta libre, remedios a base de hierbas o suplementos.
- **Evite las bebidas alcohólicas después de la cirugía.** Se recomienda evitar consumir alcohol, especialmente cuando se toman analgésicos.
- El estreñimiento es un efecto secundario frecuente cuando se toman analgésicos narcóticos. Aumente el consumo de agua y agregue más fibra a su alimentación. Es probable que necesite tomar ablandadores de heces o laxantes, según sea necesario, mientras toma los narcóticos. Muchas personas obtienen beneficios cuando usan un ablandador de heces con un laxante suave, como Senna Plus o Miralax, además de beber mucha agua.
- Consulte a cualquier miembro del equipo de atención las preguntas que tenga sobre los medicamentos y los efectos secundarios asociados. Mientras esté en el hospital, avísenos si quiere que un farmacéutico revise todos sus medicamentos con usted.
- Llame a su coordinador ortopédico si tiene preguntas sobre los medicamentos.

Farmacia ambulatoria

St. Vincent's ofrece una farmacia ambulatoria para su comodidad, ubicada justo al lado del vestíbulo principal

Podemos surtir aquí los medicamentos que le receten cuando le den el alta para que los retire o se los enviemos a su habitación de lunes a viernes, de esta manera, no necesitará detenerse en su camino a casa. Se aceptan la mayoría de los planes de seguro, además de todas las formas de pago para cualquier copago que pueda tener. Cualquier resurtido se puede transferir a la farmacia que tenga cerca de su casa. Además del programa Meds 2 Beds, un farmacéutico puede hablar con usted sobre sus medicamentos mientras está en el hospital.

Infórmele al equipo de atención si quiere usar la farmacia ambulatoria. Puede llamar a la farmacia ambulatoria al 203.576.5713.

Ejercicio

- Siga el plan de ejercicios que su médico, fisioterapeuta o terapeuta ocupacional diseñaron para usted. No retome una rutina de ejercicios formal ni del gimnasio por su cuenta sin tener la aprobación del cirujano.
- Su proceso de recuperación y su salud continua dependen de una buena nutrición, descanso y ejercicio adecuado.
- Es importante que camine todos los días distancias cortas de forma frecuente.
- No hay limitaciones para caminar; sin embargo, debe evitar las distancias largas, la marcha rápida y las caminadoras.
- Mantenga a las mascotas alejadas de usted cuando camina, ya que pueden provocar caídas o torsiones.

Cuándo debe llamar al médico

- Si tiene fiebre de más de 101 °F.
- Si observa enrojecimiento, drenaje o hinchazón en el área de la incisión.
- Si tiene dolor incontrolable.
- Si observa cambios de color o sensación en una extremidad (brazo o pierna).
- Si tiene dificultad para tragar después de una cirugía de cuello.
- **Si tiene dificultad para respirar o dolor en el pecho llame al 911.**

Servicios de atención domiciliaria

Si es necesario por razones médicas que reciba servicios de atención domiciliaria, comenzarán el día después de su regreso a casa. La frecuencia de los servicios dependerá de la cobertura de su seguro, sus necesidades médicas y las instrucciones del cirujano. Un administrador de casos hará esta derivación antes de que usted se vaya del hospital.

Aunque es poco frecuente, algunas cirugías requieren que permanezca en un centro de rehabilitación. Esto requiere una necesidad médica y autorización del seguro. Su administrador de casos trabajará con usted y su equipo de atención para hacer esta derivación si es necesario.



Nuestro agradecimiento

¡Está transitando el camino hacia su recuperación! En nombre de Connecticut Orthopaedic Institute y Ayer Neuroscience Institute, queremos agradecerle por confiar en nosotros para su atención.

Nuestro objetivo aquí en St. Vincent's es brindarle la información y la orientación para que esta experiencia sea lo más positiva posible para todos los pacientes que nos visitan. Esperamos que la información proporcionada en este folleto lo haya ayudado a tener una experiencia excepcional.

Si tiene alguna pregunta antes o después de su procedimiento, póngase en contacto con su coordinador ortopédico o con el consultorio de su cirujano. Para nosotros es un placer trabajar con usted en su tratamiento y proceso de recuperación.

Jenna Calderone 860.414.9508

Tashua Malino 203.707.9597

Gracias por elegir St. Vincent's Medical Center

Fecha

Notas, preguntas o instrucciones



Connecticut 
Orthopaedic Institute
St. Vincent's Medical Center

Hartford 
HealthCare
Ayer Neuroscience Institute

St. Vincent's Medical Center | 2800 Main Street | Bridgeport, CT 06606