CUIDADOS GENERALES · ANTES DE LA CIRUGÍA

Preparación general antes de la cirugía

Recomendaciones sencillas para llegar a la intervención en las mejores condiciones

Esta hoja resume las medidas generales que ayudan a llegar a la intervención en buenas condiciones. Las instrucciones específicas de Anestesia y de su cirujano siempre tienen prioridad.

01 ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS EN LAS SEMANAS PREVIAS

- Evite tabaco, vapeadores y cualquier producto con nicotina. Siempre que sea posible, mantenga la abstinencia durante 4-6 semanas antes y después de la intervención, porque la nicotina reduce el riego sanguíneo y aumenta el riesgo de infección, apertura de heridas y pérdida de piel o injertos.
- Mantenga un peso estable. No inicie ayunos, dietas de adelgazamiento, productos «detox» ni restricciones importantes justo antes de operarse: una pérdida rápida de peso o una ingesta insuficiente pueden dificultar la recuperación.
- Incluya una fuente de proteína en las comidas principales: pescado, huevos, carne magra, lácteos, legumbres, soja o tofu. Complete la dieta con fruta, verdura, cereales o tubérculos y una hidratación habitual adecuada.
- No existe un suplemento universal que acelere la cicatrización en una persona bien nutrida. No empiece por su cuenta dosis altas de vitamina C, zinc, colágeno, plantas, árnica u otros productos «preoperatorios».
- Avise si ha perdido peso sin proponérselo, tiene poco apetito, anemia, enfermedad digestiva, una dieta muy restrictiva o dificultad para comer; puede ser útil una valoración nutricional individual.
- Mantenga su actividad física habitual, sin iniciar entrenamientos extremos ni actividades con riesgo de golpes en los días previos.
- Complete las pruebas y la valoración preoperatoria solicitadas y confirme que el centro dispone de los informes realizados fuera.

02 CUANDO LE LLAMEN PARA ORGANIZAR LA CIRUGÍA

- Avise expresamente si toma anticoagulantes o antiagregantes, por ejemplo Sintrom, Eliquis, Xarelto, Pradaxa, aspirina o clopidogrel. No los suspenda ni modifique por su cuenta.
- Comunique fiebre, catarro importante, infección, herpes, herida o irritación cerca de la zona a operar, posibilidad de embarazo, uso de CPAP, ingreso reciente o problemas previos con anestesia.
- Organice un acompañante para el alta y ayuda durante las primeras 24 horas si recibe anestesia general o sedación.
- Prepare con antelación ropa amplia y fácil de poner, la prenda postoperatoria y la ayuda que pueda necesitar al volver a casa.
- No se depile ni afeite la zona quirúrgica salvo indicación expresa.

03 EL DÍA DE LA INTERVENCIÓN

- Respete exactamente las instrucciones de ayuno y la medicación autorizada por Anestesia. No aplique una regla general si ha recibido una pauta diferente.
- Acuda duchado/a, sin maquillaje, cremas, perfume, joyas ni piercings en la zona. Siga las instrucciones específicas sobre esmalte de uñas y lentillas.
- Traiga la documentación solicitada y la prenda postoperatoria si se le ha indicado.
- No conduzca al alta. Tras anestesia o sedación, no conduzca, no beba alcohol, no maneje maquinaria ni tome decisiones importantes durante al menos 24 horas.

IMPORTANTE

La mejor preparación no consiste en hacer cambios extremos, sino en llegar con un peso estable, suficiente energía y proteína, sin nicotina y con los problemas médicos correctamente comunicados.