

# Tenga un papel activo en su salud y en su recuperación quirúrgica.

Esta guía proporciona una descripción general de los consejos de seguridad para el COVID-19 y contiene 10 pasos fáciles de seguir para ayudarlo a sentirse preparado y tranquilo para la cirugía.



## Su salud es importante

Es normal estar ansioso antes de la cirugía. Con el estrés adicional del COVID-19, es posible que tenga preocupaciones adicionales sobre seguir adelante con un procedimiento. Sin embargo, su salud y bienestar no pueden esperar indefinidamente.<sup>1,2</sup>

Los profesionales sanitarios están informados y han implementado procesos para administrar la cirugía de manera segura durante el COVID-19.<sup>3</sup>

También hay pasos adicionales que puede tomar como paciente para ayudar a protegerse mientras se prepara para la cirugía durante este tiempo.



## Consideraciones del COVID-19

A lo largo de la pandemia, ha escuchado las recomendaciones por parte de la salud pública sobre cómo ayudar a mantenerse a sí mismo y a los demás a salvo.

Esas recomendaciones siguen siendo importantes a medida que se reanudan los servicios de salud. La orientación específica puede variar según la región geográfica, pero a continuación se incluyen algunos consejos de prevención de infecciones recomendados por el CDC4:

- ▶ Cubra la tos y los estornudos con un pañuelo desechable o la parte interna del codo
- ▶ Lávese las manos con frecuencia usando agua y jabón o un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos el 60% de alcohol
- ▶ Evite tocarse la cara con las manos sin lavar
- ▶ Limpie regularmente las superficies frecuentemente tocadas alrededor de su hogar
- ▶ Evite el contacto cercano con personas que puedan estar enfermas (incluso en su propio hogar)
- ▶ Mantenga una distancia física de aproximadamente 2 metros entre usted y otras personas en público
- ▶ Cúbrase la nariz y la boca con una mascarilla de tela cuando esté en público (es decir, en los supermercados, haciendo recados)
- ▶ Comuníquese con su profesional sanitario si se siente enfermo o tiene síntomas de COVID-19

# Pasos a seguir antes de su cirugía

## 1 Haz preguntas

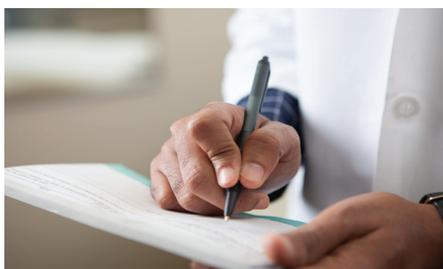


No tenga miedo de hacer preguntas sobre el COVID-19 o sobre su cirugía. Es importante que se comunique con sus médicos para obtener más información sobre los planes para su tratamiento y recuperación, incluidas las consideraciones relacionadas con la pandemia establecidas para promover su seguridad y la seguridad de quienes te cuidan.<sup>2,3</sup>

Aquí hay algunos ejemplos de preguntas que quizás desee discutir:<sup>2,3</sup>

- ▶ ¿Qué políticas o protocolos tienen implementados para el COVID-19?
- ▶ ¿Cuál es su política de pruebas para pacientes y personal?
- ▶ ¿Qué pasa después si doy positivo?
- ▶ ¿Puedo tener familiares/visitantes conmigo?
- ▶ ¿Qué sucede si tengo una complicación?
- ▶ ¿Cómo se gestionarán mis citas de atención y seguimiento posteriores al alta?

## 2 Comparte tu historial médico



Antes de su cirugía, su médico o enfermera hablarán con usted para verificar su historial médico. Debido a las nuevas medidas de seguridad, parte de su información preoperatoria se puede recopilar a través del teléfono o por videoconferencia. Esta información ayudará a su equipo quirúrgico a adaptar su atención para asegurarse de que tenga una operación segura y una buena recuperación.<sup>5-9</sup>

Debe informar a su médico o enfermera si usted:

- ▶ Tiene síntomas de enfermedades respiratorias (tos, dificultad para respirar, estornudos) o ha estado en contacto cercano con alguien que muestra esos síntomas<sup>1</sup>
- ▶ Tiene fiebre, escalofríos o sudoración<sup>1</sup>
- ▶ Tiene diabetes u otra afección crónica<sup>5-8</sup>
- ▶ Tiene alguna alergia conocida<sup>8</sup>
- ▶ Ha tenido una complicación con cirugía o anestesia en el pasado<sup>8</sup>
- ▶ Está tomando algún medicamento (incluyendo vitaminas o remedios herbales)<sup>6,8</sup>

## 3 Deja de fumar lo antes posible



Las personas que fuman son más propensas a desarrollar infecciones y otras complicaciones relacionadas con la cirugía. Cuanto antes deje de fumar, mayores serán sus posibilidades de una buena recuperación. Idealmente, debe dejar de fumar al menos cuatro semanas antes de su operación. Si no puede dejar de fumar inmediatamente, debe intentar dejar de fumar al menos 48 horas antes de su operación. También debe abstenerse de fumar durante el mayor tiempo posible después de la cirugía, para ayudar a su recuperación general. Pregúntele a su equipo médico si necesita ayuda para dejar de fumar, al menos solo temporalmente.<sup>10-11</sup>

## 4 Elegir un estilo de vida positivo



La cirugía ejerce mucho estrés sobre su cuerpo. Después de la cirugía, su sistema inmunitario trabajará horas extra para promover la curación de su herida quirúrgica y combatir la infección.<sup>6,9</sup>

Para aumentar la efectividad de su sistema inmunológico, debe considerar preparar físicamente a su cuerpo para:<sup>6,9</sup>

- ▶ Consumir una dieta bien balanceada seleccionando alimentos ricos en vitaminas, minerales y proteínas
- ▶ Hacer ejercicio regularmente para desarrollar energía y mantener la fuerza
- ▶ Evitar el consumo excesivo de alcohol. Incluso cantidades moderadas de alcohol pueden debilitar el sistema inmunitario y retrasar la recuperación<sup>12</sup>

## 5 No elimine vello



Puede ser tentador afeitarse, depilarse o usar cremas depilatorias alrededor del área quirúrgica antes de la cirugía, pero no lo haga. Quitar el vello puede dañar la piel antes de la cirugía, lo cual puede debilitar las defensas del cuerpo contra los gérmenes.<sup>7, 13-15</sup>

Si el sitio de la incisión se encuentra en un área donde usted se elimina el vello regularmente, deténgase durante al menos cinco días antes de la cirugía. Esto proporcionará suficiente tiempo para que se curen pequeños cortes o lesiones en la piel. Es posible que sea necesario eliminar el vello antes de la cirugía para permitir que el cirujano vea el área quirúrgica. Si esto tiene que suceder, una enfermera eliminará el vello con unas cortadoras eléctricas especiales diseñadas para uso médico.<sup>7,14-15</sup>

# Qué hacer en el momento de la cirugía

## 6 Dúchese o báñese el día de su operación



Dúchese o báñese con agua y jabón la noche anterior a su cirugía y / o en la mañana del día de su cirugía. Su médico puede darle instrucciones especiales para usar un jabón antiséptico en lugar de jabón simple.<sup>7,9,14,15</sup>

## 7 Manténgase calentado



Los pacientes que se mantienen calientes antes, durante y después de la cirugía tienen mejores resultados que los pacientes que tienen frío.<sup>7,14-17</sup> Antes de la cirugía, su equipo médico puede proporcionarle una bata de calentamiento especial que sopla suavemente aire caliente sobre la piel para aumentar su temperatura.<sup>16,17</sup>

Usted puede ayudar haciendo lo siguiente:

- ▶ Traer ropa extra como zapatillas, bata, chaleco y otra ropa abrigada.
- ▶ Pedir mantas adicionales para mantenerlo caliente durante el transporte desde la sala hasta la sala de operaciones.
- ▶ Usar la bata que le dieron hasta lo más cerca posible al momento de la cirugía, para evitar el resfriado
- ▶ Informar al personal médico si se siente frío o incómodo en algún momento

# Después de su cirugía

## 8 Asegúrese de que las manos se mantengan limpias



Mantener las manos limpias puede ayudar a detener la propagación de gérmenes dañinos que pueden causar infecciones. Anime a las personas que lo rodean a asegurarse de que sus manos estén limpias.<sup>7, 14, 15</sup>

- ▶ La familia y los amigos deben lavarse las manos con agua y jabón o un desinfectante para manos a base de alcohol antes y después de visitarlo. Si no los ve limpiarse las manos, pídale que se limpien las manos
- ▶ Asegúrese de que su equipo médico se lave las manos antes de examinarlo, ya sea con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol

## 9 Conozca los signos de posibles complicaciones y dé su opinión



Su equipo debe proporcionarle instrucciones específicas sobre cómo cuidar el sitio de la incisión y los apósitos o dispositivos que puedan ser necesarios.<sup>18</sup> Antes de irse a casa, debe tener una comprensión clara de las instrucciones de alta, los seguimientos que debe vigilar, y a quién llamar si necesita ayuda o tiene un problema.

Los siguientes signos y síntomas deben informarse inmediatamente:<sup>5,7,18</sup>

- ▶ La piel alrededor de la herida se enrojece, se hincha, se calienta o duele
- ▶ Su herida tiene una secreción verde, amarilla, turbia o maloliente (pus)
- ▶ Tiene una temperatura superior a 38 ° C (100.4 ° F)
- ▶ Falta de aliento o dificultad para respirar
- ▶ Sangrado más allá de lo que le han dicho que espere
- ▶ Generalmente te sientes mal

## 10 Sé amable contigo mismo y con los demás



Las actividades cotidianas pueden parecer abrumadoras, pero cuidar tu bienestar mental y la resistencia es importante para su curación a largo plazo.<sup>19</sup>

Los siguientes son algunos consejos sencillos para el autocuidado y el estrés:<sup>19</sup>

- ▶ Haga una pausa y respire profundamente. Presta atención a cómo te sientes.
- ▶ Tómese un descanso de escuchar tanta noticia sobre la pandemia e intente hacer algo que disfrute
- ▶ Intente dormir lo suficiente
- ▶ Siga las recomendaciones de su profesional sanitario para la actividad física
- ▶ Manténgase conectado con sus seres queridos y sistemas de apoyo

Puede encontrar más información sobre cómo lidiar con el estrés durante el COVID-19 aquí:  
[https://www.3m.com.es/3M/es\\_ES/Salud-WE/recursos/como-prepararse-para-la-cirugia/](https://www.3m.com.es/3M/es_ES/Salud-WE/recursos/como-prepararse-para-la-cirugia/)

### References

- 1 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coronavirus FAQs. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.htm>
- 2 Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology (APIC). Rescheduling Medical Care is Important. 2020. [https://apic.org/wp-content/uploads/2020/05/APIC\\_Rescheduling-Infographic\\_20200514\\_03b.pdf](https://apic.org/wp-content/uploads/2020/05/APIC_Rescheduling-Infographic_20200514_03b.pdf)
- 3 American College of Surgeons (ACS), American Society of Anesthesiologists (ASA), Association of perioperative Registered Nurses (AORN), American Hospital Association (AHA). Joint Statement: Roadmap for Resuming Elective Surgery after COVID-19 Pandemic. 2020
- 4 CDC. COVID-19 Protect Yourself. 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
- 5 CDC. FAQs about Surgical Site Infections. [https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ssi/ssi\\_tagged.pdf](https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ssi/ssi_tagged.pdf)
- 6 ACS. Quality Programs: Strong for surgery – information for patients. <https://www.facs.org/quality-programs/strong-for-surgery/patients>
- 7 World Health Organization (WHO): WHO Global Guidelines for the Prevention of Surgical Site Infection. 2016. Retrieved from <http://www.who.org>.
- 8 ASA. The Path to a Safe Surgery: Preparing for Anesthesia begins with You. 2019. <https://www.asahq.org/whensecondscount/wp-content/uploads/2019/03/ASA-The-Path-to-a-Safe-Surgery-Fact-Sheet.pdf>
- 9 National Health Service (NHS). Enhanced Recovery Program. 2019. <https://www.nhs.uk/conditions/enhanced-recovery/>
- 10 Theadom A, Cropley M. Effects of preoperative smoking cessation on the incidence and risk of intraoperative and postoperative complications in adult smokers: a systematic review. *Tobacco Control* 2006; 15: 352–8
- 11 Action on Smoking and Health (ASH) Joint Briefing: Smoking and surgery. 2016. <https://ash.org.uk/download/joint-briefing-smoking-and-surgery/>
- 12 Memorial Sloan Kettering. Patient and Caregiver Information: Alcohol and Your Surgery. 2019. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/alcohol-and-your-surgery>
- 13 AORN. Guidelines for Perioperative Practice 2019. Denver, Co: Association of PeriOperative Registered Nurses (AORN); 2019: 586
- 14 NICE (2019) NICE guideline 125. Surgical site infections: prevention and treatment [nice.org.uk/guidance/ng125](https://www.nice.org.uk/guidance/ng125)
- 15 CDC. 'Guideline for Prevention of Surgical Site Infections,' *JAMA Surg*. doi: 10.1001/jamasurg.2017.0904.
- 16 Kurz A, Sessler DJ, et al. Perioperative Normothermia to Reduce the Incidence of Surgical-Wound Infection and Shorten Hospitalization. *New Engl J Med*. 1996;334:1209–1215
- 17 Melling AC, Ali B, Scott EM, Leaper DJ. Effects of preoperative warming on the incidence of wound infection after a clean surgery: a randomized controlled trial. *Lancet*. 2001;358(9285):876–880.
- 18 ACS. Surgical Patient Education Program – Wound Home Skills Kit: Surgical Wounds. 2018.
- 19 CDC. COVID-19 Coping with Stress. 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

**3M United Kingdom PLC**  
Charnwood Campus  
10 Bakewell Road  
Loughborough  
LE11 5RB  
01509 611 611  
[www.3M.co.uk/medical](http://www.3M.co.uk/medical)

**3M Ireland Ltd**  
The Iveagh Building  
The Park, Carrickmines  
Dublin D18 X015  
Ireland  
1 800 320 500  
[www.3M.ie](http://www.3M.ie)

3M is a trademark of the 3M company. © 3M 2020. OMG90568.

