

Medicina perioperatoria. Un paso por quirófano más amable

A TU LADO, EN TU CIRUGÍA.

Programa de empoderamiento y humanización de la asistencia al paciente de Medicina Perioperatoria del Hospital Universitari i Politècnic la Fe sometido a cirugía abdominal mayor oncológica.

ANTECEDENTES

La Medicina Perioperatoria (MPO), es un conjunto de medidas y estrategias aplicadas en todo el proceso perioperatorio, orientado a optimizar y acompañar a los pacientes de cirugía mayor abdominal oncológica desde el periodo preoperatorio, minimizar el impacto de la cirugía y empoderarlos en el postoperatorio hasta una recuperación funcional completa. La Unidad de Medicina Perioperatoria del Área Clínica de Anestesiología, Reanimación y Bloque Quirúrgico del Hospital Universitari i Politècnic La Fe de València inicia su actividad en 2015 encaminados hacia la excelencia en el cuidado, la implicación y empoderamiento del paciente en el proceso quirúrgico y la humanización de la asistencia. Desarrollamos el proceso perioperatorio a través de cuidados médicos/enfermería con un enfoque multidisciplinar centrado en el paciente, valorando su implicación y participación activa y aplicando estrategias previamente establecidas y contrastadas alineadas a nivel europeo e internacional.



El programa de Medicina Perioperatoria (MPO) incluye los cuidados personalizados que le ofrecemos el equipo de profesionales que coordinamos las actividades relacionadas con su intervención quirúrgica, antes durante y después de la misma.



¿CUÁLES SON NUESTROS OBJETIVOS?

- Fomentar su participación activa. Usted es el protagonista.
- Disminuir las complicaciones.
- Acelerar su recuperación.
- Mejorar su pronóstico en términos de calidad de vida.
- Acompañar de manera presencial, telefónica y a través del correo electrónico:

enfermeria_mpolafe@gva.es

Dentro del Plan de Humanización llevado a cabo por el Servicio de Anestesiología y Reanimación del Hospital Universitari y Politècnic La Fe de Valencia, la Unidad de Medicina Perioperatoria está articulando un programa integral que consta de:

- 1. Enfermera de referencia.** El paciente desde el momento de su inclusión en lista de espera quirúrgica dispone de una enfermera de referencia en la Unidad que le acompaña y está disponible para atender sus dudas y ayudarle hasta su recuperación funcional hasta los 30 días tras la cirugía. Tras la inclusión en lista de espera quirúrgica hay un primer contacto telefónico para la evaluación inicial, revisión de medicación habitual y realización de escalas de valoración funcional. A la semana hay una visita de consulta presencial y se mantiene el seguimiento telefónico hasta la cirugía. Durante la cirugía y el ingreso hospitalario hay un seguimiento presencial diario tanto en quirófano como en sala de hospitalización hasta el alta a domicilio. A los 30 días tras la cirugía hay una consulta telefónica con evaluación de los resultados y de la experiencia reportada por el paciente con una entrevista estructurada. Durante todo el proceso el paciente dispone si precisa de contacto telefónico, vía email o redes sociales para aclarar cualquier duda y ayudarle en el proceso además de proporcionarle un *informe de continuidad de cuidados individualizado*.
- 2. Información al paciente.** Una adecuada información es imprescindible para una implicación del paciente en sus cuidados. La instauración de múltiples medidas para optimizar al paciente hace fundamental unas instrucciones perioperatorias escritas con acceso a contenido audiovisual en el canal de youtube del Hospital la Fe a través de código QR.

El paciente puede acceder a la información desde casa

"Folletos informativos para Pacientes":

<https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2F>

www.lafe.san.gva.es%2Ffolletos-informativos-para-pacientes&data=04%7C01%7Cmarchesi_cla%40gva.es%7Ce0947c9ea18b4cae20f08da01c1a835%7C26c4f2b0d79c48d89b6c60524a48f128%7C0%7C0%7C637824229420944557%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWljojMC4wLjAwMDAiLCJQljoV2luMzliLCJBTiI6Ikl1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=tKb1xOpcE%2BJujGizWzDfVm%2FWRODJYgF84ComPJ9EZQ%3D&reserved=0

Estas estrategias de optimización preoperatoria se articulan en base a cinco pilares.



- **Ejercicio físico regular.** Consta de ejercicio físico interválico individualizado a través de la escala DASI asociado a ejercicios de tonificación y movilidad articular con objeto de mejorar la capacidad física funcional del paciente y consolidar el hábito saludable de ejercicio físico regular.



Entrenamiento físico aeróbico

El entrenamiento físico aeróbico con periodos de alta y baja intensidad es adecuado para mejorar la función cardiopulmonar.

El entrenamiento lo realizará diariamente hasta el día de la intervención.

Realice un registro diario, indicando cómo se siente tras la realización del ejercicio y cuál ha sido el esfuerzo percibido durante la realización del mismo.

Intensidad bajo

- 1 Caminar 30 minutos (5 series x 6 minutos) 5 minutos caminando a ritmo moderado + 1 minuto caminando rápido (ascenso o descenso de 1 piso de escaleras).
- 2 Estiramientos de miembros superiores, tronco y miembros inferiores.

Intensidad media

- 1 Caminar 30 minutos (5 series x 6 minutos) 4 minutos caminando a ritmo moderado + 2 minutos caminando rápido (ascenso o descenso de 2 pisos de escaleras).
- 2 Estiramientos de miembros superiores, tronco y miembros inferiores.

Intensidad alta

- 1 Caminar 30 minutos (5 series x 6 minutos) 3 minutos caminando a ritmo moderado + 3 minutos caminando rápido (ascenso o descenso de 3 pisos de escaleras).
- 2 Estiramientos de miembros superiores, tronco y miembros inferiores.



Ejercicios de fuerza

Los ejercicios de fuerza están dirigidos a mantener su musculatura.

Como consecuencia del ingreso hospitalario, tendrá una actividad menor a la que realiza en su vida cotidiana, es importante anticiparse y prepararse para prevenir complicaciones y evitar retrasar su recuperación.

El entrenamiento lo realizará diariamente hasta el día de la intervención.

Ejercicio 1

Ejercicio de flexión con piernas con silla

Procedimiento

- 1 Siéntese en una silla firme con brazos. En el caso de que no pueda hacerlo, apóyese solo con un brazo y, si no puede, hágalo con la ayuda de los dos brazos.
- 2 Apoye bien los pies en el suelo y levántese sin apoyarse en el reposabrazos.
- 3 Una vez levantado, manténgase 1 segundo de pie y vuelva a sentarse.
- 4 Descanse unos segundos y empiece de nuevo.

Inicio

- 1 Realice 2 series con 5 repeticiones cada una.
- 2 Realice un descanso de 10 segundos entre ambas series.




Ejercicio 1

Ejercicio de flexión con piernas con silla

Procedimiento

- 1 Siéntese en una silla firme con brazos. En el caso de que no pueda hacerlo, apóyese solo con un brazo y, si no puede, hágalo con la ayuda de los dos brazos.
- 2 Apoye bien los pies en el suelo y levántese sin apoyarse en el reposabrazos.
- 3 Una vez levantado, manténgase 1 segundo de pie y vuelva a sentarse.
- 4 Descanse unos segundos y empiece de nuevo.

Inicio

- 1 Realice 2 series con 5 repeticiones cada una.
- 2 Realice 2 series con 5 repeticiones cada una.
- 3 Realice un descanso de 10 segundos entre ambas series.

Ejercicio 3

Ejercicio de equilibrio punta-talón

Procedimiento

- 1 Siéntese de pie.
- 2 Mantenga el equilibrio apoyando su peso solo sobre las puntas de los pies.
- 3 Permanezca en esta posición unos segundos y, a continuación, mantenga el equilibrio apoyándose solo en los talones. Si se siente más seguro, utilícese de pie apoyado en una mesa o barandilla.

Inicio

- 1 Mantenga la posición de puntillas contando hasta 10; a continuación, cuente de nuevo hasta 10 al estar manteniéndose con los talones.
- 2 Realice 2 series con 5 repeticiones cada una.
- 3 Realice un descanso de 10 segundos entre ambas series.

Ejercicio 2

Ejercicio en posición sentada de flexión y extensión de los brazos con carga

Procedimiento

- 1 Siéntese con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y una pesa en cada mano.
- 2 Doble los codos hacia el pecho, dirigiendo los pesos hacia los hombros.

Inicio

- 1 Escija una pesa de 1 kg que le sea cómoda en el agarre para la realización del ejercicio (por ejemplo, una botella de agua de litro).
- 2 Realice 2 series con 5 repeticiones cada una.
- 3 Realice un descanso de 10 segundos entre ambas series.

Ejercicio 4

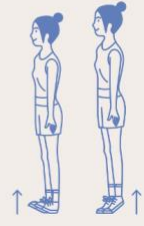

Ejercicio de estiramiento de la parte posterior del muslo

Procedimiento

- 1 Desde la posición de sentada, estire uno de las piernas apoyando el talón en el suelo.
- 2 Tire del pie apoyado en el suelo ligeramente hacia arriba.
- 3 Coloque las dos manos apoyadas en la rodilla contraria a la pierna estirada.
- 4 Realice un movimiento del tronco hacia adelante, hasta que se sienta cierta tensión en la musculatura de la parte posterior de la espalda y en la parte posterior del muslo.

Inicio

- 1 Empiece manteniendo la posición durante 10-12 segundos y repita 3 veces.
- 2 Realice un descanso de 10 segundos entre ambas series.
- 3 Después haga lo mismo con la otra pierna.


- **Corrección de la anemia.** Evaluación analítica de la anemia y administración si precisa de hierro endovenoso en Hospital de día, para reducir el riesgo transfusional y mejorar la fatiga.



2 CORRECCIÓN DE LA ANEMIA



La corrección de la anemia, disminuye la fatiga y mejora su capacidad de realizar el programa de entrenamiento. Además, puede reducir la transfusión sanguínea; disminuir las complicaciones postoperatorias y obtener una recuperación funcional más eficiente. No todos los pacientes que van a operarse presentan anemia, con la anafítica preoperatoria específica, identificaremos aquellos que sí la tienen.

El déficit de hierro es la causa más frecuente de la anemia. La administración de hierro intravenoso en dosis única, es el mejor tratamiento para la corrección de la anemia de forma rápida y eficaz. En colaboración con el Hospital de Día, se ha gestionado la administración de hierro intravenoso después de la visita a la consulta de Medicina Perioperatoria.

- **Soporte nutricional**, se realiza evaluación endocrinológica individualizada para una adecuada prescripción de inmunonutrición y administración de maltodextrinas preoperatorias. Adicionalmente se dan instrucciones para una dieta equilibrada y saludable.





3 SOPORTE NUTRICIONAL




Un adecuado aporte nutricional es fundamental para su completa recuperación postquirúrgica. El estado nutricional influye, entre otras cosas, sobre algunas funciones tales como el sistema inmunitario y la cicatrización.

3. Soporte nutricional


 Se le realizará una evaluación nutricional individualizada no presencial, por parte del Servicio de Endocrinología y Nutrición. En función de los resultados obtenidos, le proporcionaremos un tratamiento específico si lo precisa, habitualmente un aporte extra de proteínas.

 **Recomendaciones dietéticas especiales**, según el procedimiento quirúrgico al que va a someterse, se le proporcionarán instrucciones específicas previas en caso de ser necesario.

 Para el día previo a la intervención quirúrgica, con objeto de disminuir el efecto negativo del ayuno, le proporcionaremos un aporte nutricional específico para controlar su glucemia, reducir la sed, el hambre, la ansiedad y la recuperación de la función intestinal. Están exentos de proteínas, grasas, lactosa, gluten y fibra.


DOSIS INICIAL

Dosis inicial
800ml (4x200ml)
La noche antes de la cirugía.



DOSIS FINAL

Dosis final
400ml (2x200ml)
2-3 horas antes de la inducción anestésica.



- **Soporte emocional** a través de una psico-oncóloga en colaboración con la Asociación Española contra el Cáncer para aprender herramienta para afrontar el proceso, mejorar el bienestar psicológico y también para el abandono de los hábitos tóxicos (tabaco/alcohol). También se les facilita el acceso a un programa de mindfulness en colaboración con el servicio de Psicología del Hospital la Fe.



En colaboración con la AECC (Asociación Española Contra el Cáncer), el Programa de medicina Perioperatoria dispone de una asistencia individualizada con la Unidad de Palco-oncología para usted o su familia.

4

SOPORTE EMOCIONAL

Una intervención quirúrgica es un acontecimiento que puede generar ansiedad y estrés. Nuestro objetivo es ayudarle y acompañarle durante todo el proceso.

El programa de Musicoterapia incorporado en el quirófano, nos permite reducir su ansiedad previa al procedimiento quirúrgico. Podrá elegir la música que más le guste para la inducción anestésica y el despertar.

- **Hábitos saludables.** El objetivo final de este proceso es consolidar unos hábitos de vida saludables que incluyen ejercicio físico regular, dieta equilibrada y abandono de hábitos tóxicos.



5

HÁBITOS SALUDABLES

Seguindo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la etapa perioperatoria es una excelente oportunidad de adquirir y consolidar hábitos de vida saludable que contribuyen a un estado de completo bienestar, físico, mental y social.

B. Hábitos saludables

 **Dieta**
Un aporte calórico equilibrado fomentando el consumo de frutas y verduras y evitando comidas grasas y azúcares añadidos.

 **Actividad física regular**
30 minutos de actividad física diaria permiten fortalecer los músculos y huesos.

 **Hábitos tóxicos**
Abandone el hábito tabáquico, el consumo de alcohol y otras drogas. El tabaco por sí solo, es un factor de riesgo independiente para la cirugía, provoca complicaciones cardiovasculares, pulmonares, fallo respiratorio, trombosis, cicatrización, infecciones y dehiscencia de suturas; aumentando el riesgo de reintervención. Dejar de fumar antes de la cirugía consigue disminuir estos riesgos considerablemente.



Existe un programa de deshabituación del hábito tabáquico de la AECC al que puede adherirse en caso de dificultad, el teléfono de contacto es 963 391 400.

3. **“Pon música a tu cirugía”**, el paciente a su llegada a quirófano elige que música desea escuchar hasta que se quede dormido con la anestesia general como estrategia para disminuir la ansiedad. El tiempo de espera en acogida prequirúrgica, asocia un grado de estrés y ansiedad para el paciente ya que es un ambiente desconocido, desprovisto de todas sus pertenencias, sin la presencia de ningún acompañante y con la incertidumbre de cómo se desarrollará la cirugía. El tiempo desde la entrada en quirófano hasta que el paciente se encuentra sedado o bajo anestesia general requiere en ocasiones la realización de técnicas locoregionales siendo recordado por el paciente como especialmente estresante. Se ha de procurar un ambiente calmado y relajado, y de manera general se evita el tránsito de profesionales y las conversaciones no necesarias. El programa de “Musicoterapia en quirófano” ofrece al paciente la posibilidad de escuchar la música que elija durante su estancia en quirófano, haciéndole protagonista de su película reduciendo de este modo su ansiedad, además de establecer un contacto cercano y cálido con el equipo quirúrgico (anestesiólogo/cirujano/enfermera).



4. **“Quirófano amable”**. En la línea de ofrecer una experiencia más cálida al paciente manteniendo los estándares de calidad se ha procedido a cubrir con vinilo grado médico las paredes de quirófano con objeto de hacer del mismo un espacio más acogedor. Se han escogido motivos locales de espacios abiertos que les permitan sentirse como en casa.



5. Estrategias de humanización durante la Hospitalización. Los cuidados postoperatorios se articulan en base a los pilares de la movilización y tolerancia precoz, analgesia adecuada y vigilancia proactiva de las complicaciones. La incentivación de la movilización precoz se realiza con la difusión en diferentes horarios a través del canal institucional de la televisión en las habitaciones de los pacientes de los diferentes programas. Se incluye ejercicios respiratorios así como para paciente encamada, en sedestación y en bipedestación.

Durante su estancia hospitalaria, ya desde el primer día postoperatorio, iniciará una movilización pasiva poniendo en práctica todo lo que ha aprendido.

Dispone del plan de entrenamiento descargándose los ejercicios a través del código QR o visualizándolos en la TV del hospital en los horarios establecidos.

Mañana

8:00 AM

- Ejercicios respiratorios durante el ingreso.
- Ejercicios de rehabilitación para pacientes encamados.
- Ejercicios de rehabilitación para pacientes en sedestación.

Mañana


12:00 AM


- Ejercicios de rehabilitación para pacientes encamados.
- Ejercicios de rehabilitación para pacientes en sedestación.
- Ejercicios de rehabilitación para pacientes en bipedestación.

Tarde

17:00 PM

- Ejercicios de rehabilitación para pacientes encamados.
- Ejercicios de rehabilitación para pacientes en sedestación.
- Ejercicios de rehabilitación para pacientes en bipedestación.

Encuentre el plan aquí: 

Descargue el plan aquí: 



Rehabilitación

Hospital La Fe Valencia

4 videos 2001 visualizaciones Actualizado por última v...

Reproducir to... Aleatorio

El Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital La Fe ha elaborado, en colaboración con la Unidad de Comunicación del Departament La Fe, una serie de vídeos dirigidos a pacientes ingresados.

En los vídeos se plantean una serie de sencillos ejercicios para intentar evitar problemas articulares y minimizar la pérdida de fuerza durante su ingreso.

Los ejercicios se dividen en cuatro vídeos:

- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de rehabilitación para pacientes encamados
- Ejercicios de rehabilitación para pacientes en sedestación (sentados)
- Ejercicios de rehabilitación para pacientes en bipedestación (de pie)

Realícelos siempre que su médico/a y su terapeuta lo indiquen.

- 1 EJERCICIOS RESPIRATORIOS DURANTE EL INGRESO
- 2 EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA PACIENTES ENCAMADOS
- 3 EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA PACIENTES EN SEDESTACIÓN
- 4 EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA PACIENTES EN BIPEDESTACIÓN





OBJETIVOS

- Mejorar la calidad y eficiencia de todas las intervenciones (presenciales y/o no presenciales) que se proporcionan a los pacientes que entran a formar parte del programa de MPO.
- Implicar y empoderar al paciente en el proceso quirúrgico y humanizar la asistencia para proporcionar una experiencia lo más satisfactoria posible al paciente.

INFORMACIÓN A OBTENER

- - Grado de calidad de vida relacionada con la salud percibida por el paciente.
- - Grado de satisfacción con la atención recibida.

INDICADORES DE RESULTADO

Se valorará el grado de satisfacción y la experiencia reportada por el paciente (PREMs-patient reported experience) mediante:

- Encuesta entregada al paciente tras el procedimiento quirúrgico a través de la Unidad de Calidad de la Dirección de Área de Planificación del Hospital La Fe, se ha creado una encuesta de opinión a todos los pacientes incluidos en el programa, que quieran participar. Se realiza a través de un código QR facilitado en la información al paciente.
- Entrevista personalizada con los pacientes que han formado parte del programa, se les pregunta por el grado de satisfacción con la atención recibida por parte del personal de MPO y si tienen alguna propuesta de mejora.

PLAN DE TRABAJO Y AGENDA DE IMPLANTACIÓN

La Unidad de Medicina perioperatoria lleva instaurado desde hace unos años este programa con resultados muy positivos y queremos universalizar la medida a todos los pacientes quirúrgicos en todos los quirófanos.

RESULTADOS ESPERADOS

- Grado de satisfacción del paciente con la atención recibida: 95%.
- Incremento de 2 puntos del grado de calidad de vida relacionada con la salud percibida por el paciente en el 50% de los pacientes.

APLICABILIDAD ESPERADA LOCALMENTE Y POSIBILIDAD DE GENERALIZACIÓN EXTERNAMENTE

La Unida de Medicina Perioperatoria es un referente a nivel internacional en la gestión global de pacientes sometidos a cirugía abdominal mayor oncológica. Realizamos a través diferentes herramientas (cursos presenciales, charlas...)

difusión de nuestro modelo que es extrapolado a otros centros a nivel nacional e internacional.

BIBLIOGRAFÍA


1. Guidelines for Perioperative Care in Elective Colorectal Surgery: Enhanced Recovery After Surgery (ERAS[®]) Society Recommendations: 2018. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30426190/>
2. Vía Clínica de Recuperación Intensificada en Cirugía del Adulto de 2021 (<https://grupogerm.es/rica/>)
3. <https://infeccionquirurgicazero.es/images/stories/recursos/protocolo/2017/3-1-17-documento-Protocolo-IQZ.pdf>
4. Perioperative Medicine Programme: The Pathway to better surgical care: <https://www.rcoa.ac.uk/sites/default/files/documents/2019-08/Perioperative%20Medicine%20-%20The%20Pathway%20to%20Better%20Care.pdf>

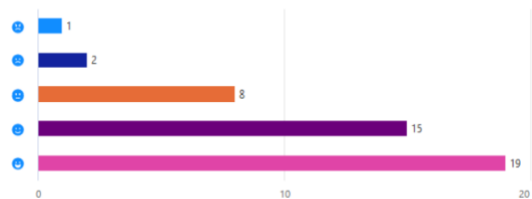
RESULTADOS PRELIMINARES

Para monitorizar los resultados se realizó una prueba piloto en la que participaron a 126 pacientes. En la encuesta de satisfacción global que se le realiza al paciente al alta de su hospitalización la valoración global del programa fue del 98,26%.

En relación a iniciativas concretas como el programa de "2 Pon música a tu cirugía" el resultado también fue muy positivo.

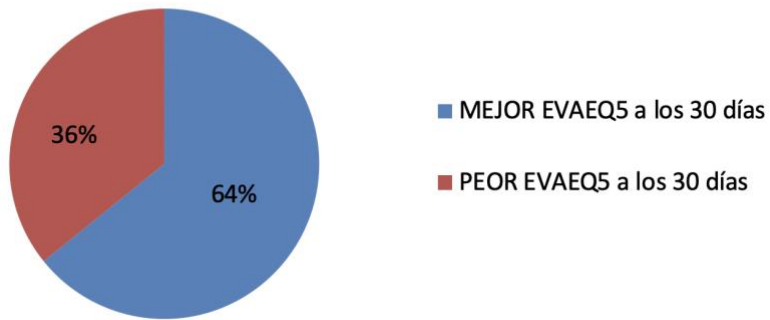
En caso afirmativo indique la opción que mejor exprese cómo le hizo sentir


Valoración media



Respecto a la calidad de vida, a todos los pacientes que entran a formar parte del programa de MPO se les pasa en la primera consulta el Cuestionario EQ5D donde se valora la calidad de vida del 1 al 10, registrando el mismo en la historia clínica electrónica. Tras finalizar el programa y al mes de la intervención quirúrgica se vuelve a pasar el cuestionario. Como resultados obtuvimos que el 64% de los pacientes presentaban mejor calidad de vida que antes de la cirugía.

CALIDAD DE VIDA



De la entrevista personalizada pudimos extraer diversas propuestas de mejora, como:

- Reducir los tiempos de espera para la IQ.
- Hacer la comida del hospital más apetecible.
- Comodidad de las camas del hospital.
- Mejoraría la atención si hubiera más personal en planta/urgencias.
- Realizar seguimiento postoperatorio más temprano.
- Poner información actividad física postcirugía en guía pacientes.