

Me van a operar

Una intervención quirúrgica siempre supone una alteración de la vida cotidiana de las y los pacientes. El estrés de la situación, la mala nutrición, los malos hábitos de salud y un pobre estado físico, aumentan las posibilidades de desarrollar complicaciones en el postoperatorio.

Implíquese de una forma activa. El tratamiento de prehabilitación le permitirá **mejorar su estado físico y psíquico.**

¿Qué le proponemos? ¿Qué puede lograr?

Aunque las complicaciones asociadas a una intervención quirúrgica han disminuido notablemente por los avances de la anestesia, la cirugía y los cuidados postoperatorios, existen diversos factores de riesgo para el resultado de la cirugía: los relacionados con la cirugía que se va a realizar (tipo de cirugía, de carácter urgente o programada) y los relacionados con la o el paciente (estado general, edad, enfermedades previas...). Es en estos últimos donde tiene aplicación la **prehabilitación.**

El objetivo de la prehabilitación es que las y los pacientes afronten la intervención quirúrgica en las **mejores condiciones posibles** y conseguir una **recuperación más rápida.**



Descargar Guía de información para pacientes

¿En qué consiste la prehabilitación?

Se basa en **tres pilares básicos.**

Ejercicio físico



Paseos diarios de 30 minutos y practicar ejercicio regularmente han demostrado mejorar la salud.

Nutrición



Siga una **dieta sana y equilibrada.**

Su dieta debe contener las proteínas e hidratos de carbono necesarios.

Reducción de la ansiedad

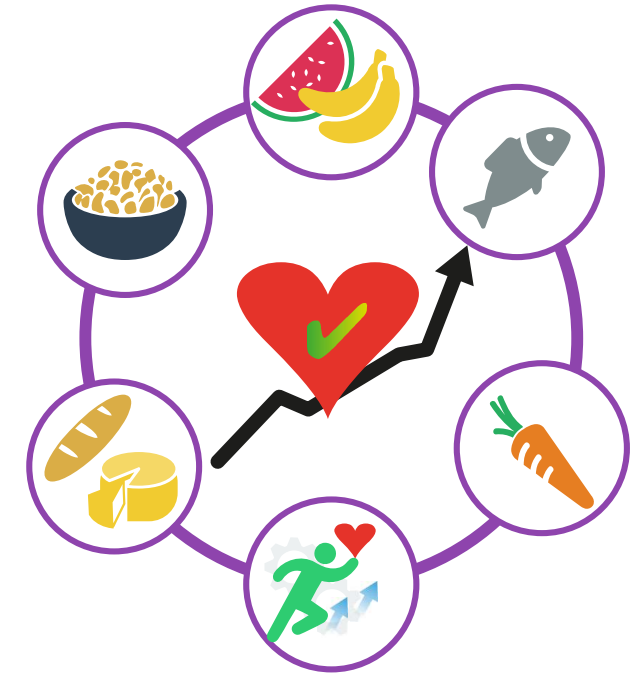


Es importante que llegue a la cirugía en las mejores condiciones físicas y psicológicas. Tener una vida saludable le ayudará.

Es normal que su situación le genere tristeza y preocupación. Busque **apoyo** en su familia, en sus amistades y **en el equipo de profesionales sanitarios que le atiende.**

Interbentzio kirurgiko baten aurrean...

Aktibatu!



Aurre-gaikuntza Erronka berri bat paziente kirurgikoak maneiatzeko



ARABAKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
ARABA



OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Ebakuntza egingo didate

Interbentzio kirurgiko batek pazientearen eguneroko bizitza asaldatzen du beti. Egoeraren estresak, nutrizio txarrak, osasun-ohitura txarrek eta egoera fisiko eskasak ebakuntza ondoko konplikazioak garatzeko aukerak areagotzen dituzte.

Inplikatu modu aktiboan. Aurre-gaikuntza tratamenduak zure **egoera fisiko eta psikikoa hobetzeko** aukera emango dizu.

Zer proposatzen dizugu? Zer lor dezakezu?

Interbentzio kirurgiko bati lotutako konplikazioak nabarmen gutxitu badira ere anestesia, kirurgia eta ebakuntza osteko zainketen aurrerapenengatik, hainbat arrisku-faktore daude kirurgiaren emaitzarako: egingo den kirurgiarekin lotutakoak (kirurgia mota, urgentziazkoa edo programatua) eta pazientearekin lotutakoak (egoera orokorra, adina, aurretiko gaixotasunak). Azken horietan aplikatzen da **aurre-gaikuntza**.

Aurre-gaikuntzaren helburua da pazienteak **ahalik eta baldintza onenetan** interbentzio kirurgikoari aurre egitea eta **errekuperazio bizkorragoa** lortzea.



Pazienteentzako informazio-gida
deskargatu

Zertan datza aurre-gaikuntza?

3 pilare ditu oinarri:

Ariketa fisikoa



Egunero 30 minutuko ibilaldiak egin eta ariketa fisikoa aldizka egiteak osasuna hobetzen duela erakutsi dute.

Elikadura



Jarraitu **dieta osasuntsu eta orekatu bat**.

Zure dietak beharrezko proteinak eta karbohidratoak izan behar ditu.

Antsietatea murriztea

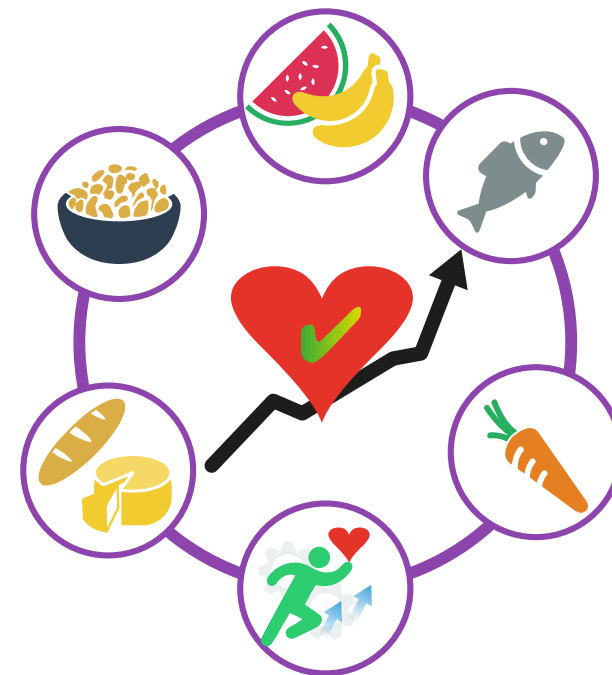


Garrantzitsua da ebakuntzara baldintza fisiko eta psikologiko onenetan iristea. Bizitza osasuntsua izateak lagunduko dizu.

Normala da zure egoerak tristura eta kezka sortzea. **Bilatu** laguntza zure familian, zure lagunartean eta **artatzen zaituen profesional sanitarioen taldean**.

Ante una intervención quirúrgica...

¡Actívese!



Prehabilitación

Un nuevo reto en el manejo
de pacientes quirúrgicos



ARABAKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
ARABA



OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD