Osakidetza

ARABAKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
ARABA

GUÍA DE INFORMACIÓN PARA PACIENTES:

PROGRAMA DE PREHABILITACIÓN EN VÍA "RICA" (RECUPERACIÓN INTENSIFICADA EN CIRUGÍA ABDOMINAL) EN CIRUGÍA COLORRECTAL

Enero 2022

EJERCICIO

Recomendaciones para el ejercicio:

- Se recomienda hacer el ejercicio a la misma hora, para, de este modo, crear un hábito.
- Evitar el ejercicio en las horas próximas a las comidas, y en especial, después de las mismas.
- Evitar el ejercicio en momentos de excesivo calor (en verano, evitar las horas centrales del día) y de excesivo frío (en invierno, evitar las primeras y las últimas horas del día).
- Realizar el ejercicio con ropa cómoda y calzado adecuado (que sujete bien el talón del pie).
- Mantener una correcta hidratación durante el ejercicio.
- Realizar el ejercicio siguiendo las recomendaciones de la Escala de Borg (entre 4 y 6-7) según su tolerancia.
- Si durante la realización del ejercicio, se siente dolor en el pecho, opresión, palpitaciones, sensación de falta de aire, mareo o cualquier otro tipo de malestar, detener la realización del mismo.

Escala de Borg

0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	

1. EJERCICIO AERÓBICO:

CAMINAR (a días alternos)

Caminar a un ritmo rápido, inicialmente durante 15 minutos al día, aumentando progresivamente hasta 30 minutos al día, según tolerancia (Escala de Borg).

Escala de Borg | Inicio: 4.

Escala de Borg | Segunda semana: 5.

Escala de Borg | Tercera semana: 6.

Escala de Borg | Cuarta semana: 6 o 7, según tolerancia.

Mantener los niveles de Borg en los niveles de la cuarta semana, o si le resulta excesivo, en los niveles que haya podido tolerar hasta el día anterior a la intervención quirúrgica.

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

Incentivador volumétrico

Comenzar con una espiración lenta hasta **echar todo el aire y vaciar los pulmones**.

Después, se realizará una inspiración lenta hasta su capacidad máxima: **coger aire mientras se va elevando el émbolo**. Seguida de una apnea, **manteniendo en ese nivel el émbolo durante 3 a 6 segundos**.

Seguidamente se realizará una espiración, **echando el aire por la nariz**.

Este ejercicio se realizará **3 veces al día, repitiéndolo de 5 a 10 veces.**



2. EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Ejercicios de ventilación dirigida.

1. **Respiración diafragmática o abdominal**

   En posición de tumbado boca arriba, con un cojín debajo de las rodillas para que la tripa esté más relajada, colocar las manos sobre la tripa para ayudar a dirigir la respiración a esa zona:

   - Coger aire por la nariz, hinchando la tripa.
   - Pausa de 3-5 segundos, reteniendo el aire.
   - Soltar el aire por la boca frunciendo los labios.



2. **Respiración costal o torácica**

   En posición de tumbado boca arriba, con un cojín debajo de las rodillas para que la tripa esté más relajada, colocar las manos sobre las costillas para ayudar a dirigir la respiración a esa zona:

   - Coger aire por la nariz, abriendo costillas bajas.
   - Pausa de 3-5 segundos, reteniendo el aire.
   - Soltar el aire por la boca cerrando costillas bajas, frunciendo los labios.



3. Respiración coordinada con flexión de brazos

En posición de tumbado boca arriba, con un cojín debajo de las rodillas para que la tripa esté más relajada:

- Coger aire por la nariz al mismo tiempo que se elevan los brazos.
- Pausa de 3-5 segundos, reteniendo el aire.
- Soltar el aire por la boca, al mismo tiempo que se bajan los brazos, frunciendo los labios.



4. Respiración diafragmática o abdominal (realizar el ejercicio hacia ambos lados)

En posición de tumbado de lado con rodillas y caderas flexionadas, colocar las manos sobre la tripa para ayudar a dirigir la respiración a esa zona:

- Soltar el aire por la boca.
- Coger aire por la nariz, hinchando la tripa.
- Pausa de 3-5 segundos, reteniendo el aire.
- Soltar el aire por la boca, frunciendo los labios.



5. **Respiración costal o torácica (realizar el ejercicio hacia ambos lados)**

En posición de tumbado de lado con rodillas y caderas flexionadas, colocar las manos sobre las costillas bajas para ayudarte a dirigir la respiración a esa zona:

- Coger aire por la nariz, abriendo costillas bajas del lado de arriba.
- Pausa de 3-5 segundos, reteniendo el aire.
- Soltar el aire por la boca, cerrando costillas bajas del lado de arriba.



6. **Respiración coordinada con separación del brazo**

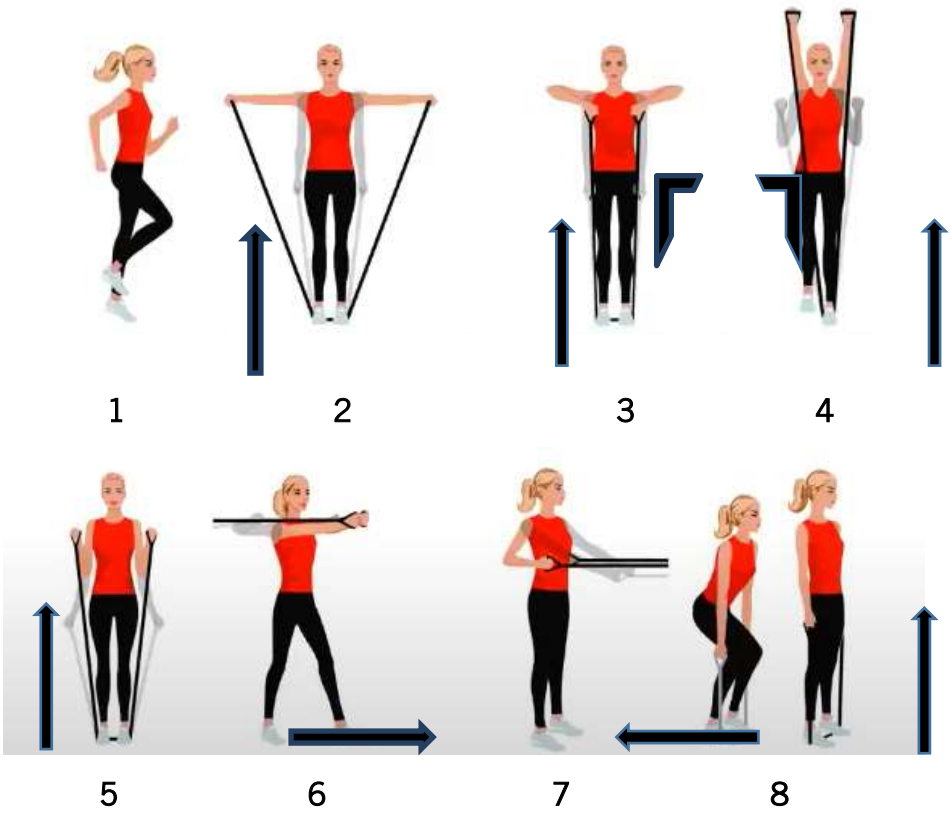
En posición de tumbado de lado con rodillas y caderas flexionadas:

- Coger aire por la nariz al mismo tiempo que se eleva el brazo.
- Pausa de 3-5 segundos, reteniendo el aire.
- Soltar el aire por la boca, al mismo tiempo que se baja el brazo.



NOTA: realizar de 5 a 10 respiraciones por cada ejercicio, tomando un descanso entre cada uno de ellos.

Ejercicios de miembro superior



1. **Caminar en el sitio** con control de la respiración durante 1-2 minutos, descansar 1 minuto y retomar 1-2 minutos con un caminar más rápido.
2. **Elevación lateral**: coger aire a la vez que se elevan los brazos hasta una altura ligeramente por debajo del hombro, y soltar el aire lentamente volviendo a la posición de inicio.
3. **Elevación frontal**: coger aire a la vez que se elevan los brazos con los codos flexionados, intentando que los codos no sobrepasen la altura de los hombros, y soltar el aire lentamente volviendo a la posición de inicio.
4. **Prensa de hombros**: al coger aire, elevar los brazos traccionando en dirección al techo, soltar el aire lentamente volviendo a la posición de inicio.
5. **Flexión de bíceps**: coger aire y soltar lentamente, doblando los codos.
6. **Prensa de pecho**: colocar los brazos con los codos flexionados, coger aire y soltarlo lentamente a la vez que se estiran los brazos hacia delante a la altura del pecho y manteniendo la anchura de los hombros.
7. **Remo**: posición de partida con codos flexionados y brazos por delante del cuerpo, coger aire y soltarlo lentamente mientras se dirigen los codos hacia atrás, sin sobrepasar la línea media del tronco.

8. **Sentadilla con cinta elástica**: partir de la posición de flexión de rodillas ligera, intentando que las rodillas no pasen la línea de los pies, coger aire y soltarlo lentamente, mientras se estiran las rodillas y se empuja de la cinta hacia arriba sin doblar los codos.

Ejercicios de miembro inferior

Paso de bipedestación a sedestación



Soltar el aire por la boca al bajar.

Coger aire por la nariz al subir.

Realizar 3 series de 10 repeticiones.

Estiramientos



Estiramiento de gemelos

Mantener el estiramiento 6 segundos.

Alternar una pierna y la otra.



Estiramiento de cuádriceps

Mantener el estiramiento 6 segundos.

Alternar una pierna y la otra.

Realizar 4 repeticiones de cada ejercicio.

ALIMENTACIÓN

Recomendaciones para una buena alimentación:

- Intentar seguir una alimentación sana y equilibrada, tanto en el tipo de alimentos como en la cantidad de los mismos.
- Es recomendable realizar de 3 a 5 comidas al día para favorecer la asimilación de todos los nutrientes, variando los alimentos consumidos para obtener la mayor cantidad de macronutrientes y micronutrientes. Intentar respetar los horarios de las comidas y no saltarse ninguna de ellas.
- Cómo se cocina también influye en la salud, las **técnicas más sanas** son la cocción al vapor, los hervidos, la plancha y el horno.
- Preparar menús variados y saludables, que incluyan fruta, verdura, legumbres, alimentos ricos en proteínas (carnes blancas y pescados) y cereales integrales variados. **Consumir diariamente** de 1 a 3 raciones de alimentos ricos en proteínas, alternando carnes blancas (pollo, pavo, conejo) y pescados (blancos y azules), así como legumbres, huevos camperos y frutos secos, en especial las nueces (se recomienda ingerir tres o cuatro al día). Y de 2 a 3 raciones diarias de lácteos semidesnatados.
- Evitar el consumo de comidas procesadas, embutidos, carnes rojas, bollería industrial, golosinas y bebidas carbonatadas.
- Recordar que muchos alimentos procesados contienen sal y azúcar, por lo que hay que leer las etiquetas y controlar su ingesta diaria.
- El aburrimiento y la falta de actividad pueden incitar a comer más entre horas, elige alimentos saludables como los frutos secos naturales y limitar su cantidad.
- Beber suficiente agua durante el día. Una **hidratación correcta** es fundamental, por lo que se recomienda beber entre 4 y 6 vasos de agua al día (2-2,5 litros). Es tan importante como comer.
- Moderar el consumo de alcohol.
- Planificar la dieta semanalmente, así se conseguirá que sea más equilibrada.
- Acudir a la compra con una lista.



- **Pensar en este plato para planificar la comida diaria**, a no ser que, por algún problema de salud, alergia o intolerancia, se deban seguir indicaciones médicas concretas.
- Procurar que, de todo lo que se coma al día, la mitad sean **frutas y verduras**, un cuarto **carbohidratos** y el cuarto restante, **proteínas saludables**.
- **Evitar el consumo diario de:**
  - **Productos precocinados** listos para calentar y comer (pizzas, carne o pescado empanado, croquetas, sopas, salsas, etc.).
  - **Bebidas azucaradas**: zumos de frutas, refrescos, batidos o yogures bebibles, etc.
  - **Dulces, bollería, pasteles, galletas, etc.**
  - **Aperitivos salados:** patatas fritas, frutos secos salados, etc.
  - **Carnes rojas y carnes procesadas**: salchichas, embutidos, tocino, etc.
  - **Alimentos fritos:** elegir otras formas de cocinado, como al vapor, plancha, horno, etc.

Trata de conseguir este equilibrio cada día



La mitad de lo que comas al día, que sea frutas y verduras.

Cuanto más color y mayor variedad en esta parte del plato, mejor. Aprovecha siempre las de temporada.



Una cuarta parte de lo que comas al día, que sea cereales (arroz, avena, trigo, maíz, etc.) o sus derivados (pan, pasta, etc.).

A la hora de consumir cereales y sus derivados procura que sean **integrales.**
Las patatas, a pesar de ser hortalizas, se incluyen en este grupo por su alto contenido en hidratos de carbono.



Otra cuarta parte de lo que comas al día, que sea una fuente saludable de proteína.

Elije preferentemente legumbres, pescado (variando entre pescado azul y blanco), huevos, carnes blancas y frutos secos. Alterna su consumo a lo largo de la semana.
La leche y/o derivados, como queso y yogures, son una buena fuente de calcio, como también los son las verduras de hoja oscura, legumbres, frutos secos o conservas de pescado.

Al cocinar, en la mesa, en ensaladas o en tostadas prioriza el uso de **aceite de oliva**, mejor si es *virgen* (no refinado).

Limita el consumo de **sal** a 1 cucharadita diaria y procura que sea **yodada.**

Ingiere principalmente **agua** como bebida.

Evita consumir:

> Productos precocinados listos para calentar y comer (pizzas, carne o pescado empanado, croquetas, sopas etc.).

> Bebidas azucaradas, dulces y bollería.

> Aperitivos salados.

> Carnes rojas y carnes procesadas. (fiambres, embutidos, etc.).

> Frituras (elige otras formas de cocinado: al vapor,plancha, horno, etc.).

Dedica tiempo a cocinar y preparar tus platos.

Al hacer la compra:

> Elige alimentos frescos o poco procesados.

> Revisa la etiqueta y elige productos bajos en azúcar, sal y grasas.

COGNITIVO

Se debe intentar pensar en los beneficios de la intervención. Es importante mantener una **buena comunicación** y sentir seguridad con las y los profesionales de Cirugía General y Anestesiología, consultándoles todas las dudas que generen incertidumbre. También se debe hablar con **familiares y amistades** acerca de los miedos y las inquietudes. Es conveniente **descansar** el día previo a la intervención, para ello se pueden realizar ejercicios de respiración, meditación, *mindfulness* o simplemente, llevar a cabo, en la medida de lo posible, los rituales cotidianos.

Técnicas para controlar la ansiedad excesiva. Las técnicas de relajación han demostrado ser eficaces para reducir la activación fisiológica y disminuir la ansiedad. Se aprende igual que cualquier otra habilidad, mejora con el entrenamiento, a mayor práctica mayores beneficios. Es recomendable realizar ejercicios de relajación diariamente.

- Relajación muscular: AUDIO

  https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_osaesk_salud_emocional/es_def/media/relajacion_muscular_progresiva.mp3
- Relajación imaginativa: AUDIO

  https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_osaesk_salud_emocional/es_def/media/paseo_relajante.mp3
- Hay que distraerse: hay que estar activo mental y físicamente (cocinar, hacer crucigramas, pasear…).