

RECOMENDACIONES ANTES DE LA OPERACIÓN

Con el fin de favorecer la recuperación y evitar complicaciones posteriores a la operación, es aconsejable seguir las siguientes recomendaciones los días previos al ingreso en el hospital:

- Realice actividad física acorde a sus posibilidades. Procure dar paseos fuera del domicilio. Intente aprender algún ejercicio de relajación.
- Haga **ejercicios respiratorios**, si se lo han recomendado, para aumentar su capacidad pulmonar.
- Siga una dieta variada y rica en proteínas que le ayudará a favorecer su cicatrización.
- Prepare todo aquello que considere que va a necesitar durante su estancia en el hospital: documentación, ropa, calzado, aseo...
- No olvide incluir lo relacionado con el ocio (radio, libro, dispositivos móviles, cargadores, etc.).
- Lleve al hospital anotado todos los tratamientos (medicación) que toma de forma habitual. Es muy posible que se lo solicite el personal de enfermería al ingreso.
- Procure resolver antes del ingreso todo aquello que le pueda generar preocupación "extra", como aspectos relacionados con sus familiares o con su situación laboral.
- Haga un esfuerzo por comunicarse con su familia y amigos. Intente verbalizar sus miedos o temores.
- Manténgase ocupado/a y activo/a en la medida de lo posible, preparándose física y mentalmente para la intervención.

La preparación con ejercicios respiratorios

En el preoperatorio es posible que le recomienden realizar ejercicios de respiración que mejorarán la ventilación y oxigenación pulmonar.

Le enseñarán la técnica para poder hacer estos ejercicios en su casa. Estos ejercicios le ayudarán después de la operación, en el periodo de su recuperación.

- **Técnica de la respiración profunda:** Inspirar el aire por la nariz y exhalarlo lentamente por la boca.
- **Utilización del inspirómetro incentivador:** En ocasiones se puede utilizar un aparato con el que se conseguirá favorecer la eliminación de secreciones (moco) y que facilita realizar un esfuerzo inspiratorio máximo. Esto a su vez ayuda a prevenir la acumulación de líquidos en los pulmones mejorando la ventilación pulmonar.

Si es una persona fumadora debe dejar el tabaco 2 meses antes de la cirugía y valore que debe dejar el hábito definitivamente ya que es malo para su salud.