

Nombre: _____ Fecha: _____

¡Una cirugía exitosa requiere de una buena cooperación entre usted y el **Dr. John Antonetti!**

Las siguientes instrucciones son esenciales para una experiencia segura y un buen resultado. Use esto como una lista de chequeo para tener todo listo a medida que se aproxima a la fecha de la cirugía. Si no puede cumplir con estas instrucciones, debe notificar a nuestra oficina lo antes posible. Como resultado, su cirugía pudiera ser pospuesta o retrasada, según recomendado por el Dr. John Antonetti. **Esto es esencial para su salud y seguridad.**

TRES (3) SEMANAS O MÁS ANTES DE LA CIRUGIA

Puede haber varias semanas entre el momento en el que decide someterse a una cirugía y la fecha real de la cirugía. Durante este tiempo hay varias consideraciones importantes:

- **Practique ejercicio regularmente:** No necesita participar en una rutina de ejercicio agresiva; sin embargo los buenos hábitos de ejercicio son un factor importante en su salud y bienestar. Los ejercicios de estiramiento y entrenamiento de fuerza de bajo peso, pueden ayudar a mejorar su postura y su fuerza en las semanas posteriores a la cirugía.
- **Buena nutrición.** Coma bien durante las semanas previas a la cirugía. Las dietas extremas, el comer de más o el alto consumo de alcohol puede afectar en gran medida su salud y bienestar general. Una dieta sana y equilibrada es esencial. Además, comience a tomar los siguientes suplementos diariamente: **Vitamina C 500mg, Multivitamínicos.**
- **Deja de fumar.** Fumar puede afectar en gran medida su capacidad de sanación. Debe estar libre de nicotina (cigarrillos, parches de nicotina o productos derivados de nicotina) durante al menos 4 semanas antes de la cirugía. Debe evitar estas cerca o en la misma habitación que algún fumador o alguien que está fumando. **De no hacerlo así, su cirugía puede ser pospuesta o simplemente cancelada, a costo suyo.**
- **Llevar un estilo de vida saludable.** En las semanas anteriores a la cirugía debe mantener la mejor e higiene. Un resfriado persistente, virus u otra enfermedad puede resultar en que su cirugía sea reprogramada. Asegúrese de hacer frente a cualquier enfermedad inmediatamente, y avise a nuestra oficina sobre cualquier enfermedad que se presente.
- **Preparación y planificación.** Programe el tiempo que estará sin trabajar, y la ayuda que necesitara en su casa en los días posteriores a su cirugía, incluyendo el aseo de su casa, cuidado de los niños, hacer las compras y conducir. Asegúrese de que un adulto responsable sea reclutado y confirmado para conducirlo hacia y desde el centro de cirugía, y confirme que alguien estará disponible para permanecer con usted todo el día durante las 24 horas, después de la cirugía.
- **Exámenes clínicos preoperatorios.** Asegúrese de programar todos los exámenes preoperatorios y asegúrese que han sido entregados y aceptados satisfactoriamente. (Vea el formulario de **Pruebas de Laboratorio Pre-Operativas**).
 - Asegúrese que todos los exámenes han sido entregados al Dr. John W. Antonetti, como es requerido.
- **Relájese y disfrute su vida.** El estrés y la ansiedad a causa de eventos cotidianos y sobre la cirugía que se aproxima pueden afectarle. Mientras que algo de ansiedad es común, cualquier muestra seria de estrés o angustia a causa de la cirugía, es algo que debe discutir con nosotros. Estamos aquí para apoyarle y responder todas sus preguntas.

DOS (2) O TRES (3) SEMANAS ANTES DE LA CIRUGIA

Este tiempo es importante para planificar y prepararse. Siga todas las recomendaciones sobre el cuidado de la piel y los hábitos de salud que ha comenzado, además de lo siguiente:

- **Prepare y planifique:** Prepare su horario para el día de la cirugía, así como el día anterior y los días posteriores. Comparta esto con todas sus personas que estarán encargados de usted y apoyándole durante este proceso.
- **Tenga listos sus medicamentos:** Algunas medicaciones para el dolor necesitaran ser llenadas EL MISMO DIA en el que se le prescribieron. Nuestra oficina le avisara como sea necesario. Sus prescripciones incluyen: **Vitamina C 500mg, Multivitamínicos.**
- **Compre su sostén post-quirúrgico:**
 - Que no tenga varillas
 - Algodón elástico o cualquier otra tela sin almohadillas respirable con buena cobertura y soporte
 - Tirantes de los hombros anchos y bien equilibrados, banda de la espalda y debajo de los pechos que estén anchos.
 - Cierre frontal, si es posible
 - ❖ El tamaño estimado de la copa y banda del sostén, puede ser un poco mayor al que se discutió con el Dr. Antonetti, debido a que el pecho y senos estarán hinchados justo después de la cirugía.
***Nota:** Quizá desee comprar más de un sostén para lavarlos y estarlos cambiando para tener siempre uno limpio. No compre un sostén muy caro ya que solo lo estará usando por 4-6 semanas. Una vez que se reduzca lo hinchado, necesitará un sostén más chico.*

DEJE de tomar lo siguiente antes de la cirugía. Tomar cualquiera de los siguientes productos / medicamentos puede aumentar el riesgo de sangrado y otras complicaciones:

- Aspirina y medicamentos que contengan aspirina
- Ibuprofeno y agentes anti-inflamatorios
- Vitamina E
- Hierba de San Juan
- Suplementos de Ajo
- Té verde o extractos de té verde
- Suplementos con Estrógeno
- Todas las medicinas que se le indiquen
- Medicamentos herbales y naturistas

(Puede visitar nuestra página www.cliniquedallas.com para ver la lista completa de medicamentos que debe evitar.)

-
- **Autorización preoperatoria e información:** Asegúrese que todos los exámenes pre-operativos han sido completados y han sido entregados a nosotros. (Vea el formulario de **Pruebas de Laboratorio Pre-Operativas**).
 - Asegúrese que todos los resultados de sus exámenes han sido recibidos por el Dr. Antonetti como es requerido. Si se requiere autorización médica y no se ha recibido, la cirugía puede ser cancelada **a costo suyo**.

- **Información vital:** Una visita o llamada pre-operatoria es esencial para revisar su salud, sus objetivos y cualquier información vital, incluyendo alergias y consideraciones de salud.
- **Ejercicio:** No lo haga demás. Evite todo lo extenuante o que podría causar lesiones. Procure caminar con regularidad.
- **Buena nutrición:** Continúe tomando sus suplementos según las indicaciones.
- **NO FUMAR:** También aléjese del humo de segunda mano. Su curación y salud dependen en gran medida de esto.
- **Lleve un estilo de vida saludable:** Lávese las manos adecuadamente, evite grandes multitudes, o individuos que están enfermos. No se arriesgue a contraer un virus o un resfriado: no besar en la boca, compartir bebidas u otras oportunidades de alto riesgo para ponerse en contacto con enfermedades virales o de otro tipo.

UNA (1) SEMANA ANTES DE LA CIRUGIA

- **Confirme sus planes para el día de la cirugía.** Esto incluye su transporte y cuidados posteriores (un adulto responsable durante las primeras 24 horas, todo el día).
- **Revise sus órdenes de prescripciones y las instrucciones.**
- **Compra Polysporin u otro ungüento como se recomienda** y la gasa en recuadros de 4x4.
- **Confirme que el Dr. Antonetti ha recibido todos los documentos y los resultados de laboratorio,** si aún no lo ha hecho.
- **Continuar los hábitos saludables, nutrición y condición física.** No realice ejercicios extenuantes. No use saunas, jacuzzis, baños de vapor o baños de barro. **No fumar o consumir alcohol.**
- **Planifique su estadía en el hospital.** Considere la ropa y otros artículos, como una almohada o edredón favorito de la casa que le ayudará a sentirse cómoda durante su estancia en el hospital. Compre revistas, libros y otras cosas para mantenerla ocupada y entretenida durante su estancia en el hospital y los días siguientes a la cirugía.
- **Encuentre su zona de confort.** Localice el lugar más cómodo donde pueda descansar y recuperarse tranquilamente. No quiere estar probando lugares o almohadas el día de la cirugía. Compre revistas, libros y otras cosas para mantenerlo ocupado y entretenido por un par de días después de la cirugía.
- **Depile o rasure el área de la axila.** Puede ser incómodo hacerlo en los días inmediatamente después de la cirugía.
- **Relajarse.** Llame a nuestra oficina con cualquier inquietud o inquietudes inusuales. Descanse bastante. Si tiene problemas para dormir, llame a nuestra oficina.

UN (1) DIA ANTES DE SU CIRUGIA

- **Prepare todo para el día de la cirugía.** Debe incluir:
 - ✓ Todos los documentos
 - ✓ Su identificación
 - ✓ Lentes para leer
 - ✓ Una blusa o camisa cómoda que no esté apretada, de botones o cierre al frente para usar cuando regrese a casa
 - ✓ Calcetines de algodón limpios, una bata, y pantuflas
 - ✓ Su almohada o edredón favoritos
 - ✓ Libros, revistas, un diario o cualquier cosas que la mantenga ocupada y cómoda mientras descansa en el hospital
- **Confirme su ruta hacia y desde el centro de cirugía o el centro de recuperación, con el adulto responsable conducirá por usted.** También confirme los planes con su persona de apoyo (de 24 horas) y asegúrese de que él o ella tiene todas sus instrucciones postoperatorias.

- **Asegúrese de que no haya compresión en su plexo solar** (*la porción central del pecho inferior y la parte superior del abdomen*). Este es el suministro de sangre a su mama reconstruida..
- **Comience una dieta de alimentos blandos.** No comer nada picante, difícil de digerir, o consuma alcohol. Se recomienda una dieta blanda o líquida (productos lácteos, gelatina, caldo) en los 1-2 días previos a la cirugía
- **¡RELAJARSE!** Descanse y evite el estrés innecesario.

EL DIA DE LA CIRUGIA

- **Espere una llamada por parte del anesthesiólogo para revisar su estado de salud para la cirugía.**
- **Dúchese según lo indicado.** Utilice un jabón anti-bacterial, sin fragancia. Champú en el pelo. No utilice ningún gel para el cabello u otros productos para el cabello, lociones o cremas humectantes para la piel. No utilice desodorante, spray para el cabello, perfume o cosméticos. Quite todo el esmalte de uñas en manos y pies.
- **NO TOME O COMA NADA.** Cualquier cantidad de líquidos mayor a lo necesario para tomar medicamentos o para lavarse los dientes puede resultar en la necesidad de cancelar la cirugía. Esto incluye dulces, chicles y mentas.

EL VIAJE AL HOSPITAL

- **Vístase apropiadamente.**
 - **No use cosméticos, joyas de ningún tipo, lentes de contacto, pinzas para el cabello, perforaciones corporales.** (Si hay algo que no se puede quitar, infórmele de inmediato a la enfermera que lo admite)
 - **Use ropa cómoda, limpia y floja/suelta:** no use jeans ni pantalones ajustados; más bien use pantalones deportivos sueltos (con cordón). Puede usar una bata. Zapatos planos con una suela antideslizante, que se puedan quitar y poner fácilmente; sin agujetas ni tacones. Use calcetines de algodón limpio, ya que la sala de operaciones puede sentirse fría. Por su comodidad, vista una camisa con botones o cierre (zipper) al frente. Sin cuello de tortuga.

He leído y entiendo todas las instrucciones anteriores. Entiendo que seguir estas instrucciones es únicamente mi responsabilidad. Entiendo que también es mi responsabilidad preguntarles a mi médico y a su personal cualquier pregunta relacionada con estas instrucciones o sobre mi procedimiento, salud y curación.

Firma del paciente: _____ Fecha: _____

Nombre del Paciente: _____

Firma del representante de la clínica, y testigo: _____