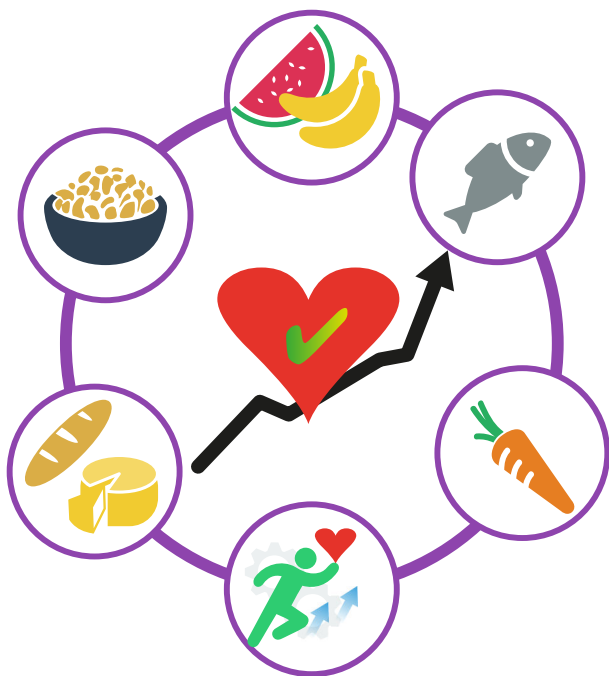


# Ante una intervención quirúrgica...

## ¡Actívese!



## Prehabilitación

Un nuevo reto en el manejo de pacientes quirúrgicos



**Osakidetza**

ARABAKO  
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA  
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA  
ARABA



**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD

## 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**.