

Lista de verificación prequirúrgica

☐ Educación y Preparación

- Revisa tu información en la **aplicación MyMobility**

☐ Autorización médica

- Obtén autorización (si es necesario) de:
 - Cardiólogo (para enfermedades cardíacas)
 - Proveedor de atención primaria (PCP)
- Si tienes **diabetes**:
 - Completar una **prueba de HbA1c**

☐ Ejercicio

- Realiza tus **ejercicios preoperatorios a diario**

☐ Cuidado Dental

- Visita a tu dentista para cuidados rutinarios **al menos 4 semanas antes de la cirugía**
- Evita los tratamientos dentales rutinarios durante **3 meses tras la cirugía**
- Necesitarás **antibióticos antes de los procedimientos dentales tras la cirugía**

☐ Planifica ayuda en casa (primeras 2 semanas)

Organiza que un familiar o amigo ayude con:

- Medicamentos
- Preparación de comidas
- Actividades diarias
- Transporte a los destinos

☐ Equipamiento

- Andador con ruedas delanteras (*proporcionado por el hospital*)
- Espirómetro de incentivo (*proporcionado por el hospital*)
- Máquina de hielo (*opcional – disponible en la tienda de férulas AOOK*)

☐ Prepara tu casa

- Quita las alfombras y los obstáculos de tropiezos
- Prepara las comidas con antelación
- Compra **zapatos antideslizantes**
- Pon una **luz nocturna**
- Organiza el cuidado de la mascota (si es necesario)
- Pon **sábanas limpias en la cama** el día antes de la operación

Prealiza los siguientes pasos antes de la cirugía:

☐ Nutrición

- Sigue el plan nutricional recomendado:
 - Empieza **dos semanas antes de la cirugía**
 - Continúa durante **al menos 6 semanas después de la cirugía**

☐ Medicamentos para recoger (de venta libre)

- Tylenol extra fuerte (500 mg)
- Aspirina 81 mg

Importante:

- NO tomes aspirina si ya estás tomando un anticoagulante a menos que se lo indique

☐ Instrucciones para el baño prequirúrgico

- Shower **3 times total**:
 - 2 veces el día antes de la operación
 - 1 vez la mañana de la operación

Instrucciones:

- Lava primero el pelo, la cara y los genitales con jabón normal
- Luego usa **Hibiclens** de cuello a pies
 - Céntrate en el área quirúrgica
 - Deja reposar el jabón durante **60 segundos**
 - Enjuaga y seca con una toalla limpia

Importante: NO uses Hibiclens si eres alérgico a la clorhexidina

☐ Precauciones de la piel y la higiene

- NO te afeites:
 - Cualquier zona dentro de las **24 horas previas a la cirugía**
 - Sitio quirúrgico en un plazo **de 48–72 horas previas a la operación**
- Evitar:
 - Recortes, Raspones, Piqueduras de insecto

☐ Qué llevar

- Máquina CPAP (*si usas una*)
- Todos los medicamentos caseros

☐ Transporte

- Organizar viajes de ida y vuelta a la consulta
- Evita **vehículos bajos o coches deportivos**