



GOLDFINCH™

Health



Los días antes y después de la cirugía son importantes. Por favor sepa que no está solo/a. Estamos aquí para apoyarle en cada paso del camino. ¡Este Kit de Herramientas Preparado para la Cirugía está diseñado pensando en pacientes como usted!

Esto es lo que encontrará en este folleto:

Detalles sobre cada artículo del Kit de Herramientas

Listas de verificación para antes y después de

Soluciones para manejar el dolor después de la cirugía

Ayuda adicional de Goldfinch

Este Kit de Herramientas es solo una parte del Programa de Apoyo de Goldfinch. También puede llamar o enviar un mensaje de texto a su Navegadora de Enfermería con cualquier pregunta o inquietud. Están aquí para apoyarle, escuchar sus preocupaciones y guiarle a través de su proceso quirúrgico.

Nuestra Promesa para Usted

Queremos que se sienta preparado/a y seguro/a para su cirugía. Nuestro equipo está dedicado a asegurarse de que se sienta apoyado/a en cada paso del camino. ¡Esperamos poder ayudarle!

Kate



Kate Emerson, RN | Navegadora de Enfermería Principal
Goldfinch Health · 833.453.3624

¿Qué Está Incluido en Su Kit de Herramientas?



Bebida Pre-Procedimiento

La bebida pre-quirúrgica proporciona nutrición e hidratación antes de su procedimiento, para ayudarle a sentirse mejor antes y después de la cirugía.



Paquete Caliente/Frío

Para ayudarle a manejar mejor el dolor. Para su mejor recuperación, asegúrese de sacar el paquete y colocarlo en el congelador antes de su procedimiento.

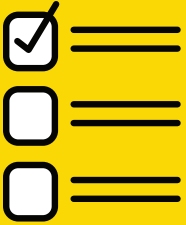
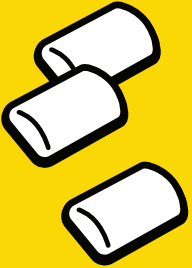


Gráfico de Medicamentos

Para ayudarle a registrar el uso de sus medicamentos. Asegúrese de usar el marcador incluido en el Kit de Herramientas.



Chicle/Goma de Mascar

Para ayudarle a reducir las náuseas y a que sus intestinos comiencen a funcionar antes. Para uso después de la cirugía.



Probióticos

Para ayudarle a reducir el riesgo de infección y otros problemas después del procedimiento. Para uso después de la cirugía.



Dispositivo de Terapia de Vibración

Para ayudarle a manejar mejor el dolor, VibraCool® proporciona terapia de vibración.



Opioid Pill Disposal

To help you safely get rid of unused and potentially dangerous opioid pills.

Lista de Verificación de Preparación para la Cirugía

- ¿Qué espera hacer después de recuperarse de la cirugía?

- Tenga en su casa medicamentos sin receta (aprobados por su Médico para este procedimiento) (como Tylenol® e Ibuprofeno).

- ¿A quién llamarías para pedir apoyo o para distraerte después de la cirugía?

- ¿Qué le dará consuelo después de la cirugía?

- ¿Qué película, programa de televisión, libro o juego te mantendrá ocupado después de la cirugía?

Lista de Verificación para la Recuperación Después de la Cirugía

- ¿Está realizando un seguimiento del uso de sus medicamentos?
- ¿Has probado vibracool®? (¡No olvides la bolsa de hielo en tu congelador!)
- ¿Usaste el chicle?
- ¿Está utilizando probióticos durante los primeros días después de la cirugía?
- ¿Qué pregunta desea recordar hacerle a su enfermero navegador personal?

- ¿A quién llamaste para pedir apoyo o para distraerte después de la cirugía?

- ¡No te olvides de tu objetivo después de la cirugía!

Entendiendo el Alivio del Dolor en Su Cuerpo

El mejor enfoque para el manejo del dolor utiliza muchas opciones para tratar el dolor, en lugar de solo unas pocas.

Los rompecabezas, juegos, oración, meditación y películas ayudan a reenfoque y distraer su mente

La pregabalina (Lyrica®) y la gabapentina calman las señales de dolor nervioso

El calor mejora la circulación

El hielo reduce la inflamación en el sitio del dolor

VibraCool® funciona interrumpiendo la señal de dolor hacia su cerebro

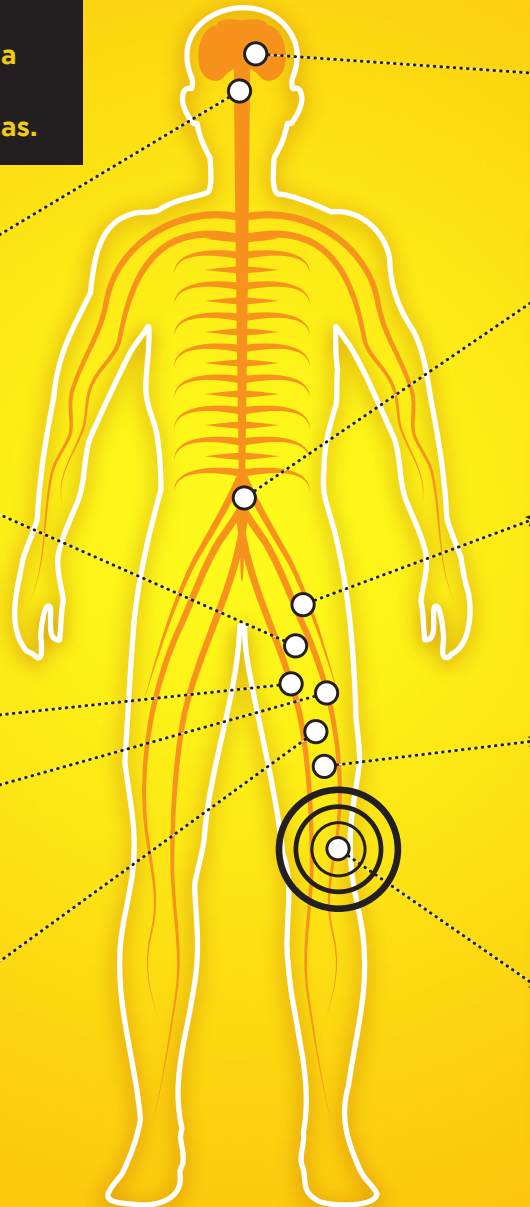
Los opioides activan el centro de recompensa del cerebro para enmascarar el dolor

El acetaminofén (Tylenol®) reduce las señales de dolor en el cerebro y la médula espinal

Los bloqueos nerviosos son inyecciones dirigidas que temporalmente reducen/detienen las señales de dolor nervioso

La suzetrigina (Journavx®) calma las señales de dolor nervioso

Los antiinflamatorios (AINEs), como el ibuprofeno o el celecoxib, reducen la inflamación en el sitio del dolor



*Nota: El ejemplo anterior está basado en una cirugía de rodilla. Sin embargo, un diagrama similar aplicaría a la mayoría de los tipos de procedimientos en el cuerpo.

8 Cosas que Debe Saber sobre el Manejo del Dolor y los Opioides

1.

Use Diferentes Herramientas Tomar Tylenol y un medicamento como el ibuprofeno (Advil®) juntos funciona mejor que tomar solo uno. De hecho, se ha demostrado que este enfoque combinado es tres veces más efectivo que los opioides para el dolor.

2.

Conozca Sus Medicamentos Revise su etiqueta para nombres como oxicodona, hidrocodona, tramadol, Percocet®, Vicodin®, Norco® o Lortab®. Todos estos son opioides y deben usarse con mucho cuidado.

3.

Establezca Metas Realistas Tener "cero dolor" después de la cirugía no siempre es el objetivo. Un poco de dolor le ayuda a saber cuándo reducir el ritmo para que su cuerpo pueda sanar de manera segura.

4.

Siga un Horario Tome sus medicamentos para el dolor sin opioides según un horario regular. No espere hasta que su dolor sea muy intenso antes de tomar su siguiente dosis.

5.

Los Opioides son "Opciones de Reserva" Piense en los opioides como una opción secundaria o de "emergencia" para el dolor. Intente manejar su comodidad con otros medicamentos y estrategias primero.

6.

Mantenga los Medicamentos Separados A menudo es mejor tomar Tylenol (acetaminofén) y opioides como pastillas separadas en lugar de una pastilla "combinada". Esto facilita obtener la dosis completa y el beneficio del medicamento sin opioide.

7.

Almacene los Medicamentos de Forma Segura Las pastillas no utilizadas son la principal causa de envenenamiento infantil. Guárdelas en su frasco original en un gabinete con llave o en un estante alto donde los niños no puedan alcanzarlos.

8.

Use Su Bolsa de Eliminación Asegúrese de usar la bolsa de eliminación de medicamentos incluida en el Kit de Herramientas para retirar de manera segura las pastillas no utilizadas de su hogar. Esto mantiene a su familia y comunidad seguros.

Distraer Su Cerebro del Dolor

**Elija una palabra y cuente el número de “huecos”.
Por ejemplo: (con ejemplos numéricos 1, 2, 3)**

Gancho¹ ²
Mariposa¹ ² ³ ⁴

¡Ahora, elija sus propias palabras!

Extienda su mano y abra sus dedos.

Pase un dedo de su otra mano hacia arriba por su pulgar extendido, y hacia abajo por el otro lado. Continúe hasta el siguiente dedo.

Ahora, inhale lentamente (1-2-3-4-5) mientras sube por el dedo, y exhale (1-2-3-4-5) mientras baja por el otro lado. ¡Siga adelante!



Medication Trackig



Fecha:

6a-9a9

a-12p1

2p-3p3

p-6p

6p-9p

9p-12a

| Ejempb | 8:14 | | 2:21 | | 8:25 | |
|--------|------|--|------|--|------|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



Goldfinch Health
(833) 453-3624

Mi Navegadora de Enfermea :



GOLDFINCH™
Health



BILLION
PILL PLEDGE™

billionpillpledge.com/#the-pledge

833.453.3624 (833.GLD.FNCH)

Si tiene una emergencia médica, por favor llame al 911.