



Programa de prehabilitació en cirurgia

Com preparar-te correctament durant les setmanes prèvies a una cirurgia major abdominal

Serveis: Aparell Digestiu, Ginecologia i Obstetrícia, Urologia

Febrer 2025

Sumari de continguts

1. Introducció.....	4
2. Nutrició.....	6
3. Suplements hiperproteics.....	9
3.1. Batut hiperproteic d'ametlles	10
3.2. Batut hiperproteic de soja.....	11
3.3. Batut de clares d'ou, plàtan i formatge fresc.....	11
3.4. Batut de plàtan, llet i nous	11
3.5. Batut hiperprotèic astringent	12
3.6. Batut de plàtan, clares i iogurt.....	12
4. Estat físic	13
5. Estat emocional	16
6. Recomanacions generals	18
6.1. Full de registre.....	19
7. Dades d'interès.....	20

1.

Introducció

La cirurgia major abdominal requereix anestèsia general, existeix el risc de presentar complicacions i la recuperació de la mateixa pot requerir algunes setmanes.

Durant les pròximes setmanes l'ajudarem a preparar-se per tal que arribi a la cirurgia en les millors condicions possibles.

És molt important que durant aquest temps preguntis i resolguis els teus dubtes, sobretot els relacionats amb el resultat previsible de l'operació (curació de la malaltia, recuperació...).

Aquesta informació l'ajudarà a disminuir el nerviosisme i l'ansietat mentre espera el dia de la cirurgia, que serà el menor possible.

Què és la prehabilitació i perquè és important?

S'ha demostrat que la millora de l'estat físic, nutricional i emocional de pacient abans de la cirurgia, ajuda a reforçar la capacitat funcional, a millorar la tolerància a la cirurgia i, per tant, a la recuperació després d'aquesta. Així s'aconsegueix reduir el risc de complicacions i disminuir el temps necessari per poder tornar a casa,

Pensi que la seva col·laboració i la del seu entorn, és de suma importància i juga un paper fonamental en la seva recuperació.




Se li facilitaran uns exercicis que haurà de realitzar, així com recomanacions dietètiques i tècniques de relaxació i mindfulness, que s'expliquen més detalladament en aquesta guia.




2.

Nutrició

Un bon estat nutricional és molt important de cara a disminuir les complicacions durant i després de la cirurgia. Les proteïnes són crucials per les cicatritzacions de les ferides i sutures que es puguin fer durant la cirurgia.

Cal tenir moderació en el consum de sal, sucres, greixos d'origen animal i begudes alcohòliques.

Grups	Racions	Exemple de ració
 <p>Llet i derivats</p>	2	<p>250 ml de llet</p> <p>2 iogurts o 125 g de mató</p> <p>40 g de formatge tipus bola o manxego</p>
 <p>Carns, aus, peixos, ous, fruits secs, llegums</p>	2	<p>De 80 g a 100 g de carn, peix o pollastre.</p> <p>Un plat de pèsols, llenties, cigrons o mongetes seques cuites</p> <p>2 ous</p>
 <p>Pa i fècules</p>	3 - 5	<p>60 g – 80 g de pa.</p> <p>Un plat d'arròs o pasta cuit</p> <p>Una patata mitjana, de 180 g</p>

Grups	Racions	Exemple de ració
	Verdures i amanides	2 Mig plat d'amanida o verdura fresca, congelada o en conserva. Una pastanaga gran o un tomàquet.
	Fruita	2 Una peça mitjana de poma, taronja, pera, plàtan o préssec. 2 – 3 mandarines o 3 – 4 albercocs. ½ tassa de maduixes o cireres.
	Olis	Entre 40 i 50 g diaris 4 0 5 cullerades soperes.

3.

Suplements hiperproteics

És important que durant aquest període d'espera fins a la cirurgia, realitzi una dieta variada i rica en proteïnes. Per això li recomanem fer ingesta extra d'aquestes en forma de batuts naturals.



A continuació, li mostrem alguns exemples dels batuts hiperproteics que pot fer a casa.

3.1. Batut hiperproteic d'ametlles

Apte per a diabètics sense la fruita - Kcal: 433 - Proteïnes: 20 g – Carbohidrats: 24 g

Ingredients:

- 200 ml de beguda d'ametlla (1 got)
- 150 g d'ametlla molta (1 i 1/2 cullerades soperes)
- 20 g de llet de vaca en pols desnatada (3 cullerades soperes)

- 50 g d'avena (1 i 1/2 cullerades soperes)
- 50 g de poma (1/2 poma crua)

3.2. Batut hiperproteic de soja

Apte per a diabètics - Kcal: 391 - Proteïnes: 20,5 g - Carbohidrats: 16,5 g

Ingredients:

- 200 ml de beguda de soja (1 got)
- 20 g de llavors de gira-sol (2 cullerades soperes)
- 15 g de llet de vaca en pols desnatada (2 i 1/2 cullerades soperes)
- 20 g de cereals en pols del tipus farinetes de 8 cereals (2 cullerades soperes)
- 10 g de galetes tipus Maria, sense sucres afegits (2 unitats)

3.3. Batut de clares d'ou, plàtan i formatge fresc

- Clares d'ou (4)
- Formatge batut 0% 125 g
- Un plàtan
- Llet desnatada (al gust)
- Mel, sucre o edulcorant (al gust)

3.4. Batut de plàtan, llet i nous

- 1 got de llet desnatada
- 4 galetes de civada
- 2 cullerades de sucre

- 20 g de nous
- 1 iogurt natural 1 plàtan

3.5. Batut hiperprotèic astringent

Apte per a diabètics sense fruita - Kcal: 400 - Proteïnes: 23 g - Carbohidrats: 23,6 g

- 200 ml de beguda d'arrós (1 got)
- 100 g de poma al forn
- 15 g. de pa =1 torrada
- 20 g de llet en pols de vaca desnatada (2 i 1/2 cullerades soperes)

3.6. Batut de plàtan, clares i iogurt

- 2 clares d'ou
- 1 plàtan madur
- 1 iogurt de qualsevol gust

4.

Estat físic

Com s'ha comentat abans, la cirurgia és com una marató, que requereix un entrenament previ. Realitzar un exercici moderat, amb components aeròbics i de resistència, és suficient per proporcionar una reserva fisiològica adequada i aconseguir una recuperació més ràpida.

Caminar 20 minuts com a mínim, cinc cops per setmana



Inspirem aire pel nas alhora que anem inflant la panxa traiem l'aire per la boca, mentre desinflatem la panxa i la intentem ficar ben endins.

Repetim l'exercici 10 vegades



Inspirem aire pel nas alhora que obrim els braços. Traiem l'aire per la boca mentre anem tancant els braços.

Repetim l'exercici 10 vegades



Amb el genoll estirat, fem moviments de punta i taló amb el turmell de la cama que tenim estirada.

Repetim l'exercici 10 vegades amb cada cama.



Aixequem un genoll i l'altre de manera alternada.

Repetim l'exercici 10 vegades amb cada cama.



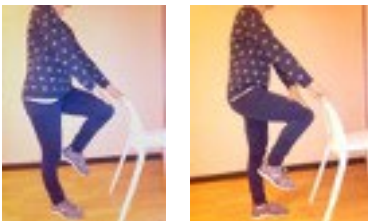
Dempeus i agafats d'algun moble, ens posem de puntes i de talons.

Repetim l'exercici 10 vegades.



Dempeus i agafats d'algun moble, obrim i tanquem la cama.

Repetim l'exercici 10 vegades



Dempeus i agafats d'algun moble, amb la mà toquem el genoll contrari de manera alternada.

Repetim l'exercici 10 cops amb cada cama

5.

Estat emocional

Possiblement, durant els dies previs a la cirurgia, les seves emocions s'intensifiquin i que l'ansietat en algun moment el pugui desbordar. Potser se sent trist, té ràbia... i es pregunta per què m'ha tocat a mi?

És normal enfadar-se i, sobretot, tenir por davant la incertesa de què passarà a partir d'ara. Cada persona reacciona de forma diferent davant la malaltia, la por és una de les emocions més habituals davant un diagnòstic i els seus tractaments.

En aquest sentit, cal tenir en compte que és el pensament -la nostra imaginació és molt ràpida i tossuda- qui la genera, perquè ens trobem amb un escenari que és nou i desconegut per a nosaltres.

Així doncs, és ben normal que, atenent els riscos de la propera intervenció quirúrgica a què s'ha de sotmetre, actualment tingui ansietat, sensació d'angoixa...

És per això que l'equip de salut estem al seu costat i vetllem per vostè. Pregunti'ns tot allò que li calgui saber o què no li hagi quedat clar després de llegir aquesta Guia: això augmentarà la seva percepció de control i el coneixement del risc objectiu.

A banda, nosaltres li facilitem un enllaç a on trobarà, si ho necessita, uns exercicis de relaxació, que cal que practiqui diàriament, per a millorar el seu benestar emocional amb la finalitat de què arribi al moment de la cirurgia amb el nivell mínim d'estrès.

www.mindfulnesspsicolodiabcn.com



6.

Recomanacions generals

Vostè rebrà una visita presencial amb la infermera gestora responsable, li oferirà tota la informació referent a aquest Programa de Prehabilitació i li facilitarà un full de registre on pugui anotar els reptes aconseguits.

6.1. Full de registre

	1	2	3	4	5	6	7
Dia	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
Minuts caminats o passos del podòmetre							
Exercicis de cames							
Altres exercicis							
Batuts	SI						
	NO						
Tècniques de relaxació							

7.

Dades de contacte

Anna de la Paz Garcia

- Infermera gestora de casos. Ginecologia i Hepatobiliopancreàtica.
- adelapaz@tauli.cat

Carmen del Pino Zurita

- Infermera gestora de casos. Còlon-Recte i Esofagogastrica.
- cdelpino@tauli.cat

Oficina Tècnica d'Oncologia

- Horari: de dilluns a divendres de 8 a 14 h
- Telèfon 673 697 144
- Secretaria 93 723 10 10 - ext. 86260



Consulta aquesta guia al web:

https://www.tauli.cat/tauli/images/Usuaris/documents/Guia_prehabilitacio_ParcTauli.pdf



En cas de dubte o si un cop seguides les recomanacions persisteix algun problema, et pots posar en contacte amb la gestora de casos de la patologia corresponent.



Tel. 937 231 010 ext. 86260



cdelpino@tauli.cat / adelapaz@tauli.cat



Guia elaborada pels serveis de Cirurgia General, Ginecologia i Obstetrícia i Urologia