

**HOJA DE INFORMACIÓN AL PACIENTE**

**HOJA DE RECOMENDACIONES ANTES DE UNA CIRUGÍA VASCULAR**  
SERVICIO DE ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR

Usted ha recibido este documento porque ha sido incluido en lista de espera para el tratamiento quirúrgico de su patología. Su enfermedad vascular es causa del envejecimiento de las arterias, causado entre otros por el tabaco, el colesterol, la tensión arterial elevada (HTA) o la diabetes.

Su cirujano/a le explicará en qué consiste la cirugía, en los riesgos y en los beneficios de operarse. Esta hoja informativa es para enfatizar lo importante que es ir en buenas condiciones a la cirugía, extremando el cuidado sobre la alimentación y la condición física para mejorar el resultado de la cirugía y disminuir la aparición de complicaciones. Dado que el principal factor desencadenante de esta enfermedad es la aterosclerosis, es de vital importancia reducir los factores de riesgo cardiovascular. Ello implica:

- Dejar de fumar/hábitos tóxicos: idealmente más de un mes antes de la cirugía, ya que al dejar de fumar es normal experimentar un aumento en las secreciones en el mes posterior al cese. Si no se ve capaz, hable con su médico de atención primaria ya que hay medicación para reducir la ansiedad y aumentar las tasas de éxito.
- Cuidar la alimentación y bajar de peso en caso de sobrepeso/obesidad: consumo de dieta mediterránea baja en sal. La obesidad condiciona un aumento de aparición de diabetes y dificulta la buena ventilación pulmonar, aumento del riesgo de infección postoperatorio o la aparición de una neumonía tras la cirugía.
- Suplementos vitamínicos: convendría que tomará un suplemente vitamínico general que incluya hierro.
- Recomendamos sesiones de 20 a 40 minutos al día, de 5 a 7 días a la semana. Si se realiza un deporte habitual se deberá mantener monitorización de la tensión arterial. Se desaconsejan actividades físicas de alto impacto o ejercicios anaeróbicos.

- Los pacientes con antecedentes de enfermedades respiratorias (EPOC, SAOS, asma) deben tener un control óptimo de su tratamiento. Si su cirujano/a lo estima oportuno le dará un "inspiron", para realizar ejercicios respiratorios. Otro ejercicio recomendable son ejercicios de inflado/desinflado con globos para ejercitar la musculatura respiratoria.
- Cuando se acerque la fecha de la intervención se le avisará para que sea valorado por el Servicio de Anestesiología, es importante que actualice sus datos de contacto (teléfono y dirección) en caso de haber habido cambios (lo puede realizar en el servicio de Citaciones del Hospital o en su Centro de Salud).

En el caso de sentir dolor abdominal/lumbar/en miembros inferiores que no cede con analgesia habitual, deberá acudir al Servicio de Urgencias e indicar la patología vascular que tiene.

Atentamente,

El Equipo de Cirujanos Vasculares del Hospital Clínico "Lozano Blesa" de  
Zaragoza