

Recuperación después de una cirugía de emergencia de la vesícula biliar



Recuperación después de una cirugía de emergencia de la vesícula biliar

Nombre del paciente _____

Nombre del cirujano _____

Fecha de la cirugía _____

Después de la cirugía, averigüe qué procedimientos se realizaron.

Pídale a su cirujano que los escriba aquí:

Este folleto tiene el fin de ofrecer información general. No sustituye las instrucciones o educación específica para cirugías que dieron los miembros de su equipo de atención médica.

Descargo de responsabilidad por el uso de marcas: El uso de nombres de marcas, fabricantes o comerciantes es exclusivamente para fines de identificación y no implican aprobación por parte de la Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica) del U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos).

Contenido

Bienvenida.....	3
Cirugía de emergencia de la vesícula biliar	4
Recuperación en el hospital	7
Salida del hospital (dar de alta).....	11
Recuperación en casa	14
Planificadores para la recuperación y listas de verificación	17
Notas	20
Información del hospital y números de contacto	21
Cuándo debe llamar.....	22

Bienvenida

Una cirugía puede ser abrumadora. Todos somos diferentes. Su equipo de atención médica creará un programa de recuperación justo para usted.

Este folleto está basado en investigaciones que ayudan a todos a tener una mejor y más rápida recuperación después de una cirugía. Por ejemplo, caminar o moverse con prontitud después de la cirugía es importante. Si ha tenido una cirugía anteriormente, cierta información puede ser nueva o diferente.

Este folleto le ayudará a:

- Planificar su recuperación en el hospital
- Planificar su recuperación en casa

Cerca del final de este folleto encontrará planificadores o listas de verificación que le ayudarán a usted y a su familia.

Lea este folleto tan pronto pueda.



- Escriba cualquiera pregunta que desea hacerle a su equipo de cirugía cuando los vea o llame con cualquiera pregunta.

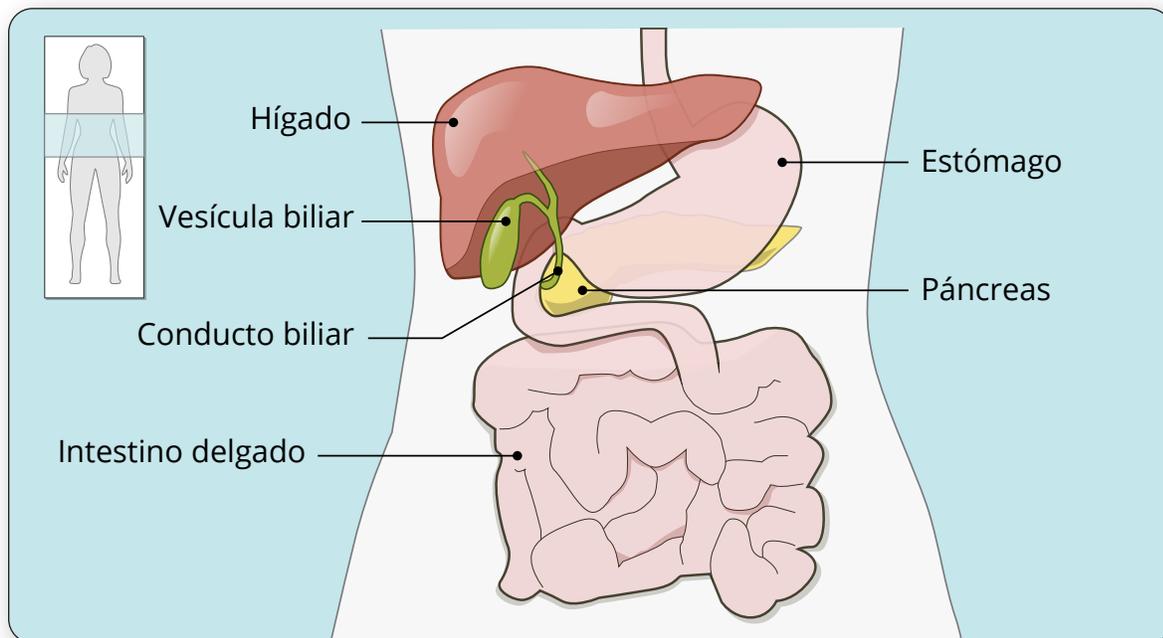
Deseamos que usted, su familia y amistades comprendan lo que se puede anticipar para que todos puedan ayudarlo con su recuperación.

*Firmado por,
Su equipo de cirugía*

Cirugía de emergencia de la vesícula biliar

Una cirugía de emergencia es estresante. Y aunque no se puede planificar, saber qué esperar y qué hacer en casa le ayudará a hacer mejores preguntas y le dará una sensación de control. Para entender lo que ha ocurrido, veamos los diagramas de abajo con la zona del vientre.

Su cuerpo

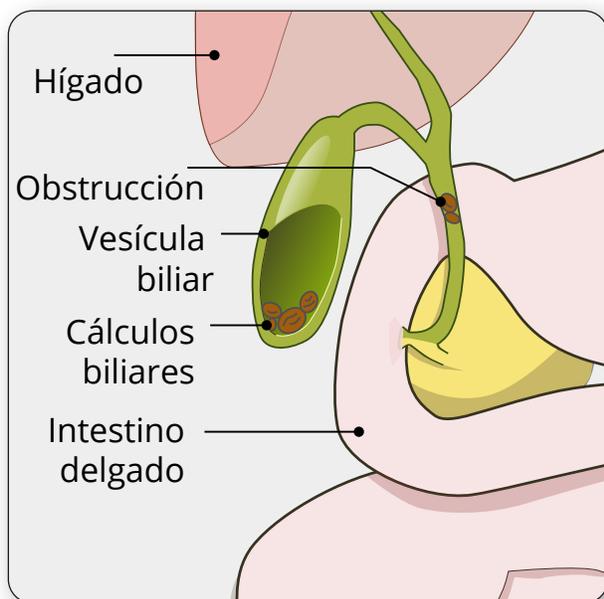


Los alimentos empiezan a descomponerse en el **estómago**. A continuación, los alimentos pasan al **intestino delgado**, donde se descomponen aun más.

Un líquido llamado bilis ayuda a descomponer los alimentos grasos. La bilis la produce el **hígado** y se almacena en la **vesícula biliar**. El **páncreas** también produce líquidos que ayudan a descomponer los azúcares, las proteínas y las grasas de los alimentos.

Cuando come, la bilis fluye hacia la primera parte del intestino delgado a través de un pequeño conducto llamado **conducto biliar**, donde se une a los fluidos producidos por el páncreas.

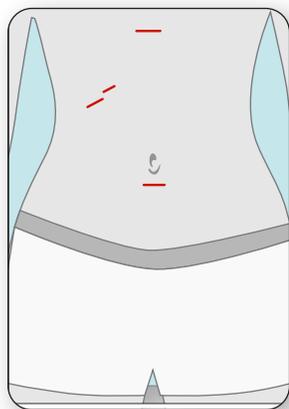
Cálculos biliares y ataques de dolor en la vesícula biliar



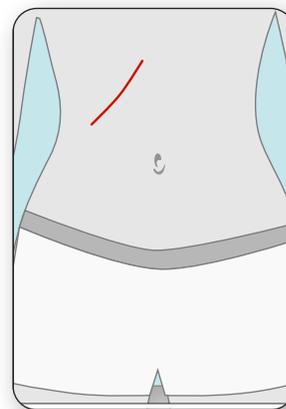
Puede formarse algo llamado **cálculos biliares** y bloquear el conducto biliar. Pueden ser pequeños como un grano de arroz o tan grandes como una pelota de golf. Pueden causar ataques de dolor en la vesícula biliar (**colecistitis**) e infecciones graves.

Cuando se presentan ataques de dolor en la vesícula biliar, las personas suelen tener indigestión, dolor en el vientre o en los hombros y fiebre. O pueden vomitar y la parte blanca de los ojos podría tornarse amarilla. Algunos de estos problemas pueden poner en peligro la vida. Por ese motivo, puede ser necesario hacer la cirugía conocida como **colecistectomía** para extirpar la vesícula biliar.

La vesícula biliar generalmente se extirpa mediante pequeñas incisiones en el abdomen.



Algunas veces se necesitará hacer una incisión más grande.



¿Se puede vivir sin vesícula biliar?

Sí. El hígado sigue produciendo bilis. Como el cuerpo no puede almacenar la bilis en la vesícula, la envía directamente al intestino delgado para descomponer las grasas. El cuerpo podría tardar en adaptarse. Es posible que se sienta hinchado o que tenga gases o diarrea durante algunas semanas o meses.

A la hora de tener la cirugía



Una vez se haya tomado la decisión de hacer una cirugía de emergencia, se realiza lo más pronto posible. La cirugía puede hacerse ese día o el próximo.

Una cirugía puede tomar muchas horas. Por lo tanto, los familiares y amigos puede que tengan que esperar un largo rato hasta que el cirujano pueda hablar con ellos.

Hay mucho que asimilar y las cosas pueden suceder muy rápido. Su médico puede decirle que tan serio esto es y los riesgos. Con toda cirugía, existe un riesgo de muerte, durante o después del procedimiento. Este riesgo es usualmente más alto con las cirugías de emergencia. Por eso, hable con su médico para que entienda los riesgos.

Sus deseos



La mayoría del tiempo, la cirugía sale bien. Pero todos deben asegurarse de que el médico y los familiares conocen sus deseos. Si se necesita tomar una decisión relacionada con su atención durante la cirugía o si usted no puede hablar por sí mismo después de la cirugía, su equipo debe saber quién hablará por usted.

Debido a que es una cirugía de emergencia, asegúrese que su médico sabe quién en su familia conoce sus deseos y puede hablar por usted si usted no puede hablar por sí mismo durante o después de la cirugía. Esta persona se le conoce como representante para cuidados médicos o tiene un poder legal para sus cuidados médicos.

Asegúrese de que esta persona conoce los tratamientos (como resucitación cardiopulmonar, también conocida como RCP, un procedimiento de emergencia que puede salvar vidas y que se realiza cuando el corazón deja de latir) que usted quiere o NO quiere si se presenta un problema grave.



Es mejor crear las **directrices médicas anticipadas** (testamento en vida) para documentar lo que usted quiere o NO quiere que se haga para mantenerlo con vida. Es una buena idea que todos lo tengan y que se hable con los familiares sobre esto. Usted puede hacer cambios en cualquier momento.

- Si tiene el documento con las directrices médicas anticipadas, traiga una copia al hospital.
- Si no tiene uno, puede que podamos ayudarle a crearlo antes de la cirugía.

Obtenga una muestra del formulario de directrices médicas anticipadas para su estado en la internet aquí: <http://bit.ly/StateForm>

Nota: Haga una búsqueda en el enlace para obtener los documentos en español.

Recuperación en el hospital

La recuperación es diferente para cada uno. Depende de lo que ocurrió durante la cirugía y de su salud antes de la cirugía.

- Puede que aún tenga un tubo intravenoso pequeño en el brazo para los líquidos
- No se preocupe si no tiene deseos de comer. Su médico estará pendiente de esto. Hay formas de darle nutrición si se necesita

Le darán un tubo de plástico pequeño para ayudar a que practique respirando profundamente. Esto ayuda a prevenir infecciones graves en los pulmones, como **neumonía**.



El movimiento le ayuda a recuperarse

Aunque parezca difícil, el movimiento es una de las mejores cosas que puede hacer para recuperarse. Le ayuda a prevenir problemas serios como los coágulos de sangre y la neumonía.



El personal de enfermería o asistente le puede ayudar a hacer cosas como levantarse de la cama, sentarse en una silla a la hora de comer y pararse para caminar. Si tiene la presión arterial baja, puede que le hagamos esperar para que no se desmaye o se caiga.



Llame, ¡no se caiga!

¡NO se levante por si mismo la primera vez!

Puede que esté mareado y se caiga.

Presione el botón para llamar. El personal de enfermería le ayudará a levantarse.



Solo las amistades cercanas o familiares deben visitarlo durante su recuperación. Aún puede estar cansado y necesitar descanso

Las computadoras, tabletas y teléfonos celulares se permiten. Pídale a un familiar o amistad que le traiga el suyo si lo desea, ya que hay wifi (acceso al internet) en el hospital.

Posible confusión después de la cirugía (delirio)



A veces las personas están confundidas después de una cirugía. Esto es lo que se conoce como delirio. Es más común en las personas mayores.

Las personas con delirio:

- Pueden no saber quiénes son o dónde están
- Pueden no recordar acontecimientos recientes
- Pueden tener problemas para entender a los demás
- Pueden tener dificultades para darse a entender
- Pueden no reconocer a sus amigos y familiares

La familia y los amigos pueden ayudar a reconocer el delirio.

Pídale a los que lo acompañan que le dejen saber al personal de enfermería si usted parece estar diferente o si la confusión es peor de lo habitual.

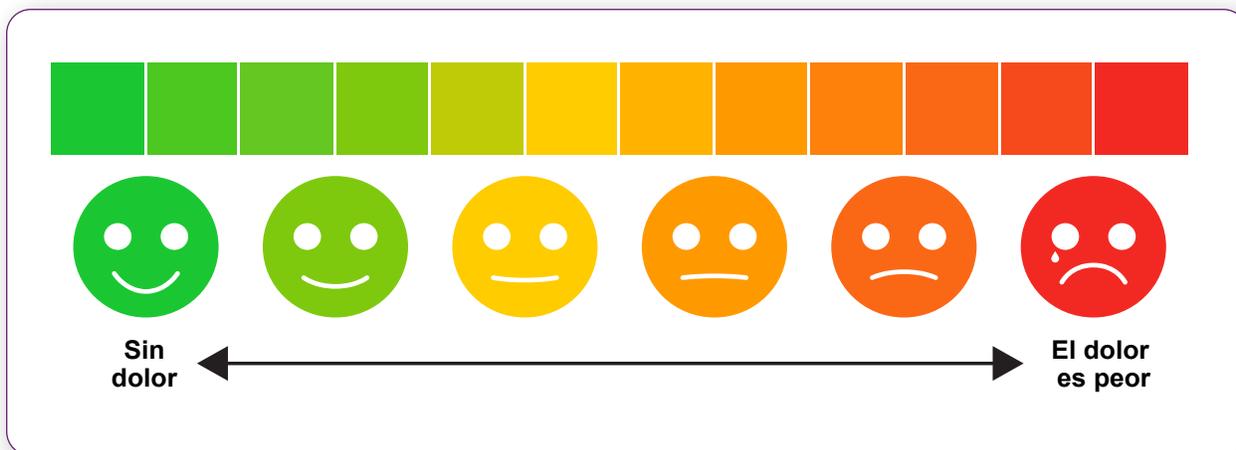


Para ayudar a prevenir o tratar el delirio:

- Pídale a un familiar o amistad que le traiga las gafas o dispositivos para oír que use.
- Pídale a un familiar o amistad que se quede toda la noche cuando la confusión puede empeorar.
- Pídale a un familiar o amistad que apague el televisor, especialmente en la noche para que pueda dormir.
- Pídale a un familiar o amistad que comparta fotos u objetos familiares para ayudarlo con la memoria.

Alivio del dolor después de la cirugía

Esta es una cirugía grave y la mayoría de las personas tienen dolor después de la cirugía. Para guiar el alivio del dolor, le preguntaremos sobre su dolor regularmente. Todavía tendrá cierto dolor, pero queremos asegurarnos que su dolor no es tan grave. Usted debe poder inhalar el aire profundamente, toser, moverse y caminar sin tener mucho dolor.



Para ayudarlo a controlar su dolor:

- Déjele saber a su equipo de cirugía si ya está tomando medicamentos para el dolor.
- Si le pusieron un tubo pequeño en la espalda para administrarle medicamentos (conocido como **epidural**), puede que esté recibiendo medicamento para el dolor a través del tubo.
- Puede que le den un parche para el dolor para ayudarlo con el dolor en la zona quirúrgica.
- Puede que le den medicamentos como acetaminofén (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil®).
- Los medicamentos **opioides** para el dolor solo se usan si son necesarios.

¿Por qué se deben evitar los medicamentos opioides para el dolor?

Los opioides son medicamentos para el dolor fuertes como la morfina, oxicodona (Oxycontin® o Percocet®), Vicodin®, Norco®, Dilaudid® y muchos otros. **Solo tome opioides si los necesita porque:**

- Pueden ser adictivos
- Pueden hacer que las personas se sientan mal del estómago
- Pueden dificultar o causar dolor al evacuar o hacer caca (estreñimiento)

Los problemas como el estreñimiento pueden ser dolorosos y serios. Por eso, usaremos otros medicamentos para el dolor cuando sea posible.



Díganos si usted o algún familiar tiene una adicción a las drogas, incluyendo medicamentos con prescripción o bebidas alcohólicas. Esto nos ayudará a crear un plan para controlar el dolor que sea adecuado para usted.



Importante

Queremos controlar su dolor y ayudarle a prevenir los problemas que algunos medicamentos para el dolor pueden causar. Favor díganos si hay algo que le preocupa sobre los medicamentos para el dolor o el control del dolor.



Enfóquese en las cosas que disfruta. Escuche música, vea una película, lea un buen libro o hable con una amistad por teléfono. Estas cosas pueden ayudarle a quitar el dolor de la mente.

Las prescripciones de los medicamentos usualmente pueden surtirse mientras está en el hospital. Pregunte para hacer esto.

Puede que tenga que quedarse en el hospital más tiempo

Tendrá que quedarse en el hospital si se siente mal del estómago o está vomitando.

Le darán un medicamento para esto. Si sigue sintiéndose enfermo, tome y coma cantidades pequeñas durante el día. Mientras que pueda tomar y mantenerse hidratado, desaparecerá el malestar. Si sigue vomitando, pararemos las comidas y bebidas por un tiempo hasta que esté controlado.

Coma porciones de comida pequeñas y tome agua. Al principio, evite las comidas con grasa. Después, poco a poco comience a comerlas nuevamente. Si su cuerpo no regresa a su estado normal, díglele a su médico.

Tendrá que quedarse en el hospital si la herida quirúrgica o el área dentro del vientre se infecta.

Le darán un medicamento para ayudar a prevenir las infecciones. Aún así, a veces las personas contraen una infección días después de la cirugía. La mayoría del tiempo, una infección es fácil de tratar, pero algunas veces se necesitará de más cirugía para tratarla.



Salida del hospital (dar de alta)



Usted puede salir del hospital cuando:

- Puede moverse solo
- El dolor está bien controlado con las pastillas
- Puede comer y beber
- No eructa mucho o se siente mal del estómago
- Puede expulsar gas (flatulencia); esto es normal y de esperarse
- Puede cuidar cualquier herida o secreción
- Su equipo piensa que está listo

Para ayudarle en casa, recibirá:

- Instrucciones para los medicamentos y cuidado de las heridas
- Prescripciones para los medicamentos
- Una cita para ver al cirujano o médico en 1 o 2 semanas



Coordine para que alguien lo lleve a casa. De no ser posible, déjele saber a su equipo de atención médica para que ellos puedan ayudarle a que llegue a casa seguro



Antes de irse, pregunte cómo la cirugía puede afectar:

- Pasatiempos y actividades
- Conducir
- Regresar al trabajo o a la escuela
- Su vida sexual
- Hogar para personas mayores, rehabilitación o cuidado a domicilio
- Cuidado de su herida quirúrgica
- Bañarse
- Orinar
- Hacer ejercicio, caminar y levantar cosas
- Comer alimentos y tomar bebidas
- Su estado de ánimo

Las cosas que usted quiere preguntar incluyen:



Pasatiempos y actividades

Puede reanudar la mayoría de las actividades poco después de la cirugía. Haga cosas que usted disfruta. Es bueno para su estado de ánimo y bienestar.

Si se siente cansado o agotado al principio:

- Tome una siesta en la tarde.
- Fije metas pequeñas. Trate de hacer un poquito más cada día.



¿Cuándo puede volver a conducir?

Pregunte cuándo puede volver a conducir. Las pastillas para el dolor (como los opioides) atrasan el tiempo de reacción.

Por su seguridad y la de los demás, NO se recomienda que conduzca mientras toma opioides. De hecho, es ilegal en algunos estados.



¿Cuándo puedo regresar al trabajo o a la escuela?

Hable con su médico. Esto dependerá del tipo de trabajo que hace y de lo que se hizo durante la cirugía. Pueden ser varios días o muchas semanas. También dígame al médico si su trabajo requiere labor física pesada, como levantar cosas.

- Pregúntele a su médico y empleador si hay alguna regla sobre cuándo usted puede regresar al trabajo.
- Si necesita un formulario para regresar al trabajo o documentos para la incapacidad a corto plazo, podremos ayudarle a llenarlos antes que regrese a casa.



¿Cuándo podré tener relaciones sexuales otra vez?

Pregúntele a su cirujano cuando puede volver a tener relaciones sexuales o cualquiera pregunta que tenga sobre la función sexual después de la cirugía.

Generalmente, está bien reanudar las relaciones sexuales una vez desaparezca el dolor. Depende del tipo de cirugía que tuvo y otras condiciones. Es importante que obtenga respuestas a sus preguntas.



Hogar de ancianos, rehabilitación o atención a domicilio

Hablaremos con usted para definir si necesitará que el personal de enfermería lo visite en casa o si necesita ayuda para recuperar sus fuerzas en el hogar de ancianos.

Si su seguro aprueba que usted reciba atención a domicilio, personas con entrenamiento médico le visitarán en casa para ayudarle con cosas como el cuidado de heridas. Puede que necesite cambiar los vendajes dos veces al día. Por eso, aún con el cuidado a domicilio usted o un familiar tendrá que ayudarle a cambiar algunos de los vendajes.

Si necesita ir a un hogar de ancianos mientras se recupera, le ayudaremos a encontrar uno que sea adecuado para usted y que su seguro cubra. Algunas veces las personas tienen que esperar a que se desocupe una cama o que el seguro apruebe.

Averigüe si necesita conseguir alguna de estas cosas:

- Un **banquillo para el baño** para que pueda sentarse en la ducha.
- Un **asiento para su inodoro para elevar la altura**. Esto puede hacer más fácil sentarse y pararse.
- Una **venda larga especial o faja para ponerse alrededor del vientre**. Esto puede ser de ayuda si la herida se hizo en el vientre durante la cirugía.





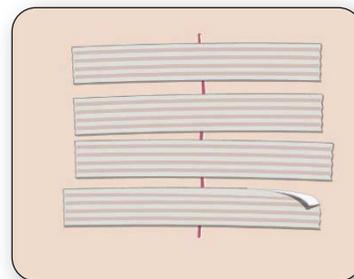
Recuperación en casa

Si se comienzan a agotar los medicamentos, llame a la oficina del cirujano unos días antes que se acaben.

Cuidado de la herida quirúrgica

Puede variar, pero durante las primeras semanas, la cicatriz puede sentirse dura. Esto puede ser incómodo. A veces, puede que tome muchos meses para que la cicatriz se “ablande”. La piel en una parte de la cicatriz puede sentirse entumecida. Esto es normal y puede que no desaparezca.

Para mantener el área cerrada, puede que le pongan tiritas de cinta adhesiva quirúrgica (Steri-Strips™) (como se muestra en la derecha) o pegamento quirúrgico.



NO picotee la cinta adhesiva quirúrgica o el pegamento. Con el tiempo se caerán solos.

Si tiene grapas quirúrgicas se las quitarán en la cita de seguimiento.

Si hay una infección en el vientre, la piel puede dejarse abierta y rellenarse con gaza adentro. Esto puede sonar extraño, pero ayuda a la herida a que sane de adentro hacia afuera. Le enseñaremos a cuidarla.

Dejenos saber si sale algún líquido o pus de la zona.

Al ducharse

Averigüe cuándo puede ducharse. Hasta entonces, puede que tenga que tomar baños de esponja durante un tiempo. **Una vez que su médico le indique que puede ducharse:**

- Lave suavemente la herida con agua y jabón.
- Use una toalla limpia para secar con toques leves la zona de la cicatriz quirúrgica.



NO se siente en el agua, como en una bañera o tina con agua caliente (*hot tub*).

Y NO se meta en piscinas, lagos, ni en el mar hasta que su médico le diga que puede hacerlo.

Al orinar

Después de la cirugía las personas sienten como si quisieran orinar (hacer pis) incluso después de haber ido al baño. Usualmente, esto desaparece después de unos días. Si no desaparece o si tiene algún dolor o ardor cuando orina, favor llame a su médico. El dolor o ardor pueden ser señales de infección.

Hacer ejercicio, caminar y levantar peso



Haga ejercicio un par de veces al día. Caminar es bueno. Haga un poco más de ejercicio cada día durante las próximas 4 semanas hasta que vuelva a su nivel de actividad normal.

- Pregunte si puede subir y bajar las escaleras.
- **NO levante nada pesado que requiera hacer mucho esfuerzo.**
- **NO practique deportes de contacto en los que pueda golpearse o caerse (como el fútbol americano, baloncesto, el fútbol, béisbol o artes marciales [como karate]).**

Pregúntele al médico cuándo podrá volver a levantar cosas o practicar cualquier deporte con seguridad.



Si tiene dolor, ¡vaya con calma!

El dolor es la forma que el cuerpo usa para decirle que no está listo para hacer algo.

Comer alimentos y tomar bebidas



Su cuerpo sanará mejor con una buena nutrición y proteínas (como el queso requesón (*cottage*), huevos, pescado, pollo, etc.).

Averigüe si puede hablar con un nutricionista que pueda ayudarle a crear un plan que se ajuste a usted.

En las semanas después de la cirugía:

- Evite las sodas o bebidas efervescentes. Estas le pueden causar gas.
- Puede sentir ganas de comer, pero se llenará fácilmente.
- Puede que no tenga ganas de comer porque la comida no tiene el sabor ni olor que le agrada a usted.

Los problemas para comer deben desaparecer. Pero si esto no ocurre:

- Coma porciones pequeñas a lo largo del día.
- Tome bebidas de proteína y alimentos altos en proteína que ha comido anteriormente, como el queso requesón (*cottage*) y la mantequilla de maní (cacahuete).



Posible pérdida de peso

Algunas veces las personas pueden perder de 10 a 15 libras en las semanas después de la cirugía. Debe dejar de perder peso en 4 a 5 semanas después de la cirugía. Si no ocurre así, dígame a su médico.



Comidas después que sana

Averigüe si puede comer los mismos alimentos que ha estado comiendo, o si hay algo que debe evitar. Si comer ciertos alimentos le causa algún dolor o problemas, dígame a su médico.



Su estado de ánimo

Recuerde que acaba de tener una cirugía que no esperaba. Puede sentirse agradecido que lo trataron rápidamente, pero también puede ser una experiencia que le causa disgusto.

Puede tomar un tiempo antes de que comience a sentirse como usted mismo otra vez. Puede sentirse triste o disgustado. Después de estar en el hospital puede sentirse solo. Usualmente, estos síntomas desaparecen a medida que usted sana.

- Los consejeros y capellanes están disponibles para hablar mientras está en el hospital.
- Llame a sus amistades y familiares para hablar.
- Invite a personas para que le acompañen y le ayuden.

Si se siente muy triste, abrumado o desesperado después de la cirugía, favor llame a su médico.

Es importante que sepamos para asegurarnos que se siente mejor y tiene una buena recuperación.

Planificadores para la recuperación y listas de verificación

Planificadores

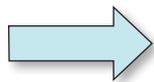
- Planificador para la recuperación

Listas de verificación para la recuperación

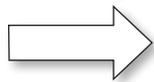
- Después de la cirugía
- Antes de irse a casa
- En casa
- Notas

Mi planificador para la recuperación

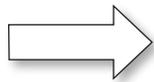
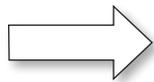
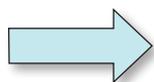
Use esta cuadrícula con el calendario para escribir las fechas importantes.



En primera fila, añada la fecha de la cirugía en el día adecuado de la semana. Después marque el día que espera regresar a casa del hospital.



Añada cualquier cita de seguimiento al calendario.



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Lista de verificación para después de la cirugía

Le darán medicamentos para el dolor. Tendrá algo de dolor, pero hable con el personal de enfermería si:

- **Le preocupa tener que tomar medicamentos para el dolor**

- **Todavía tiene mucho dolor**

- Le ayudaremos a levantarse y caminar. NO se levante usted solo la primera vez.
- Puede que comience la terapia física el día de la cirugía.
- Para ayudar a prevenir los coágulos de sangre, apunte y flexione los pies y apriete los músculos de sus piernas regularmente.
- Para ayudar a prevenir las infecciones en los pulmones, le daremos un dispositivo para ayudarle a inhalar profundamente. Pregunte que tan seguido debe hacerlo. Es bien importante que lo haga alrededor de cada hora.
- Si necesita ayuda para recuperar sus fuerzas en un centro de rehabilitación, un trabajador puede ayudarle con esto.

Antes de irse a casa, asegúrese de tener:

- Prescripciones para cualquier medicamento nuevo. El hospital puede surtirle estos. Pregunte al personal de enfermería.
- Instrucciones sobre cómo y cuándo debe tomar los medicamentos.
- Instrucciones para tomar duchas.
- Cualquier cita de atención médica a domicilio establecida.
- Una cita para ver a su cirujano cerca de 1 mes.
- Información sobre cuándo debe quitarse el vendaje.
- Información sobre cuándo debe llamar.

En casa

- Camine y haga sus ejercicios de terapia física.
- NO fume, vapee o mastique tabaco por lo menos por 4 semanas.**
- NO tome bebidas alcohólicas mientras toma cualquier medicamento para el dolor.**
- NO se siente por períodos de tiempo largos.**

Información del hospital y números de contacto

Escriba aquí la información del hospital con instrucciones, horarios, números de teléfono, etc.

Estacionamiento y registro

Escriba aquí la información del estacionamiento

Horario de visitas

Escriba aquí las horas de visita

Números de contacto

Escriba aquí los números importantes para el paciente (ejemplo: consultorio del médico, número principal del hospital, sala de operaciones).



Cuándo debe llamar

Si está preocupado o si tiene una pregunta, favor llámenos.

Llame INMEDIATAMENTE:

- Si tiene fiebre de **101.5° Farenheit o más**
- Si la herida está roja
- Si el dolor **EMPEORA**
- Si el medicamento para el dolor no le controla el dolor lo suficiente
- Si tiene un dolor muy fuerte en el vientre (abdomen) que dura más de 1 o 2 horas
- Si pus o líquido comienza a salir de las heridas
- Si le arde cuando orina (hace pis)
- Si tiene diarrea
- Si está mal del estómago o está vomitando

Llame enseguida si cree que algo va mal. ¡No espere!



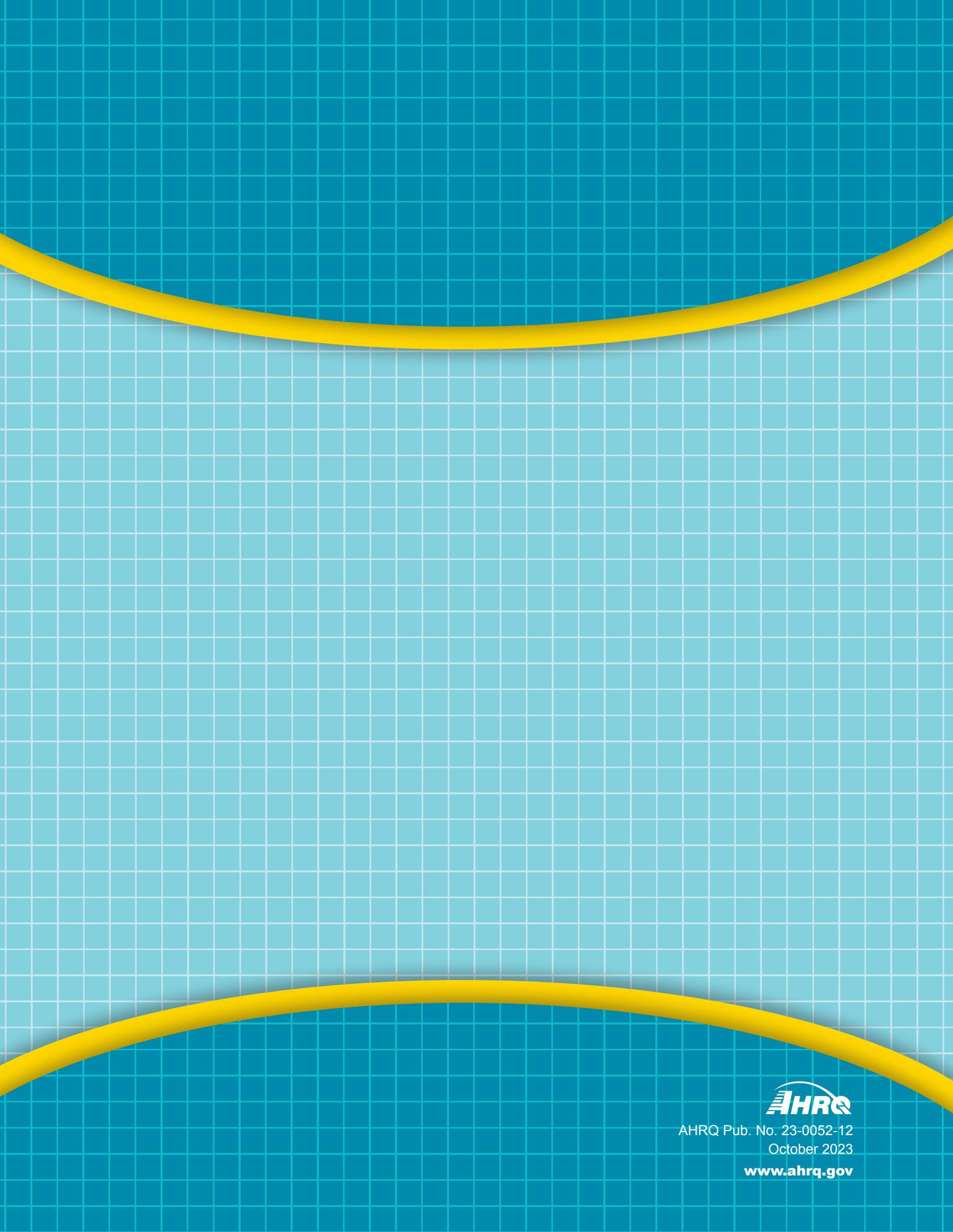
Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias:

- Si tiene dolor en el pecho
- Si le falta el aire o tiene problemas para respirar
- Se tiene algún otro problema grave

Solicite al equipo de emergencias que nos llame una vez se encuentre estable.



Imprima o arranque esta hoja y póngala en la nevera.



AHRQ Pub. No. 23-0052-12
October 2023

www.ahrq.gov