

# **ANEXOS**

## Anexo 1. Dictamen favorable del CEICA



### Informe Dictamen Favorable Trabajos académicos

C.P. - C.I. PI19/212

8 de mayo de 2019

Dña. María González Hínjos, Secretaria del CEIC Aragón (CEICA)

#### CERTIFICA

**1º.** Que el CEIC Aragón (CEICA) en su reunión del día 08/05/2019, Acta Nº 09/2019 ha evaluado la propuesta del Trabajo:

**Título: Impacto Hematológico y Nutricional de un Programa de Prehabilitación Multimodal en Pacientes Intervenido de Cáncer Colorrectal.**

**Alumno: Sergio Gil Clavero**  
**Director: Javier Longás Valián**

**Versión protocolo: V 2.0 de 05/05/2019**

**2º.** Considera que

- El proyecto se plantea siguiendo los requisitos de la Ley 14/2007, de 3 de julio, de Investigación Biomédica y los principios éticos aplicables.
- El Tutor/Director garantiza la confidencialidad de la información, la obtención de la autorización del centro en el caso de revisión de historias clínicas, el adecuado tratamiento de los datos en cumplimiento de la legislación vigente y la correcta utilización de los recursos materiales necesarios para su realización.

**3º.** Por lo que este CEIC emite **DICTAMEN FAVORABLE a la realización del proyecto.**

Lo que firmo en Zaragoza

GONZALEZ  
HINJOS MARIA  
- DNI  
03857456B

Firmado digitalmente  
por GONZALEZ HINJOS  
MARIA - DNI  
03857456B  
Fecha: 2019.05.10  
12:46:30 +02'00'

María González Hínjos  
Secretaria del CEIC Aragón (CEICA)

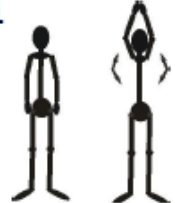
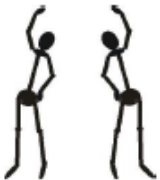
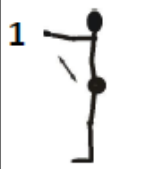
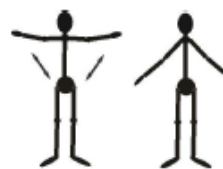
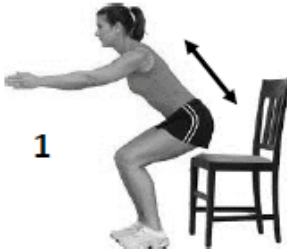



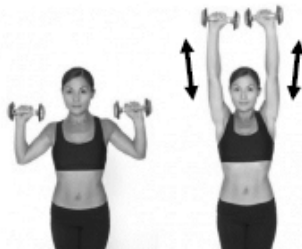

Página 1 de 1

Tel. 976 71 5836 Fax. 976 71 55 54 Correo electrónico mgonzalezh.ceic@aragon.es

## Anexo 2. Hoja de información a los pacientes:

### 4.-TAMBIÉN REALIZARÁ EL SIGUIENTE CIRCUITO DE EJERCICIOS DE:

#### FLEXIBILIDAD- RESPIRACIÓN- FUERZA

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD		EJERCICIOS RESPIRATORIOS	
<p>Realizar 2x 10 repeticiones</p> <p>REALIZAR AL INICIO Y AL FINAL DE LOS EJERCICIOS</p>		<p>Realizar 3x10 repeticiones</p>	
<p><b>1</b></p>  <p>Extender los brazos por encima de la cabeza con las piernas juntas y estiradas lo máximo posible.</p> <p><b>2</b></p>  <p>Con el brazo hiperextendido y la mano contraria en la cadera, flexionar el tronco lateralmente. Después, sin mover las piernas, rotar el tronco y extender ambos brazos hacia delante como para empujar una pared.</p>		<p><b>1</b></p>  <p>Elevar los brazos paralelos por delante del cuerpo mientras se realiza una inspiración profunda y descenderlos con la espiración.</p> <p><b>2</b></p>  <p>Elevar los brazos en cruz con las palmas de las manos abiertas a la vez que se realiza una inspiración profunda y descenderlos con la espiración.</p>	
<p><b>ENTRENAMIENTO DE FUERZA MUSCULAR.</b></p> <p>Realizar 2x 10 repeticiones (con un peso que le permita realizarlas a la mayor velocidad que se capaz)</p> <p>DESCANSAR UN MINUTO ENTRE SERIES (incrementar en su caso a repeticiones)</p>			
<p><b>1</b></p>  <p><b>2</b></p>  <p>levantar y retener</p> <p><b>3</b></p>  <p><b>4</b></p>  <p><b>5</b></p>  <p><b>6</b></p> 			



Sº Anestesia. HCU Lozano Blesa. Zaragoza.

Teléfono de contacto: 976768828

Más información en: <https://prehabilitacion.wordpress.com>

**"ANTE UNA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA:**

**NO SE QUEDE PARADO ACTÍVESE"**



## INSTRUCCIONES PARA TRATAMIENTO DE PREHABILITACIÓN LLEVAR A CABO HASTA EL DÍA DE INGRESO EN EL HOSPITAL PARA LA INTERVENCIÓN

### PROGRAMA **OPTIMA**

AFRONTAR LA CIRUGÍA EN UNAS CONDICIONES ÓPTIMAS

1.-Llevará una vida lo **MENOS SEDENTARIA** POSIBLE.



2.-**REALIZARÁ EJERCICIO AERÓBICO TODOS LOS DÍAS** y este consistirá en:

Caminar **RÁPIDO** a intervalos de 6 minutos (al ritmo que le indiquen de acuerdo a su capacidad funcional)



-**Primer día:** realizará cuatro ciclos de seis minutos caminado pausadamente entre los ciclos.

-**Tercer día:** aumentará un ciclo de seis minutos; caminado a ritmo rápido un total de cinco ciclos.

-**Quinto día:** aumentará (si se encuentra bien y con fuerza) un ciclo de seis minutos caminado a ritmo rápido un total de seis ciclos hasta el día de su ingreso.

**ESTO SUPONE QUE REALIZARÁ 36 MINUTOS DE EJERCICIO MODERADO- INTENSO.**

3.-**TERAPIA NUTRICIONAL**



A.-SEGUIRÁ UNA DIETA EQUILBRADA RICA EN PROTEÍNAS, TANTO VEGETALES (LEGUMBRES, FRUTOS SECOS...), COMO ANIMALES (CARNES O PESCADOS).

B.-48 HORAS ANTES DEL INGRESO INICIARÁ UNA DIETA POBRE EN RESIDUOS, CONTINUANDO CON SU DIETA RICA EN PROTEÍNAS.

PARA ELLO REDUCIRÁ LA INGESTA DE FIBRA PRESENTE EN ALIMENTOS COMO: LEGUMBRES, VEGETALES SIN COCINAR O FRUTA. PODRÁ SUSTITUIRLOS POR PASTA Y POSTRES LÁCTEOS.

C.-SI NO SE LE HA PAUTADO SUPLEMENTOS PROTEICOS, 5 DÍAS ANTES DEL INGRESO TOMARÁ, A MEDIA MAÑANA, EL BATIDO PRESCRITO.



3.-**TERAPIA COGNITIVA**

TODOS LOS DÍAS REALIZARÁ AL MENOS 45 MINUTOS DE LA TERAPIA PAUTADA:

A.-EJERCICIOS COGNITIVOS.

B.-EJERCICIOS MINDFULNESS:

RESPIRACIÓN- CUENTA ATRÁS- OBSERVACIÓN CONSCIENTE- MÚSICA

**Anexo 3. Plantilla de recogida de datos clínicos:**

HOJA DE DATOS DE PACIENTES INTERVENIDOS DE

CÁNCER COLORRECTAL

Grupo

☐ (0) Prehabilitación  
☐ (1) Control

Id.

CCR - \_ \_ \_

Sexo

☐ (0) Hombre  
☐ (1) Mujer

Fecha de nacimiento

\_ \_ / \_ \_ / \_ \_

Edad

\_ \_

ASA

\_

Peso

\_ \_ \_ \_

Talla

\_ \_ \_ \_

IMC

\_ \_

A. Intervención quirúrgica:

Fecha de la intervención

\_ \_ / \_ \_ / \_ \_

Fecha del ingreso

\_ \_ / \_ \_ / \_ \_

Fecha del alta

\_ \_ / \_ \_ / \_ \_

Días de estancia hospitalaria

Abordaje

☐ (0) Abierta  
☐ (1) Laparoscópica

Procedimiento Qx

☐ (0) Hemicolectomía Derecha  
☐ (1) Hemicolectomía Derecha ampliada  
☐ (2) Hemicolectomía Izquierda  
☐ (3) Sigmoidectomía  
☐ (4) Resección Anterior  
☐ (5) Resección Anterior Baja  
☐ (6) Resección Anterior Ultrabaja  
☐ (7) Amputación Abdominoperineal  
☐ (8) Colectomía total  
☐ (9) Colectomía subtotal

9. Anexos

58

**B. Consulta de Prehabilitación:**

1ª visita (Basal)		2ª visita (Previa)		3ª visita (Mes)	
Fecha	--/--/--	Fecha	--/--/--	Fecha	--/--/--
Test 6 minutos (m)		Test 6 minutos (m)		Test 6 minutos (m)	

Marcadores hematológicos		Marcadores hematológicos		Marcadores hematológicos	
Fecha	--/--/--	Fecha	--/--/--	Fecha	--/--/--
Hb		Hb		Hb	
Leucocitos		Leucocitos		Leucocitos	
Neutrófilos		Neutrófilos		Neutrófilos	
Linfocitos		Linfocitos		Linfocitos	
Monocitos		Monocitos		Monocitos	
Plaquetas		Plaquetas		Plaquetas	
Índice NLR		Índice NLR		Índice NLR	
Índice LMR		Índice LMR		Índice LMR	
Índice PLR		Índice PLR		Índice PLR	

Glucosa		Glucosa		Glucosa	
Albúmina		Albúmina		Albúmina	
Colesterol total		Colesterol total		Colesterol total	
CONUT		CONUT		CONUT	
Índice GLR		Índice GLR		Índice GLR	

**C. Postoperatorio quirúrgico:**

¿UCI?	<input type="checkbox"/> (0) Si	Fecha del ingreso	--/--/--	Fecha del alta	--/--/--
	<input type="checkbox"/> (1) No				
Días de estancia en UCI					

¿Complicaciones? Índice de Clavien-Dindo	<input type="checkbox"/> (0) No complicaciones
	<input type="checkbox"/> (1) Grado I
	<input type="checkbox"/> (2) Grado II
	<input type="checkbox"/> (3) Grado III
	<input type="checkbox"/> (4) Grado IV
	<input type="checkbox"/> (5) Grado V