

Cómo prepararse antes de una cirugía oncológica

Con el asesoramiento de la
Dra. Vanessa Concepción Martín
Cirujana
Hospital Universitario Nuestra Señora de Candelaria (Tenerife)




Documento publicado en mayo de 2026

Afrontar una cirugía por cáncer suele generar preocupación, incertidumbre y muchas preguntas. No se trata únicamente del acto quirúrgico en sí, sino de un proceso más amplio que comienza semanas antes de la intervención y continúa durante el periodo de recuperación. Cada vez se dispone de más datos que muestran que la situación física, nutricional y emocional con la que una persona llega al quirófano influye de manera clara en su evolución posterior. Por este motivo, el objetivo actual no se limita a realizar una intervención técnicamente correcta, sino también a preparar al paciente (mediante programas estructurados de ejercicio, nutrición y apoyo psicológico) para que afronte la cirugía en las mejores condiciones posibles. Esta preparación forma parte de lo que se conoce como prehabilitación y requiere la implicación tanto del equipo sanitario como del propio paciente.

1. ¿Por qué es importante prepararse antes de la cirugía?

La cirugía supone un estrés importante para el organismo. La capacidad de respuesta depende en gran medida de la llamada “reserva funcional” (capacidad cardiopulmonar, masa muscular, estado inmunológico). Una menor reserva se asocia a mayor riesgo de complicaciones, infecciones o recuperación más lenta. Aunque dos personas tengan el mismo diagnóstico, su estado general puede ser muy diferente. Aspectos como la capacidad física, la alimentación o el impacto emocional de la enfermedad influyen en:

 La probabilidad de presentar complicaciones

 La velocidad de recuperación tras la cirugía

 La calidad de vida durante el postoperatorio

En la práctica clínica se observa que los pacientes mejor preparados suelen tolerar mejor la intervención y recuperarse antes, incluso cuando la cirugía es compleja.

2. El papel de la prehabilitación

La prehabilitación combina ejercicio físico, nutrición, apoyo psicológico y optimización médica para mejorar la capacidad del organismo para afrontar la cirugía. El objetivo es reducir complicaciones y mejorar la recuperación funcional tras la cirugía.




3. ¿Qué puede hacer el paciente antes de la cirugía?

3.1. Mantener la actividad física

La cirugía somete al organismo a un estrés considerable. La capacidad de respuesta del cuerpo depende en gran medida de la llamada “reserva funcional” (capacidad cardiopulmonar, masa muscular, estado inmunológico). Una menor reserva se asocia a mayor riesgo de complicaciones, infecciones o recuperación más lenta.

En este sentido, seguir programas de ejercicio adecuado y supervisado durante 2–6 semanas antes de la cirugía ha demostrado mejorar la capacidad cardiorrespiratoria (el objetivo es conseguir la máxima cantidad posible de oxígeno que el cuerpo puede captar, transportar y utilizar durante un esfuerzo físico intenso) y reducir complicaciones postoperatorias, especialmente en cirugía abdominal y torácica. Incluso ejercicios sencillos, como caminar diariamente o realizar ejercicios respiratorios, pueden tener un impacto significativo.

Siempre que la situación clínica lo permita, mantenerse activo antes de la cirugía resulta beneficioso. No es necesario iniciar ejercicios exigentes si no se realizaban previamente. En la mayoría de los casos basta con:




-  Caminar de forma regular
-  Realizar actividad aeróbica moderada adaptada a la capacidad de cada persona
-  Añadir ejercicios suaves de fuerza o movilidad


Estas actividades ayudan a conservar la masa muscular y mejorar la capacidad funcional, lo que facilita la recuperación posterior.

3.2. Cuidar la alimentación

El estado nutricional es un factor clave que a veces se pasa por alto. Incluso personas con sobrepeso pueden presentar déficits nutricionales relevantes. El déficit nutricional, que no es infrecuente en pacientes oncológicos aunque no siempre sea evidente, se asocia a un aumento significativo de complicaciones quirúrgicas.




Una alimentación adecuada antes de la cirugía favorece la cicatrización y reduce el riesgo de complicaciones. Durante las visitas previas, el equipo médico puede recomendar:

-  Mantener una dieta equilibrada con un aporte suficiente de proteínas.
-  Evitar periodos prolongados de ayuno.
-  Utilizar suplementos nutricionales cuando estén indicados.

 Valoración específica por especialistas en nutrición clínica en casos seleccionados.




3. 3. Atender al bienestar emocional

Sentir miedo, ansiedad o tristeza antes de una cirugía oncológica es frecuente y comprensible. Además, la ansiedad y el estrés preoperatorios no solo afectan al bienestar emocional, sino que pueden influir en la respuesta fisiológica al estrés quirúrgico, el control del dolor y la recuperación. Intervenciones como la educación preoperatoria, técnicas de relajación o apoyo psicológico han demostrado mejorar la experiencia del paciente. Usted debe:

-  Recibir información clara y realista sobre el procedimiento
-  Contar con apoyo psicológico cuando se considere necesario
-  Apoyarse en familiares, amigos o asociaciones de pacientes

3. 4. Optimizar el estado de salud general

Antes de la intervención, es importante asegurar:

-  Control adecuado de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la anemia
-  Ajuste de la medicación habitual
-  Abandono del tabaco semanas antes de la cirugía y reducir o eliminar completamente el consumo de alcohol

4. ¿Qué puede esperar del equipo médico?

4.1. Trabajo coordinado

El tratamiento del cáncer suele implicar a distintos profesionales: cirujanos, oncólogos, anestelistas, nutricionistas y rehabilitadores, entre otros. Existe una amplia evidencia de que los resultados quirúrgicos son mejores en centros con alto volumen de casos y equipos especializados, especialmente en cirugía oncológica compleja. La experiencia del equipo influye en la tasa de complicaciones, la mortalidad y la recuperación funcional.

4.2. Información y toma de decisiones compartida

El paciente tiene derecho a recibir información comprensible sobre la intervención, los riesgos y las expectativas de recuperación.

4.3. Programas de recuperación mejorada (ERAS)

Los programas ERAS (Enhanced Recovery After Surgery) representan un cambio en la forma de abordar la cirugía. Basados en evidencia científica, buscan reducir el estrés quirúrgico y acelerar la recuperación mediante medidas coordinadas antes, durante y después de la intervención. Su aplicación se asocia a menor estancia hospitalaria, menos complicaciones y una recuperación más rápida.

- 🕒 Reducción del tiempo de ayuno
- 👉 Movilización precoz tras la intervención
- 🌿 Control adecuado del dolor
- 🔄 Reintroducción progresiva de la alimentación

5. Expectativas realistas

Incluso con una preparación adecuada pueden aparecer complicaciones o la recuperación puede requerir más tiempo del esperado. Aun así, prepararse para una cirugía oncológica forma parte activa del tratamiento. El paciente puede contribuir cuidando su estado físico, nutricional y emocional.

Aunque la preparación mejora las probabilidades de una buena evolución, cada paciente responde de forma distinta. Factores como el tipo de cirugía, la extensión de la enfermedad o la situación previa influyen en el resultado. Mantener expectativas realistas y una comunicación fluida con el equipo médico es clave para afrontar el proceso con seguridad.

Este documento es material educativo de apoyo y no reemplaza la información y recomendaciones individualizadas de su equipo médico. Ante cualquier duda, consulte siempre con su cirujano/a o equipo de enfermería. El mejor consejo que podemos darle es que haga mucho caso a sus médicos.



Somos los cirujanos del cáncer

Los cirujanos participamos en el 95% de todos los tratamientos del cáncer. SEOQ es la sociedad que nos reúne en España

www.seoq.org