

MATERIAL INFORMATIVO PARA PACIENTES

Centro de cirugía ortopédica avanzada

Información para pacientes que se someterán a una cirugía de reemplazo de cadera o de la articulación de la rodilla.



OSF[®]
HEALTHCARE

INFORMACIÓN DE CONTACTO

OSF HealthCare
Saint Anthony Medical Center
5666 East State Street
Rockford Illinois 61108

Contacto	Número de teléfono
OSF HealthCare St. Anthony Medical Center	(815) 226-2000
Asesor de enfermería	(815) 227-2708
Coordinador del programa de ortopedia	(815) 484-7237
Preguntas sobre facturación de OSF HealthCare	(800) 421-5700
Financial Clearance Center de OSF . . .	(833) 673-4322
Unidad Ortopédica	(815) 395-5179
Llame directamente a la habitación del paciente al	(815) 227-2030 luego marque el núm. de habitación.
Enfermero jefe del Área Ortopédica . . .	(815) 395-5459
Director del Área de Terapia para pacientes internados	(815) 381 7718
Administrador de casos.	(815) 395-5075
Centro de rehabilitación para la salud de OSF	(815) 395-4505
Centro de rehabilitación de OSF en Rock Cut Crossing	(815) 921-8820
Servicios de atención médica a domicilio de OSF	(309) 683-7700
Equipo médico a domicilio de OSF . . .	(309) 655-3440
Servicios traslado en ambulancia con camilla o silla de ruedas de Lifeline . . .	(815) 395-4634.
Farmacia minorista de OSF	(815) 395-6010

ÍNDICE

Información sobre su cirugía de reemplazo articular	3
Cómo utilizar el jabón antiséptico preoperatorio	4
Mi lista de verificación previa a la cirugía	
Un (1) mes antes de la cirugía	5
Tres (3) semanas antes de la cirugía	5
Suspensión de medicamentos antes de la cirugía; lista de medicamentos	6
Dos (2) semanas antes de la cirugía	7
Adaptación de la casa para el paciente	9-10
Una (1) semana antes de la cirugía	11
Un (1) día antes de la cirugía y la noche previa a la cirugía	12
Día de la cirugía	13
Su experiencia en el hospital	
Lineamientos del hospital	14
Unidad de cirugía ambulatoria	14
Información sobre la anestesia	15
Después de la cirugía	16
Lista de verificación del alta de enfermería	17
Lista de verificación por el área de terapia para el alta hospitalaria	18
Después del alta del hospital	
Lista de cuidados de la incisión	19
Control del malestar	20-21
Prevención de los coágulos de sangre	22
Prevención de neumonía	23
Prevención del estreñimiento	23
Planificación del alta	24
Farmacia minorista	25
Preguntas frecuentes	26-27
Kit de instrucciones para el cuidado de la cadera	27
Ejercicios	28-29
Códigos QR para el acceso al material informativo en terapia ocupacional	30
Precauciones para la cadera	31
Calendario de la lista de verificación posterior al alta	32-33

Estimado/a paciente:

OSF HealthCare Saint Anthony Medical Center le da las gracias por elegirlo para realizar su cirugía. En nombre de todo el equipo de reemplazo articular, hemos elaborado este folleto como una guía para ayudarle a lograr una recuperación segura y exitosa tras la cirugía.

El programa de reemplazo de cadera y articulación de rodilla del OSF HealthCare Saint Anthony Medical Center ha recibido el Sello dorado de aprobación de certificación avanzada (CORE) para el reemplazo total de cadera y de rodilla otorgado por la Joint Commission. Esta certificación de la Joint Commission demuestra nuestro compromiso por ofrecerle una atención que no solo cumpla las normas de calidad y seguridad, sino que se brinde con el mayor cuidado y afecto.



INFORMACIÓN SOBRE SU CIRUGÍA DE REEMPLAZO ARTICULAR

REEMPLAZO TOTAL DE RODILLA

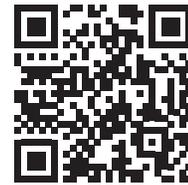
Cuando se realiza una cirugía para el reemplazo total de rodilla, sustituimos la articulación afectada por una artificial. También puede denominarse articulación artificial o prótesis. La cirugía casi siempre disminuye el dolor articular y mejora la habilidad de movimiento (de la articulación) y puede llegar a mejorar su calidad de vida.



Implantación de la prótesis

Las partes de la prótesis se ajustan a los huesos de la rodilla y forman, de este modo, una nueva articulación.

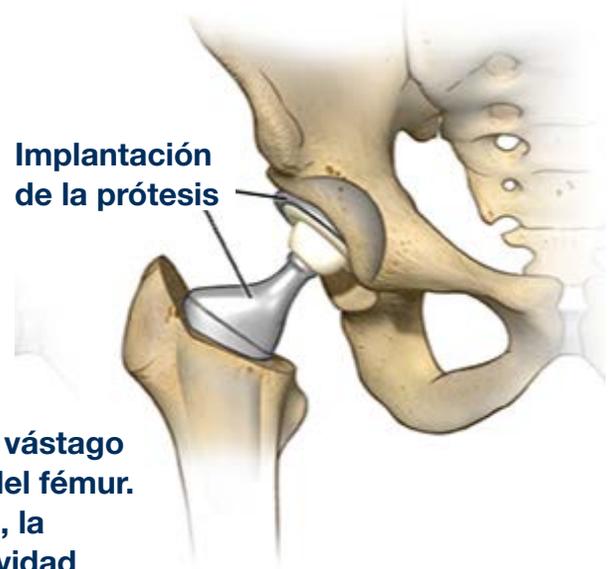
Escanear código QR a continuación para ver un video de un reemplazo total de rodilla



REEMPLAZO TOTAL DE CADERA

Por lo general, la cirugía para un reemplazo total de cadera alivia el dolor articular. Cuando se lleva a cabo esta cirugía, la articulación de la cadera se sustituye con una artificial. A esto se le denomina prótesis.

Escanear código QR a continuación para ver un video de un reemplazo total de cadera



Implantación de la prótesis

Se implanta el nuevo vástago en la parte superior del fémur. Después de ajustarlo, la nueva cabeza y la cavidad ósea quedarán unidas.

REFERENCIAS PREVIAS A LA CIRUGÍA

INSTRUCCIONES PARA BAÑARSE:

La **noche previa y la mañana de la cirugía** debe ducharse con un jabón antiséptico preoperatorio para la piel con **gluconato de clorhexidina**. En caso de que no cuente con este jabón para la piel, diríjase a su farmacia local y adquiéralo. Una marca conocida de este jabón es Hibiclens®. Si no consigue encontrar Hibiclens® puede utilizar otra marca.



- 1) Quítese todos los piercings y las joyas.
- 2) Quítese las uñas postizas y todo resto de esmalte de uñas.
- 3) Antes de ducharse con gluconato de clorhexidina, hable con su médico si tiene alguna herida abierta en la piel.
- 4) Lávese el cabello, rostro y áreas genitales con un jabón regular antes de usar el gluconato de clorhexidina.
- 5) Enjuáguese bien el cuerpo con agua del cuello para abajo.
- 6) Antes de aplicar el gluconato de clorhexidina, apártese del agua para evitar enjuagarlo demasiado rápido.
- 7) Con las manos o un paño limpio, aplíquese gluconato de clorhexidina por todo el cuerpo desde el cuello hasta los dedos de los pies.
Deje el producto en su piel por dos minutos
- 8) NO aplique el gluconato de clorhexidina cerca de los ojos, oídos, nariz, garganta, boca o genitales.
- 9) Enjuáguese bien con agua.
- 10) Séquese con una toalla limpia dándose palmadas.
- 11) **NO se aplique nada sobre la piel después de la ducha.** Esto incluye, pero no se limita a: aerosol para el cabello, lociones, polvos, cremas, loción para después de afeitarse, maquillaje, desodorante, etc.
- 12) Póngase ropa recién lavada y duerma con ropa de cama limpia.
- 13) Sin mascotas en la cama.

MI LISTA DE VERIFICACIÓN PREVIA A LA CIRUGÍA

Marque [✓] la casilla a medida que complete las tareas.

Si ve la abreviatura **pág.** entre paréntesis, consulte la página indicada en el folleto para ver información más detallada.

UN (1) MES ANTES DE LA CIRUGÍA

Recibirá una llamada telefónica del OSF Surgery Pre-Admission Center

Esta llamada le programará lo siguiente (si corresponde):

- Análisis de laboratorio, muestras de orina, electrocardiograma (ECG) (una prueba para medir la actividad eléctrica del corazón) o radiografías.
- Clase de capacitación preoperatoria.
- Citas con médicos hospitalistas (si es necesario para la autorización médica)
- **Será el responsable de programar las citas con médicos especialistas.**

TRES (3) SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA

EVALUACIÓN PREVIA A LA ANESTESIA

Recibirá una llamada del asesor de enfermería para completar su evaluación previa a la anestesia.

- El asesor de enfermería puede solicitar pruebas adicionales, como análisis de laboratorio, muestras de orina; un ECG, que es una prueba de corazón, o radiografías. Para determinar las pruebas adicionales, se tiene en cuenta su historial de salud.

Revisión de los medicamentos:

- El asesor de enfermería puede solicitarle que suspenda el consumo de ciertos medicamentos antes de la cirugía, dado que algunos de ellos pueden aumentar el riesgo de hemorragia.
- 14 días antes de su cirugía debe suspender el consumo de suplementos a base de hierbas (incluso en té), de vitaminas y de medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) de venta libre, como Motrin y Aleve.
- NO tome pastillas para adelgazar o medicamentos para el tratamiento de la disfunción eréctil 7 días antes de la cirugía.
- NO consuma drogas ilegales.
- Informe al asesor de enfermería si consume nicotina, marihuana o aceite de CBD.
- El asesor de enfermería revisará con usted los medicamentos de uso en el hogar (lista en la pág. 6).

Comuníquese con el médico que hizo la prescripción para saber cuándo debe suspender y reanudar los medicamentos que le hayan sido prescritos como anticoagulantes o para enfermedades autoinmunes.

LISTA DE MEDICAMENTOS

3 SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA (continuación)

EVALUACIÓN PREVIA A LA ANESTESIA

Utilice el siguiente formulario para registrar sus medicamentos diarios y llévelo consigo el día de la cirugía.

Nombre del medicamento	Cantidad que toma	Frecuencia	Marque las casillas de los medicamentos que necesita suspender antes de la cirugía	Marque las casillas de los medicamentos que puede tomar el día de la cirugía con una bebida con electrolitos	Fecha y hora de la última vez que tomó este medicamento
			<input type="checkbox"/> FECHA DE SUSPENSIÓN: _____ Consultar con el médico que lo prescribió: <input type="checkbox"/> FECHA DE REANUDACIÓN: _____	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> FECHA DE SUSPENSIÓN: _____ Consultar con el médico que lo prescribió: <input type="checkbox"/> FECHA DE REANUDACIÓN: _____	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> FECHA DE SUSPENSIÓN: _____ Consultar con el médico que lo prescribió: <input type="checkbox"/> FECHA DE REANUDACIÓN: _____	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> FECHA DE SUSPENSIÓN: _____ Consultar con el médico que lo prescribió: <input type="checkbox"/> FECHA DE REANUDACIÓN: _____	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> FECHA DE SUSPENSIÓN: _____ Consultar con el médico que lo prescribió: <input type="checkbox"/> FECHA DE REANUDACIÓN: _____	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> FECHA DE SUSPENSIÓN: _____ Consultar con el médico que lo prescribió: <input type="checkbox"/> FECHA DE REANUDACIÓN: _____	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> FECHA DE SUSPENSIÓN: _____ Consultar con el médico que lo prescribió: <input type="checkbox"/> FECHA DE REANUDACIÓN: _____	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> FECHA DE SUSPENSIÓN: _____ Consultar con el médico que lo prescribió: <input type="checkbox"/> FECHA DE REANUDACIÓN: _____	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> FECHA DE SUSPENSIÓN: _____ Consultar con el médico que lo prescribió: <input type="checkbox"/> FECHA DE REANUDACIÓN: _____	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> FECHA DE SUSPENSIÓN: _____ Consultar con el médico que lo prescribió: <input type="checkbox"/> FECHA DE REANUDACIÓN: _____	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> FECHA DE SUSPENSIÓN: _____ Consultar con el médico que lo prescribió: <input type="checkbox"/> FECHA DE REANUDACIÓN: _____	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> FECHA DE SUSPENSIÓN: _____ Consultar con el médico que lo prescribió: <input type="checkbox"/> FECHA DE REANUDACIÓN: _____	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> FECHA DE SUSPENSIÓN: _____ Consultar con el médico que lo prescribió: <input type="checkbox"/> FECHA DE REANUDACIÓN: _____	<input type="checkbox"/>	

DOS (2) SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA

Llegada al OSF Healthcare Saint Anthony Medical Center

- Regístrese en el mostrador de recepción
 - Análisis de laboratorio (si corresponde)
 - Clase de capacitación (si corresponde)
 - Recibirá el jabón antiséptico preoperatorio.
 - Recibirá un folleto informativo
 - Cita con un médico hospitalista (si corresponde)

Revise su lista de medicamentos para saber cuáles debe dejar de tomar.

¿Toma medicamentos para la presión arterial?

- Sí: marque si tiene un medidor de presión arterial en casa, si no cómprelo antes de la cirugía.
- No: N/A

Hábitos para una higiene bucal apropiada

- Cepílese los dientes dos veces por día para prevenir la neumonía.
- Evite visitar al odontólogo por lo menos 2 semanas antes de la cirugía.
- Espere al menos 3 meses después de la cirugía para visitar al odontólogo. Infórmele de su reemplazo articular para que le ayude a determinar si necesita tomar antibióticos antes de su cita.

Realice revisiones diarias de la piel alrededor de la pierna que se someterá a cirugía.

- Llame al consultorio de su cirujano si tiene algún tipo de imperfección como: cortes, raspaduras, quemaduras solares, picaduras de insecto, vellos encarnados, espinillas, costras o sarpullido.
 - Evite realizar trabajos de jardinería antes de la cirugía. Si tiene que realizar trabajos de jardinería, lleve zapatos con puntera cerrada y pantalones largos y gruesos. Esto le ayudará a evitar que se haga un corte o un raspón.
- No se afeite la extremidad o cerca de la zona que se realizará la cirugía.

Finalice sus directivas anticipadas (testamentos en vida, poder legal para la atención médica y documentación sobre la custodia legal).

Evite realizarse manicuras, pedicuras o tatuajes.

- Las agujas o herramientas usadas para estos servicios podrían tener bacterias y podrían provocar una infección.

Si actualmente tiene un empleo, pida a su cirujano que firme un formulario para solicitar un permiso de ausencia.

¿Necesita un lugar de estacionamiento para personas discapacitadas?

- Pregúntele al consultorio del cirujano sobre la documentación que debe presentar en el Departamento de Vehículos de Motor (DMV).

2 SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA (continuación)

Consumidores de nicotina:

- Suspenda el consumo de todos los productos con nicotina, como cigarrillos, cigarrillos electrónicos, productos de vapeo, chicles o parches de nicotina, tabaco masticable o para aspirar.

Pacientes con diabetes:

- Antes de la cirugía, hágase una prueba de hemoglobina A1c. Mis niveles de hemoglobina A1C eran/son: _____
- Siga las indicaciones de su proveedor para mantener su diabetes controlada a través del régimen de medicación, la medición del azúcar en sangre, la dieta y el ejercicio.
- Los niveles de azúcar en sangre demasiado elevados pueden aumentar el riesgo de contraer infecciones e impiden la cicatrización de la incisión.

Designe a una persona que le apoye en el proceso de la cirugía de reemplazo articular.

- Puede ser su familiar o un amigo.
- La persona de apoyo participará en su clase de capacitación preoperatoria, lo ayudará con las citas con el médico y fisioterapeuta, lo acompañará a la cirugía, prestará atención a sus indicaciones para el alta, cuidará de usted y de su hogar después de la cirugía.

¿Cuenta con una persona de apoyo? Sí, (nombre): _____
 No, (planificación del alta pág. 24)

¿Tiene a su cargo a alguien, como hijos, cónyuge o padres de edad avanzada? ¿Necesitará ayuda para cuidar de ellos?

- Sí, necesitaré ayuda para cuidarlos. (planificación del alta pág. 24)
- No

Planificación del alta

- Se le dará el alta el mismo día de la cirugía Permanecerá en el hospital 1 noche
- ¿Cuáles son sus planes de fisioterapia tras el alta hospitalaria? _____
- ¿Cuándo comenzará la fisioterapia? _____
 - Comience haciendo los ejercicios aprendidos en la clase (pág. 28-29)
 - Aprenda las precauciones para la cadera (si corresponde, pág. 31)

2 SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA (continuación)

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA SEGURIDAD EN LA VIVIENDA

Actividades al aire libre

- Retire objetos, ramas y hojas de los pasillos.
- Designe a alguien para que cuide de su jardín, retire la nieve de la calzada/acera durante el invierno y recoja su correo.
- ¿Cuántos escalones tiene que subir para entrar en su casa? _____
- Los escalones están en buen estado.
- Practique cómo entrar y salir del coche adoptando las precauciones para la cadera (si procede).

Áreas habitables

- Los pasillos y el suelo deben estar despejados.
- Retire las alfombras pequeñas.
- Lave la ropa y guárdela.
- Mantenga su teléfono móvil con usted en todo momento.
- Si su dormitorio y su cuarto de baño no están en la misma planta, puede habilitar un dormitorio cerca del cuarto de baño.

Cocina

- Coloque los objetos de uso común a la altura de la cintura y los hombros.
- Plantéese el consumo de platos precocinados para facilitar la planificación de las comidas.
- Tenga jabón antibacteriano para lavarse las manos.
- Coloque una cesta en su andador con el objetivo de llevar artículos tales como su teléfono celular.

Cuarto de baño

- Disponga de jabón antibacteriano para lavarse las manos después de usar el baño.
- Puede ser útil instalar barras de sujeción en la ducha o cerca del inodoro.
- Retire las alfombras y coloque un tapete antideslizante en la ducha.
- Instale luces de noche
- Adquirir un asiento de inodoro elevado puede ser útil tras la operación. Estos artículos se pueden comprar en Walmart®, Walgreens®, Amazon®, tiendas locales de donaciones o en una iglesia de la comunidad.



2 SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA (continuación)

Prenda

- Pantalones con cintura elástica.
- Prendas superiores sueltas y cómodas.

Habitación

- Lave las sábanas la noche anterior a la cirugía.
 - Si duerme en un sillón reclinable o en un sofá, utilice una sábana recién lavada para cubrir la zona.
 - Lave las sábanas después de 2 -3 días de la cirugía para ayudar a reducir el riesgo de contraer una infección
- No duerma con sus mascotas la noche anterior a la cirugía ni más adelante cuando su herida aún se encuentre en proceso de cicatrización.
 - Esto puede aumentar sus probabilidades de desarrollar una infección.
- Mantenga despejado el camino desde el dormitorio hasta el baño.
- Antes de su operación, practique cómo acostarse o levantarse de la cama siguiendo las precauciones para el cuidado de la cadera (si procede).

CONSEJO

¿Tiene problemas para acostarse o levantarse debido a la altura de la cama?
Si la respuesta es sí, cuál es la altura de la cama: _____
Coménteles a su fisioterapeuta esta inquietud cuando esté en el hospital.

UNA (1) SEMANA ANTES DE LA CIRUGÍA:

- Cita preoperatoria con su cirujano ortopédico (la última visita con su cirujano antes de la cirugía puede variar)**
 - Le sugerimos utilizar los servicios de OSF farmacia para surtir cualquier receta prescrita antes o después de la operación. (pág. 25)
 - Consulte con la farmacia de OSF sobre los cupones para sus medicamentos y nuestro programa de entrega a domicilio.
- Realice revisiones diarias de la piel alrededor de su pierna que se someterá a cirugía.**
 - Informe al consultorio del cirujano de cualquier imperfección en la piel cerca de la pierna que será sometida a cirugía.
 - Evite rasurarse la pierna que será sometida a cirugía
- Revise su lista de medicamentos para saber cuáles debe dejar de tomar.**
- Compre una bebida deportiva con electrolitos de 20 oz. para beber.**
 - Ejemplos de bebidas con electrolitos: Gatorade®, Powerade® o Pedialyte®
—EVITE INGERIR BEBIDAS DE COLOR ROJO Y MORADO—
- Asegúrese de tener su jabón antiséptico preoperatorio.**

UN (1) DÍA ANTES DE LA CIRUGÍA

Revise su lista de medicamentos para saber qué cuales debe suspender en las 24 horas previas a la cirugía.

NO beba alcohol 24 horas antes de la cirugía.

Entre las 3:00 p. m. y 4:30 p. m., el enfermero coordinador le informará sobre la hora de su cirugía.

HORA DE LA CIRUGÍA: _____

Prepare una maleta para el hospital

Ropa holgada:

- Pantalones con cintura elástica.
- Prendas superiores sueltas y cómodas.

Artículos de cuidado personal

- Traiga sus anteojos, lentes de contacto, aparatos auditivos y su dentadura postiza con el estuche (si corresponde).
- El hospital proveerá artículos de tocador.

Calzado cerrado, como zapatillas deportivas, para sus sesiones de terapia y para volver a casa.

- Evite usar sandalias Elija un calzado que no le quede demasiado ajustado.
- La inflamación en la pierna que se ha sometido a cirugía es común.

Realice su baño preoperatorio (pág. 4)

Acuéstese sobre sábanas recién lavadas.

Instrucciones sobre el régimen de alimentación

Deje de comer alimentos sólidos a las 11:00 p. m. del día anterior a la cirugía. Esto incluye gomas de mascar, mentas o caramelos duros.

DÍA DE LA CIRUGÍA

ANTES DE SALIR HACIA EL HOSPITAL

Instrucciones sobre el régimen de alimentación

- Todavía puede seguir tomando los siguientes líquidos **HASTA 3 HORAS ANTES** de su cirugía: 7-UP, Sprite, agua, té (no herbales), refresco tipo ginger ale, jugo de manzana (sin pulpa), o café (sin crema o leche).
- Tome 20 oz. De una bebida con electrolitos (Gatorade®, Powerade® o Pedialyte®), **QUE NO SEAN ROJAS NI PÚRPURA**
 - **ACABE** de tomar su bebida con electrolitos en 30 minutos. **TOME** su bebida 3 horas antes de la cirugía.
- Si un asesor de enfermería de OSF HealthCare le indicó que tomara alguno de sus medicamentos en la mañana de su cirugía, tómelo con su bebida con electrolitos. Remítase a la pág. 6 de este folleto o las instrucciones que le envió el enfermero coordinador de OSF HealthCare.

Realice su baño preoperatorio

Cepíllese los dientes.

- Mantener una buena higiene bucal le ayudará a prevenir la neumonía.

PARE todas las preparaciones y llame al consultorio del cirujano si presenta:

- Cualquier síntoma de gripe (fiebre superior a los 100 °F, goteo nasal, tos, estornudos, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, escalofríos, fatiga o dolor de garganta). En estos casos, no venga al hospital.

Traiga al hospital lo siguiente (si corresponde):

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Identificación con fotografía | <input type="checkbox"/> Dentaduras postizas (con su estuche) |
| <input type="checkbox"/> Copago | <input type="checkbox"/> Anteojos (con su estuche) |
| <input type="checkbox"/> Tarjeta del seguro | <input type="checkbox"/> Aparatos auditivos (con su estuche). |
| <input type="checkbox"/> Máquinas CPAP/BIPAP para la apnea del sueño | <input type="checkbox"/> Este folleto informativo |
| <input type="checkbox"/> Inhalador o gotas para los ojos. | |

DÍA DE LA CIRUGÍA SU EXPERIENCIA EN EL HOSPITAL

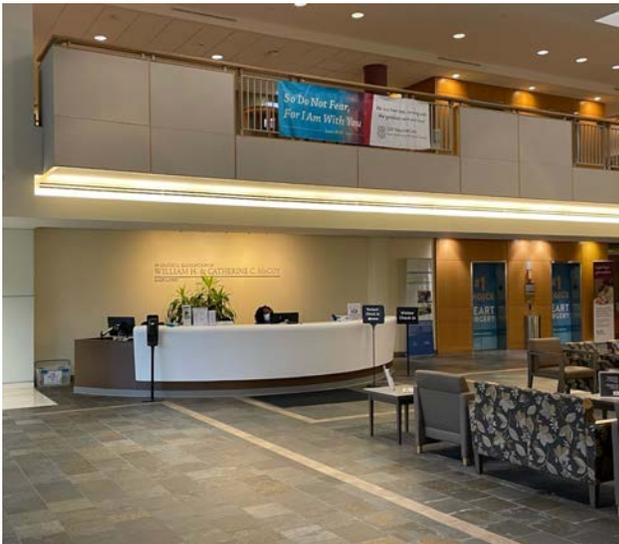
LLEGADA AL HOSPITAL

- Llegue al OSF Healthcare Saint Anthony Medical Center a la hora indicada.

ESTACIONAMIENTO PARA VISITANTES

- El servicio de estacionamiento está disponible desde las 6:30 a. m. hasta las 6:00 p. m. de lunes a viernes.
- Si su hora de llegada indicada es antes de las 4:30 a. m., tendrá que ingresar por la entrada al Departamento de emergencias.
- Enfrente del hospital hay estacionamiento disponible para visitas.

REGÍSTRESE EN EL MOSTRADOR DE LA RECEPCIÓN.



- Utilice los ascensores próximos al mostrador para ir a la segunda planta, donde se encuentra la Unidad de cirugía ambulatoria.

MOSTRADOR DE RECEPCIÓN DE LA UNIDAD DE CIRUGÍA AMBULATORIA (AMBULATORY SURGERY UNIT, ASU)



TELÉFONO DE ESCRITORIO DESIGNADO

- Al llegar a la Unidad de cirugía ambulatoria se registrará y recibirá su brazalete de identificación del paciente.
- Un integrante del personal le dará la bienvenida.
- Las salas de espera para los visitantes no cuentan con vigilancia las 24 hrs. los 7 días de la semana. Si su familia tiene preguntas, siéntase libre de usar el teléfono designado en el mostrador para marcar cualquier número telefónico en este folleto.

LINEAMIENTOS

- **2** es el límite de personas de apoyo que pueden estar presentes en la sala de espera.
- **1** sola persona de apoyo puede estar en la sala preoperatoria con el paciente
- La persona o personas de apoyo pueden turnarse entre la sala de espera y su sala preoperatoria antes de entrar al quirófano.
- **Recomendamos que su persona de apoyo sea un adulto responsable para que permanezca en el hospital durante su cirugía y lo lleve a su casa.**
- En OSF HealthCare Saint Anthony Medical Center seguimos exigiendo el uso de cubrebocas y el distanciamiento social mientras se está dentro del hospital.

UNIDAD DE CIRUGÍA AMBULATORIA (ASU)

Procedimientos de la Unidad de cirugía ambulatoria:

- Medición de su estatura y peso.
- Evaluación por parte de un profesional de enfermería.
- Preparación de la piel con toallas desinfectantes preoperatorias.
- Desinfección de su nariz con yodo.
- Revisión y firma de su consentimiento.
- Colocación de vía intravenosa.
- Revisión de los factores de riesgo de caída.
- Reunión con su cirujano.
- Reunión con el equipo de anestesia.
 - Es el momento para informar al equipo de anestesia si está ansioso o nervioso.
- Colocación de dispositivos de compresión secuencial (SCD) y un tipo de medias ajustadas (medias de compresión).
- El profesional de enfermería le pedirá el número de teléfono a su persona de apoyo para informarle sobre su estado de salud después de su cirugía. Cuando llegue la hora de la cirugía, un enfermero le trasladará al quirófano. La persona de apoyo recibirá un número de seguimiento que le permitirá seguir su evolución desde los monitores instalados en la sala de espera de la unidad quirúrgica.

INFORMACIÓN SOBRE LA ANESTESIA

Anestesia general

La anestesia general deja al paciente en un profundo estado de sueño e ingresa a los pulmones (anestesia por inhalación), al torrente sanguíneo (anestésico intravenoso) o ambos. No sentirá nada durante el procedimiento. Durante la intervención, el anestesiólogo supervisa continuamente la frecuencia y el ritmo cardíacos, la presión arterial, la respiración y el oxígeno en sangre.

Anestesia regional

La anestesia local es un método utilizado para bloquear de forma temporal la sensibilidad en una zona del cuerpo. Existen tres tipos de anestesia local: Anestesia epidural, anestesia espinal y bloqueo nervioso periférico. Este tipo de anestesia puede emplearse sola o como complemento de otros tipos de anestesia.



**Escanee el código QR para ver el video
Introducción al cuidado anestésico.**

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

SALA DE RECUPERACIÓN (PACU)

Después de la cirugía, le llevarán a la sala de recuperación, también conocida como Unidad de cuidados posanestésicos (Post Anesthesia Care Unit, PACU). En este departamento, el personal de enfermería se enfocará en sus signos vitales, como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la temperatura y el ritmo respiratorio. Le pueden suministrar oxígeno. A medida que empiece a despertarse de la anestesia, el profesional de enfermería atenderá sus inquietudes sobre el dolor y las náuseas, si es necesario.

Una vez que esté lo suficientemente despierto, el profesional de enfermería le incitará a respirar profundamente y a toser. Se le ofrecerán pedacitos de hielo. Su estancia en la unidad de cuidados posanestésicos puede oscilar entre los 20 minutos y las 2 horas. El profesional de enfermería de la sala de recuperación mantendrá informada a su familia llamándola o enviándole un mensaje de texto. Cuando esté listo para salir de la sala, se le trasladará a una habitación de nuestro centro de cirugía para pacientes ambulatorios o se le asignará una cama en una unidad de hospitalización.



Después de la cirugía:

- Se le medirán los signos vitales constantemente.
- Tendrá una vía intravenosa en el brazo para proporcionarle fluidos, antibióticos y analgésicos, si lo necesita.
- Para empezar, se someterá a una dieta conformada por líquidos claros. Posteriormente, continuará con una dieta normal si puede tolerar los líquidos sin sentir náuseas o con mínimas náuseas.
- Un fisioterapeuta **O** un miembro del personal de enfermería lo ayudarán a levantarse al cabo de 1-2 horas después de la operación.
- Si su cirujano ordena que reciba terapia ocupacional, se le enseñará a utilizar los aparatos de asistencia para sus actividades cotidianas.
- Es posible que manifieste efectos secundarios derivados de la anestesia tales como náuseas/vómitos, aturdimiento/mareo, retención de líquidos o aumento de la somnolencia.**
- Se aplicará hielo sobre su incisión.
- Se le pondrá en una posición cómoda.
- Si pasará 1 noche en el hospital, el fisioterapeuta le visitará por la mañana antes de darle el alta.

LISTA DE VERIFICACIÓN DEL ALTA HOSPITALARIA

Marque [✓] la casilla a medida que complete las tareas.

Si ve la abreviatura **pág.** entre paréntesis, consulte la página indicada en el folleto para ver información más detallada.

SITUACIONES EN LAS QUE SE AUTORIZA EL ALTA MÉDICA (continuación)

Objetivos para el alta de enfermería

- Signos vitales:
 - Valores normales en la frecuencia cardíaca, presión arterial, temperatura corporal, patrones de respiración y niveles de oxígeno en la sangre.
- Presentación mínima o nula de náuseas:
 - Tolerar el consumo de líquidos y alimentos presentando pocas o ninguna náusea.
- Vaciar la vejiga (orinar):
 - Si no puede orinar transcurridas entre 6 y 8 horas tras la cirugía, un enfermero le explorará la vejiga. El dispositivo utilizado para explorar la vejiga se denomina escáner de vejiga. Si su vejiga contiene una gran cantidad de orina, es posible que haya que insertar un catéter urinario para drenar la orina de la vejiga y retirarlo una vez que la vejiga se haya drenado. Algunos pacientes pueden recibir el alta para irse a casa si se insertan una sonda de Foley. Si este fuera su caso, le enseñaremos a cuidar de la sonda de Foley y los siguientes pasos de su cuidado.
- Control del dolor:
 - Después de una cirugía de reemplazo articular es normal que sienta dolor. Es importante que sepa controlar el dolor. El control del dolor puede conseguirse con analgésicos, además de reposo, aplicación de hielo, compresión y elevación de la pierna sometida a cirugía. Manténgase al tanto para saber cuándo estará disponible su siguiente dosis de analgésicos.
- Sepa las fechas de su primera cita de fisioterapia después del alta hospitalaria.
- Recibir su documentación del alta
 - Aprenda a cuidar la zona de la cirugía.
- Recibir medicamentos o recetas si no los recibió antes de la cirugía.

SITUACIONES EN LAS QUE SE AUTORIZA EL ALTA MÉDICA

Objetivos del área de terapia.

- Es capaz de caminar con seguridad con su andador y una persona de apoyo (si es necesario).
- Entrenamiento para subir y bajar escaleras (si procede)
 - Al subir y bajar escalones, suba siempre primero con la pierna más fuerte. Al bajar escalones, utilice principalmente la pierna operada.
- Revisión de los ejercicios de fisioterapia
- Revisión de los ejercicios para acostarse y levantarse de la cama.
- Revisión de los ejercicios para subir y bajar de un vehículo.
- Revisión de las precauciones para el cuidado de la cadera (si corresponde)
- Recepción de su andador por parte de fisioterapia (si corresponde).
- Autorización médica para regresar a su casa.

LISTA DE VERIFICACIÓN DESPUÉS DEL ALTA MÉDICA

Marque [✓] la casilla a medida que complete las tareas.

Si ve la abreviatura **pág.** entre paréntesis, consulte la página indicada en el folleto para ver información más detallada.

LISTA DE VERIFICACIÓN DESPUÉS DEL ALTA MÉDICA

Cuidado de la incisión

- Revise el ÁREA de su incisión todos los días para buscar señales de infección.

Tras una cirugía es común tener:

- Enrojecimiento, dolor e hinchazón en el área de la incisión
- Rigidez
- Incomodidad
- Sangrado leve o segregación de un líquido claro en la incisión

Manténgase alerta de lo siguiente:

- Un enrojecimiento, inflamación o dolor más intensos.
- Mayor segregación de fluidos o de sangre.
- Calor.
- Pus o mal olor.
- Fiebre superior a los 101.4°F.
- Si llegase a presentar alguno de estos signos, llame a su cirujano ortopédico.

- Siga las instrucciones para el alta sobre el cuidado con vendajes del área intervenida.
- Siga las instrucciones para el alta sobre las duchas o los baños con esponja después de la operación.
- No tome baños ni se sumerja en piscinas o *jacuzzis*; a la intemperie, evite estanques, ríos, lagos u océanos hasta que lo apruebe su proveedor de atención médica.
- Higiene de manos:
 - Lávese las manos con agua y jabón durante un mínimo de 20 segundos antes de cambiarse los vendajes. Use desinfectante para manos si no dispone de agua y jabón.
- Lave las sábanas cada 2 o 3 días hasta que sane el área intervenida.
- No permita que las mascotas suban a la cama.

Escanee el código QR para obtener más información sobre este sistema.



LISTA DE VERIFICACIÓN DESPUÉS DEL ALTA MÉDICA (continuación)

Controlar su malestar

- Revise su plan para el control del dolor.

Sin medicación

Método R.I.C.E. (reposo, hielo, compresión, elevación)

R de reposo (rest, en inglés)

I de aplicación de hielo (ice, en inglés) durante 3-4 veces al día o más según sea necesario para controlar el dolor.

C de compresión utilizando medias de compresión (un tipo de calcetín muy ajustado) o vendas elásticas
Ace (si su cirujano se lo ha ordenado).



E de elevación de la pierna afectada mientras esté recostado en la cama o en el sofá.

Medicamentos

Hay diferentes medicamentos que puede tomar tras la cirugía para ayudarle a controlar el malestar. Cada medicamento tiene efectos distintos.

A continuación, se mencionan algunos de estos medicamentos:

- Acetaminofeno (Tylenol)
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (NSAID)
- Opioides o narcóticos
 - Siga las instrucciones para tomar los analgésicos opioides.
 - Necesitará dejar de consumir gradualmente este medicamento.
 - Tome los medicamentos con la comida para evitar náuseas y vómito.
 - Tome un analgésico una hora antes de la sesión de fisioterapia para minimizar el dolor durante la misma (si corresponde).

LISTA DE VERIFICACIÓN DESPUÉS DEL ALTA MÉDICA (continuación)

INFORMACIÓN SOBRE MEDICAMENTOS

Nombre del medicamento: Nombre genérico (nombre de la marca)	Propósito del medicamento "Este medicamento se utiliza para..."	Posibles efectos secundarios Preste atención a estos
ANALGÉSICOS COMUNES DESPUÉS DE LA CIRUGÍA		
<input type="checkbox"/> Acetaminofeno (Tylenol) <input type="checkbox"/> (la dosis máxima en 24 horas es de 4,000 mg) <input type="checkbox"/> Tramadol (Ultram®) <input type="checkbox"/> Celecoxib (Celebrex) <input type="checkbox"/> Meloxicam (Mobic)	Para tratar el dolor leve a moderado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Náuseas • Estreñimiento • Somnolencia • Mayor riesgo de sangrado o moretones (ibuprofeno y ketorolaco)
<input type="checkbox"/> Hidrocodona con acetaminofeno (Norco) <input type="checkbox"/> Oxicodona (OxyContin, Roxicodone) <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	Para tratar el dolor moderado a intenso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Náuseas • Estreñimiento • Somnolencia • Falta de aire • Vómito • Picazón
<input type="checkbox"/> Ciclobenzaprina (Flexeril)	Para relajar los músculos y tratar el dolor	<ul style="list-style-type: none"> • Mareo • Dolor de cabeza • Somnolencia • Fatiga
<input type="checkbox"/> Gabapentina (Neurontin) <input type="checkbox"/> Pregabalina (Lyrica)	Para tratar el dolor de los nervios	<ul style="list-style-type: none"> • Mareo • Somnolencia • Náuseas
<input type="checkbox"/> Parche con 5 % de lidocaína (Lidoderm)	Para tratar el dolor localizado	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación en el área de uso • Sensación de hormigueo en la boca (pastillas para chupar)

CONSEJO

Si recibió un sistema de terapia en frío después del reemplazo articular de rodilla, aquí tiene algunos consejos sobre cómo utilizarlo. Si no recibió un sistema de terapia de frío, las compresas con hielo funcionan de igual manera.

Escanee el código QR para más información acerca del sistema de terapia en frío



CONSEJO

Para distraer su mente y que no se enfoque en el dolor; intente ver una película, leer un libro, jugar un juego, escuchar música o hablar por teléfono con un amigo.

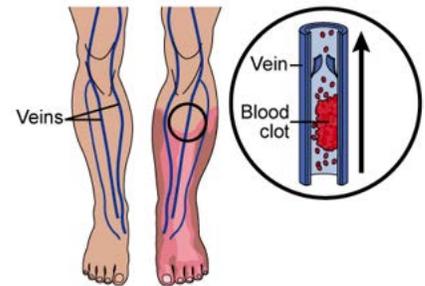
LISTA DE VERIFICACIÓN DESPUÉS DEL ALTA MÉDICA (continuación)

Prevención de coágulos de sangre (trombosis venosa profunda)

- Realizar intervenciones para promover el flujo sanguíneo que regresa al corazón.
 - Ejercicios de flexiones de tobillo
 - Camine cada 1 o 2 horas.
- Use medias ajustadas (medias de compresión).
 - Si su cirujano le ha prescrito utilizar medias antiembólicas (medias de compresión TED o blancas) siga las indicaciones.

Conocer las señales y los síntomas de un coágulo de sangre:

- Dolor.
- Inflamación.
- Enrojecimiento o decoloración en la pierna sometida a cirugía.



Llame al 911 si experimenta lo siguiente:

- Dolor de pecho.
- Dificultad para respirar.
- Frecuencia cardíaca acelerada.
- Tos (posiblemente sanguinolenta).
- Transpiración.
- Desmayos.

Escanee el código QR a continuación para ver un video sobre la trombosis venosa profunda

- Conozca qué y cuánto tiempo debe tomar los medicamentos para la prevención de la formación de coágulos de sangre y después de la cirugía.

- Si estaba tomando un anticoagulante antes de la cirugía, pregunte cuándo puede retomar su consumo.



Nombre del medicamento: Nombre genérico (nombre de la marca)	Propósito del medicamento "Este medicamento se utiliza para..."	Posibles efectos secundarios: Preste atención a estos
MEDICAMENTOS PARA EL CORAZÓN		
<input type="checkbox"/> Aspirina (Ecotrin) <input type="checkbox"/> Apixabán (Eliquis) <input type="checkbox"/> Rivaroxabán (Xarelto) <input type="checkbox"/> Warfarina (Coumadin) <input type="checkbox"/> Enoxaparina (Lovenox) <input type="checkbox"/> _____	Ayuda a diluir la sangre y evitar coágulos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riesgo de hemorragia • Incremento en la aparición de hematomas • Reacción en el lugar de la inyección (cambio de color o hinchazón) • Falta de aire (ticagrelor)

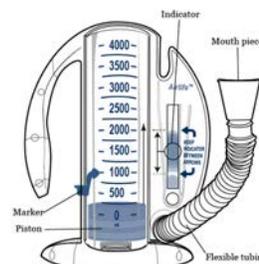
LISTA DE VERIFICACIÓN DESPUÉS DEL ALTA MÉDICA (continuación)

Prevención de la neumonía

- Tener mala higiene bucal puede aumentar el riesgo de contraer neumonía.

La atelectasia es una complicación común después de la cirugía

- ¿Cuáles son las causas de la atelectasia?
 - Tomar medicamentos, como los sedantes, que disminuyen la frecuencia y la profundidad con la que respira.
 - Estar en la cama o recostado durante períodos largos.
- El tratamiento puede involucrar:
 - Levantarse de la cama para caminar.
 - Toser para desprender la mucosidad en las vías respiratorias.
 - Hacer ejercicios de respiración profunda. Por ejemplo, puede utilizar un espirómetro de incentivo.



Escanee el código QR para ver un video sobre cómo usar un espirómetro de incentivo



Prevenir el estreñimiento

Los medicamentos anestésicos y los narcóticos para el dolor pueden causar estreñimiento. Nuestro objetivo es mantener normal su rutina de evacuación después de la cirugía para prevenir el estreñimiento. *Para conseguirlo, puede hacer lo siguiente:*

- Caminar
- Beber de 8 a 10 vasos de agua al día.
 - Evitar las bebidas con cafeína o carbonatadas.
- Consumir fibra (*alimentos que la incluyen*):
 - Cereales con alto contenido de fibra.
 - Cereales integrales, salvado de trigo y arroz integral.
 - Las zanahorias, el brócoli y otros vegetales de color verde.
 - Fruta fresca (especialmente manzanas y peras y frutos secos, como pasas y albaricoques).
 - Nueces y legumbres (especialmente, frijoles, como lentejas, frijoles rojos y habas de Lima).
- Tomar ablandadores de heces.

Nombre del medicamento: Nombre genérico (nombre de la marca)	Propósito del medicamento "Este medicamento se utiliza para..."	Posibles efectos secundarios Preste atención a estos
MEDICAMENTOS GASTROINTESTINALES Y URINARIOS		
<input type="checkbox"/> Bisacodilo (Dulcolax) <input type="checkbox"/> Docusato <input type="checkbox"/> Polietilenglicol (MiraLAX) <input type="checkbox"/> Senna y docusato (Senokot) <input type="checkbox"/> Senósidos (Senna) <input type="checkbox"/> _____	Tratar y prevenir el estreñimiento 	Náuseas <ul style="list-style-type: none"> • Calambres • Gases • Diarrea

PLANIFICACIÓN DEL ALTA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA ORTOPÉDICA

Es muy importante que tenga un plan de alta definido antes de la cirugía.

La mayoría de los pacientes que permanecen una noche en el hospital reciben el alta al día siguiente. Por favor, asegúrese de tener a alguien disponible para llevarle a casa al día siguiente. Los pacientes que llevan su proceso de recuperación dentro de su hogar se recuperan más rápido y corren menos riesgos de contraer infecciones.

Examine con su cirujano las recomendaciones para la planificación de su alta, ya sea que regrese a su hogar, y acuda a fisioterapia, o que vaya a un centro de enfermería especializada.

SERVICIOS DE TERAPIA EN EL HOGAR

Al recibir el alta, el cirujano puede ordenarle atención de enfermería, fisioterapia a domicilio, terapia ambulatoria o no ordenarle terapia. La atención de fisioterapia a domicilio se brinda de 2 a 3 veces a la semana y las sesiones duran máximo una hora. Si se ordena uno de estos servicios, el administrador de casos le enviará a la agencia de atención médica al domicilio de su elección.

TRASLADO A UN CENTRO DE ENFERMERÍA ESPECIALIZADA / RESIDENCIA PARA ANCIANOS DESPUÉS DEL ALTA MÉDICA

Si piensa en ir a un centro de enfermería especializada para una rehabilitación por un breve período, antes de la cirugía debe comenzar a visitar estos centros e inscribirse en uno.

Si tiene otro seguro médico o un plan de reemplazo a Medicare tendrá que comunicarse con su seguro con antelación para saber qué centros pertenecen a su red de seguros.

Siempre tenga en mente un centro adicional. En algunas ocasiones, aun si se inscribe antes en los centros, podría suceder que no haya disponibilidad de una cama para usted cuando le den el alta médica.

Los seguros no siempre tienen cobertura para

que pueda continuar su atención posoperatoria en un centro de enfermería especializada tras una cirugía de reemplazo articular.

Si tiene preguntas sobre los cuidados de atención tras el alta podemos conseguir que le llame el personal de la administración de casos.

Una vez que se encuentre en el hospital, la administración de casos hablará con usted y se comunicará con la instalación que usted haya previamente seleccionado o en la que se haya inscrito.

Los centros de rehabilitación para pacientes internados Van Matre no aceptan pacientes con reemplazo único de cadera y rodilla

CUIDAR DE UN SER QUERIDO

Si cuida de un ser querido, necesitará ayuda para proporcionarle atención después de la cirugía.

Se pueden proporcionar servicios adicionales de apoyo en casa, pero pueden implicar gastos por cuenta propia. Comuníquese con el administrador de casos de OSF HealthCare para recibir asistencia.

TRANSPORTE

La administración de casos coordinará el transporte al centro de enfermería especializada o al hogar, si es necesario.

Si se considera clínicamente necesario, se puede coordinar el uso de una ambulancia. Por lo general, el seguro debe cubrir una parte o la totalidad de su uso, si es que usted vive en la localidad, pero no podemos garantizarlo de forma definitiva.

La otra alternativa es gestionar una camioneta para silla de ruedas. No obstante, Medicare no asumirá el costo y el seguro, generalmente, tampoco cubre el transporte en una camioneta de este tipo. Se le facturará a usted una tarifa plana junto con el millaje correspondiente.

SERVICIO DE ENTREGA DE MEDICAMENTOS PARA EL ALTA

ENTREGA DE MEDICAMENTOS EN LA HABITACIÓN

Surtir las recetas después de una estadía en el hospital puede ser complicado. Permita que la farmacia de OSF HealthCare Saint Anthony se encargue del trabajo de surtir las nuevas recetas con el programa de entrega en la habitación. Pregunte al personal de enfermería sobre la entrega en la habitación.

Pago

- El copago se cobrará al momento de la entrega de los medicamentos. Las transacciones de copago se realizarán en el momento.
- Las recetas que se surtan después del alta no se podrán agregar a la cuenta.

¿Dónde está la farmacia de OSF HealthCare?

- La farmacia está ubicada en el piso principal de la torre norte.

Fuera del horario

- La farmacia de OSF HealthCare se encuentra abierta de lunes a viernes de 9 a. m. a 7 p. m. y sábados y domingos de 9 a. m. a 5 p. m. Si recibe el alta después del horario de atención, el personal de enfermería puede imprimir las recetas del alta para que las lleve a la farmacia de su elección.

Pregúntenos por nuestros kits para el cuidado de la cadera (815) 395-6010



Algunos medicamentos pueden ser costosos. Pregunte en la farmacia minorista si hay cupones disponibles.

HACEMOS LO PROPIO PARA COMBATIR LA CRISIS DE OPIOIDES

OSF HealthCare encabeza la iniciativa para reducir el mal uso de los medicamentos con receta. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) dicen que los Estados Unidos se enfrentan a una epidemia de muertes por sobredosis de medicamentos. Desde 2000, la tasa de muertes por sobredosis de medicamentos ha aumentado en un 137 %, lo cual conlleva un aumento del 200 % en la tasa de muertes por sobredosis de opioides. Para brindar ayuda, OSF HealthCare instaló un punto seguro de recolección de medicamentos en la recepción de la entrada principal. Esto tiene la finalidad de que no se haga mal uso de los medicamentos.



MEDICAMENTOS SOBANTES DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Regréselos

- ◆ Cualquiera puede depositar medicamentos con receta o de venta libre en cualquier momento.
- ◆ Los medicamentos pueden dejarse en el frasco.
- ◆ No tire lo siguiente a la basura:
 - Agujas u objetos punzantes
 - Líquidos, lociones o ungüentos
 - Inhaladores
 - Latas de aerosol
 - Bolsas o tubos de vía intravenosa
 - Termómetros

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuánto ejercicio puedo hacer?

¿Cuándo habré hecho demasiado?

El terapeuta físico del hospital le indicará los ejercicios que debe hacer en casa. **EVITE HACER EJERCICIOS EN EXCESO.** Siga las precauciones que se le recomendaron.

Retome los ejercicios habituales

Antes de someterse a la cirugía, tal vez realizó un programa de ejercicios en un gimnasio o en un grupo. Si ese fue el caso, consulte con el cirujano ortopédico o el terapeuta físico para pacientes ambulatorios para determinar si es seguro retomar los ejercicios.

Antes de comenzar de nuevo:

- Antes de volver a hacer ejercicios intensos, como correr, ciclismo, tenis o levantamiento de pesas, deberá contar con la aprobación de su cirujano. Antes de que practique alguna de estas o cualquier actividad que implique fuerza y movimiento de la cadera o rodilla recientemente operada, consulte con el terapeuta físico o el cirujano ortopédico.
- Converse con el profesional de terapia física o el cirujano si desea iniciar una nueva rutina de ejercicios después de la cirugía.

¿Cuándo puedo tener relaciones sexuales?

Si bien la intimidad es importante, la finalidad de la cirugía ortopédica es mejorar la calidad de vida.

Si tiene alguna duda o inquietud, converse con el cirujano o el especialista en terapia física. Es importante sentirse seguro y obtener respuestas a sus preguntas.



Escanee el código QR.

Viajes y seguridad

Cuando pase por el control de seguridad del aeropuerto o se encuentre en un edificio que use un detector de metales, avíseles que tiene un reemplazo de cadera o rodilla.

¿Cuándo podré volver al trabajo?

Converse con el cirujano sobre este tema.

- Si su trabajo implica la realización de tareas pesadas y de esfuerzo físico, converse con el cirujano.
- Pregunte a su empleador si existen normas que indiquen cuándo debe volver a trabajar.
- Si necesita un formulario de reincorporación al trabajo o un informe de discapacidad, llévelos a su consulta de revisión o envíelos por fax al consultorio del cirujano.

Conducir

- El cirujano ortopédico le autorice.
- No tome medicamentos narcóticos para el dolor.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuándo puedo dormir del lado operado?

Reemplazo de rodilla: NO duerma con una almohada debajo de la rodilla. A pesar de que una almohada debajo de la rodilla puede darle comodidad, también puede hacer que sea más difícil enderezar la pierna y que la recuperación vaya por el camino correcto.

- Puede dormir del lado **OPUESTO** al que se realizó la cirugía.
- Le ayudará tener 2 almohadas entre las rodillas, los tobillos y los pies.



Almohadas



Reemplazo de la cadera:

Lo más recomendable es dormir boca arriba y colocar almohadas entre las rodillas.

- Puede dormir del lado **OPUESTO** al que se realizó la cirugía.
- Puede serle de ayuda tener 2 almohadas entre las rodillas, los tobillos y los pies.
- **NO** duerma boca abajo.

Almohadas



EJERCICIOS PARA LA CADERA/RODILLA

- Realice estos ejercicios ANTES y DESPUÉS de la cirugía.
- Asegúrese de hacerlos sobre una superficie plana.
 - Cuando deba recostarse, hágalo únicamente sobre la cama o un sofá.
 - Cuando deba permanecer de pie, hágalo junto a una silla o mostrador del que pueda agarrarse.
 - Cuando deba sentarse, siéntese en una silla con brazos que NO tenga ruedas.
- Haga 1 o 2 repeticiones al día para cada uno de estos ejercicios antes de la cirugía.
- Haga 10 a 15 repeticiones para cada ejercicio. Puede hacerlos para ambas piernas, pero concentre sus esfuerzos en la pierna que será sometida a la operación.
- NO se exceda con los ejercicios. Deje que su cuerpo lo guíe.
- Antes de recibir el alta médica, el terapeuta físico del hospital le indicará cuántas repeticiones para cada ejercicio debe hacer y su frecuencia diaria.

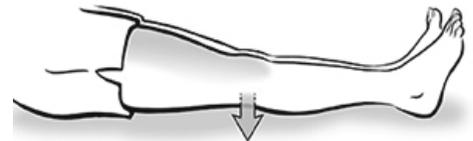
FLEXIONES DE TOBILLO

- Las flexiones de tobillo pueden ayudar a prevenir los problemas circulatorios, como la aparición de coágulos de sangre.
- Haga las flexiones de tobillo apuntando y flexionando los pies.



SERIES DE CUÁDRICEPS

- Recuéstese boca arriba en la cama y estire las piernas.
- Contraiga el músculo de la parte frontal del muslo a la vez que presiona la parte posterior de la rodilla contra la cama.
- Mantenga esta posición por unos segundos. Después, relaje la pierna.



SERIE PARA GLÚTEOS

- Contraiga los glúteos juntos fuertemente. La cadera se elevará ligeramente de la cama.
- Mantenga esta posición por 5 segundos. Luego, afloje.

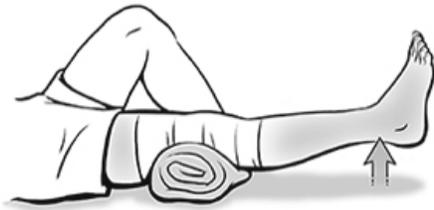


DESLIZAMIENTOS DE TOBILLO

- Mantenga el tobillo de la pierna operada sobre la cama. Luego, deslice el tobillo hacia los glúteos con la mayor tolerancia posible.
- Mantenga esa posición por 5 segundos. Luego, retorne a la posición inicial.

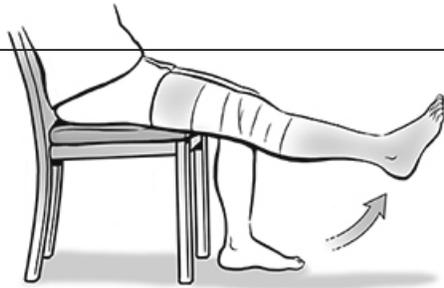


EJERCICIOS PARA LA CADERA/RODILLA



SERIES DE ELEVACIÓN DE PIERNA EN EXTENSIÓN.

- Recuéstese boca arriba. Enrolle una toalla y colóquela debajo de la rodilla operada. Flexione la otra rodilla.
- Con la rodilla operada sobre la toalla, levante la pierna varias pulgadas y mantenga la rodilla en posición recta.
- Mantenga esta posición por 3 segundos. Baje el pie lentamente.



SERIES DE EXTENSIÓN DE RODILLA DESDE 90 GRADOS

- Siéntese en una silla manteniendo ambos pies sobre el suelo.
- Eleve la pierna operada en la posición más recta posible.
- Mantenga esta posición por 3 segundos. Baje lentamente la pierna.

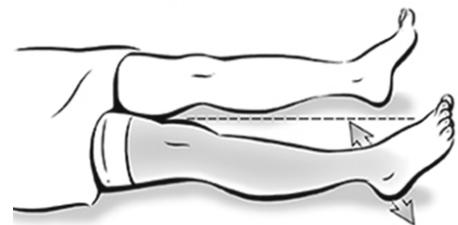
ELEVACIONES DE PIERNA EXTENDIDA

- Recuéstese boca arriba en la cama. Flexione la pierna sana manteniendo el pie en posición recta sobre la cama.
- Con la pierna operada en una posición lo más recta posible, elévela 1 pie aproximadamente en relación de la cama. (Al inicio, tal vez solo pueda levantar la pierna unas cuantas pulgadas).
- Mantenga esta posición por 3 segundos. Baje lentamente la pierna.



ABDUCCIÓN/ADUCCIÓN

- Comience con los pies ligeramente separados. Mantenga las rodillas y los pies apuntando hacia el techo. Lentamente, deslice la pierna operada hacia el costado.
- Retorne la pierna a la posición inicial sin pasar de la línea media del cuerpo.



ABDUCCIÓN DE CADERAS DE PIE

- Mientras se sostiene de una superficie firme, desplace lentamente la pierna operada unas 6 pulgadas hacia el costado. Mantenga la cadera, la rodilla y el pie apuntando hacia adelante.
- Mantenga esta posición por 3 segundos.
- Conserve la misma postura y lentamente retorne la pierna a la posición inicial.

TERAPIA OCUPACIONAL PARA REEMPLAZO ROTAL DE RODILLA

Escanear los códigos QR para

Vídeo del traslado al inodoro



Vídeo de transferencia al automóvil



TERAPIA OCUPACIONAL PARA REEMPLAZO DE CADERA.

Escanear los códigos QR para

Vídeo de
transferencia al
automóvil



Vídeo de cómo quitarse y
ponerse los pantalones



Vídeo de cómo quitarse
y ponerse los calcetines
y el calzado



Vídeo de cómo entrar y
salir de la bañera



Vídeo del traslado al inodoro



PRECAUCIONES POSOPERATORIAS

PRECAUCIONES PARA DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA DE CADERA

Debe proteger su nueva cadera siguiendo precauciones tales como evitar ciertas posturas y movimientos. Esto permitirá que su cadera sane y servirá para evitar que se disloque. Usted aprenderá a seguir las precauciones cuando esté recostado, sentado y de pie.

PRECAUCIÓN CON LAS FLEXIONES



No se agache a la altura de la cintura. Y no se siente con sus caderas a un nivel más bajo que sus rodillas.

PRECAUCIÓN CON LAS ADUCCIONES



No cruce la pierna operada sobre la otra pierna. SIEMPRE mantenga los muslos separados.

PRECAUCIÓN DE ROTACIÓN INTERNA



No gire la pierna operada hacia dentro (pie torcido hacia adentro). Levante los pies al caminar o girar.

CALENDARIO DE LA LISTA DE VERIFICACIÓN POSTERIOR AL ALTA

	1° Día/ Fecha:	2° Día/ Fecha:	3° Día/ Fecha:	4° Día/ Fecha:	5° Día/ Fecha:	6° Día/ Fecha:	7° Día/ Fecha:
<p style="text-align: center;">DOLOR</p> <p>En la escala del 0 al 10 donde 0 equivale a la ausencia de dolor y 10 a un dolor insoportable.</p>	En reposo:						
	Actividad relacionada con:						
<p>MOVILIDAD</p> <p>Paseos cortos diez veces al día; por ejemplo, caminar hasta el baño o hasta la cocina.</p> <p><i>Marque la casilla cuando lo realice.</i></p>							
<p>EJERCICIOS</p> <p>Dos o tres veces al día, según lo indicado en clase y en el hospital.</p> <p><i>Marque la casilla cuando lo realice.</i></p>							
<p>APLICACIÓN DE HIELO</p> <p><i>Marque la casilla cuando lo realice.</i></p>							
<p>ELEVACIÓN</p> <p><i>Marque la casilla cuando lo realice.</i></p>							
<p>RESPIRACIÓN</p> <p>Utilice el espirómetro de incentivo siguiendo las instrucciones del enfermero. (Diez veces cada hora, mientras esté despierto)</p> <p><i>Marque cuando esté completo.</i></p>							
<p>Revisión de la presión arterial (P. A.) (si toma medicación para la P. A.)</p>	P. A.: /						
<p>Revisión de sus niveles de azúcar en sangre (si padece de diabetes)</p>	Azúcar en sangre:						
<p>Cita de seguimiento con su cirujano</p>							
<p>Sesiones de fisioterapia</p>							

CALENDARIO DE LA LISTA DE VERIFICACIÓN POSTERIOR AL ALTA

	8° Día/Fecha:	9° Día/Fecha:	10° Día/Fecha:	11° Día/Fecha:	12° Día/Fecha:	13° Día/Fecha:	14° Día/Fecha:
DOLOR En la escala del 0 al 10 donde 0 equivale a la ausencia de dolor y 10 a un dolor insoportable.	En reposo:						
	Actividad relacionada con:						
MOVILIDAD Paseos cortos diez veces al día; por ejemplo, caminar hasta el baño o hasta la cocina. <i>Marque la casilla cuando lo realice.</i>							
EJERCICIOS Dos o tres veces al día, según lo indicado en clase y en el hospital. <i>Marque la casilla cuando lo realice.</i>							
APLICACIÓN DE HIELO <i>Marque la casilla cuando lo realice.</i>							
ELEVACIÓN <i>Marque la casilla cuando lo realice.</i>							
RESPIRACIÓN Utilice el espirómetro de incentivo siguiendo las instrucciones del enfermero. (Diez veces cada hora, mientras esté despierto) <i>Marque cuando esté completo.</i>							
Revisión de la presión arterial (P. A.) (si toma medicación para la P. A.)	P. A.: /						
Revisión de sus niveles de azúcar en sangre (si padece de diabetes)	Azúcar en sangre:						
Cita de seguimiento con su cirujano							
Sesiones de fisioterapia							

Si desea obtener más recursos informativos sobre la salud,
visite Health & Wellness (Salud y Bienestar) en osfhealthcare.org

H0030-10000-18-2333-SP (1/23)

