

INSTRUCCIONES DE ALTA DEL PACIENTE

Yo sé:

- ☐ cómo subir y bajar de la cama o de una silla de forma segura
- ☐ con qué frecuencia y cuándo hacer ejercicios
- ☐ como subir y bajar escaleras con seguridad
- ☐ cómo aplicar hielo correctamente a mi incisión
- ☐ qué medicamentos debo y no debo tomar después del alta

Precauciones para el soporte de peso: Soporte de peso según usted lo tolere

POR FAVOR REVISE LO SIGUIENTE:**CUIDADO DE HERIDAS INSTRUCCIONES DE ALTA
ARTROPLASTIA DE RODILLA****CUIDADO DE SU INCISIÓN DE RODILLA:**

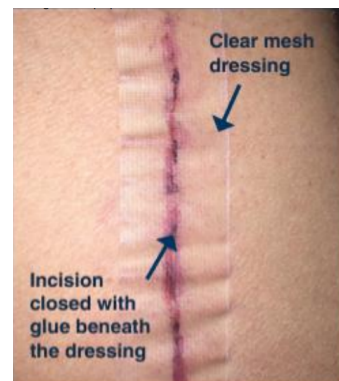
- * Revise su herida (o el área alrededor del vendaje si está cubierta) diariamente para detectar signos de infección. Si es necesario, comuníquese con su médico como se indica a continuación.

VESTIDO Y CUIDADO DE HERIDAS:

- * Quítese el vendaje Ace y el webbril (material blanco esponjoso). Deje el pegamento y el vendaje transparente. Puede ducharse después de 24 horas.
 - * Es normal ver un poco de drenaje en la parte superior del vendaje los primeros días después de la cirugía.
 - * Si el vendaje parece completamente húmedo por el drenaje o si hay una cantidad creciente de drenaje de la herida con el tiempo, comuníquese con el consultorio de su cirujano para recibir instrucciones.
 - * Si su incisión se moja, asegúrese de SECAR A MANO, o use un secador de pelo en la posición FRÍO para secar al aire. ¡NO FROTE SU INCISIÓN!
 - * Si le preocupa que el vendaje no cubra la herida, intente bañarse con una esponja o una toalla.
 - * No sumerja ni nade hasta 4 semanas después de la cirugía.
- * Siga una de las tres instrucciones a continuación según el cierre de su herida (varía según el cirujano/tipo de procedimiento); el personal del hospital marcará una de las siguientes:

1. SI TIENE SUTURAS DISOLUBLES CON PEGAMENTO:

- * Retire el vendaje exterior (material blanco y esponjoso) hasta llegar a la capa de malla como se ve en la imagen de abajo, 24 horas después de su cirugía. Esta es una capa impermeable sellada con pegamento y puntos internos. Puede bañarse con esto puesto. El día 14 después de su cirugía, retire el vendaje de malla transparente y mantenga al aire libre.





2. SI TIENE SUTURAS O GRAPAS (ÚNICAMENTE):

- * A los 5 días puede cambiar su vendaje, pero debe mantener su herida cubierta con gasa y esparadrapo para mantenerla protegida o aplicar el vendaje Tegaderm (impermeable) que le dieron al alta (esto también se puede comprar en la mayoría de las farmacias) hasta que se remuevan las suturas o grapas (aproximadamente 2-3 semanas).
- * Mientras las suturas o las grapas estén en la incisión, NO deben mojarse, así que manténgase cubierto con Tegaderm mientras se ducha.

3. SI TIENE STERI-STRIPS (TIRAS ESTERILIZADAS) SOBRE SUTURAS (Generalmente para casos de revisión):

- * Siga las mismas instrucciones para el #2

SI NECESITA CAMBIAR EL VENDAJE

- * Lávese bien las manos con agua y jabón antes de tocar el vendaje.
- * Retire el vendaje con cuidado. Si es necesario, empape el vendaje con agua esterilizada o solución salina para ayudar a aflojarlo.
- * Seque la incisión con una gasa limpia y seca. Limpie suavemente o seque.
- * Aplique un vendaje nuevo de la manera que le indicó su médico o enfermera (se prefiere Tegaderm, pero está bien usar gasa y cinta de papel).

MASCOTAS

- * No permita que las mascotas duerman con usted hasta que la herida se haya curado por completo y se hayan quitado los puntos o las grapas.
- * No permita que las mascotas lo laman ni a usted ni a sus heridas.
- * Cubra los sofás o sillas con una sábana limpia antes de sentarse o acostarse sobre ellos.
- * Lávese las manos con jabón inmediatamente después de tocar/acariciar a su mascota.

PREVENCIÓN DE CICATRICES

- * Una vez que se retiran las grapas, las suturas o las tiras estériles y la piel de la herida está completamente cerrada, puede considerar los siguientes consejos para minimizar las cicatrices de la incisión:
 - Aplique aceite de Vitamina E o aloe vera para disminuir las cicatrices.
 - Las cremas de venta libre también pueden disminuir las cicatrices (Mederma, Bio-oil).
 - Masajee el tejido cicatricial; es posible que su fisioterapeuta pueda ayudarlo.
 - Evite la exposición al sol durante un año ya que el sol hará que la cicatriz sea más prominente.

CONDUCCIÓN

- * Puede comenzar a conducir tan pronto como 2 semanas después de la operación si se siente seguro y capaz de evitar un accidente, puede reaccionar rápidamente para frenar bruscamente y salir del vehículo. NO conduzca si está tomando analgésicos narcóticos como oxicodona (Percocet), hidrocodona (Norco), hidromorfona (Dilaudid) o Morphine/MSContin, por nombrar algunos.

Contacte a su médico/cirujano inmediatamente por cualquiera de los siguientes:

- * **aumento del enrojecimiento, hinchazón, dolor, secreción o calor alrededor de la incisión**
- * **se abre la incisión**
- * **líquido drena de los sitios de sutura o incisión**
- * **secreción maloliente de la incisión**
- * **temperatura superior a 101F (38.3C)**
- * **escalofríos**
- * **dolor intenso o creciente que no mejora con el reposo**
- * **ardor o dolor al orinar**
- * **mareos persistentes, que no se alivian al descansar o acostarse**
- * **hinchazón aguda repentina o dolor en la pantorrilla (llame al proveedor de inmediato)**
- * **nueva dificultad para respirar/dolor en el pecho (VAYA A LA SALA DE EMERGENCIAS O LLAME AL 911)**



DOLOR

- * Es normal tener algo de dolor/incomodidad en el sitio quirúrgico durante la actividad y por la noche durante algunas semanas.
- * El uso de una bolsa de hielo durante 10 a 15 minutos puede aliviar el dolor en el sitio quirúrgico.
- * Tome los medicamentos según las indicaciones de su médico.
- * Descanse la rodilla en una posición cómoda según las indicaciones de su cirujano.
- * Es posible que le pidan que use una almohada como apoyo mientras duerme o descansa.
- * Deje de tomar su medicamento narcótico para el dolor tan pronto como el dolor sea tolerable.
- * Consulte con su médico o cirujano si su dolor empeora o no disminuye como se esperaba.

INFORMACIÓN ADICIONAL IMPORTANTE SOBRE MEDICAMENTOS PARA EL DOLOR

Por lo general, su dolor quirúrgico comenzará a mejorar dentro de 1 a 2 semanas después de la cirugía de reemplazo de articulación. **Tan pronto como su dolor comience a mejorar, debe comenzar a disminuir su medicamento opiáceo o narcótico para el dolor (por ejemplo, morfina, oxicodona, hidrocodona, etc.) ya sea reduciendo el número de comprimidos tomados o alargando el tiempo entre dosis. Seguir tomando medicamentos narcóticos durante más de 4 semanas después de la cirugía puede resultar potencialmente en una dependencia química y dificultar la transición de estos medicamentos.**

Por ejemplo, es posible que deba tomar 2 tabletas de un medicamento para el dolor cada 4 a 5 horas según sea necesario durante la primera semana después de la cirugía, pero para la segunda semana es posible que solo pueda tomar 1 tableta cada 4 a 5 horas y todavía obtener un alivio adecuado del dolor. Para la tercera semana, es posible que pueda esperar de 6 a 8 horas antes de que necesite tomar otra tableta para controlar su dolor. Se recomienda enfáticamente que **tome la dosis efectiva más baja que trate sus síntomas de dolor**. Si en algún momento el medicamento lo está adormeciendo, atontando o causando problemas para pensar/concentrarse, es hora de reducir sus dosis.

Para evitar el exceso de sedación de sus medicamentos para el dolor, también se recomienda que los tome en horarios diferentes a los de otros medicamentos que lo adormecen, como los relajantes musculares. Lo mejor es separar los medicamentos por lo menos 1-2 horas, si es posible.

Guarde sus medicamentos en un lugar seguro, fresco y seco fuera del alcance de los niños o las mascotas. Deséchelos adecuadamente cuando ya no los necesite; evite tirar las tabletas enteras a la basura. Comuníquese con su farmacia local o consulte <https://archive.epa.gov/region02/capp/web/pdf/ppcpflyer.pdf> para obtener información adicional sobre la eliminación de medicamentos.

Si experimenta algún problema después de su alta, comuníquese con nosotros por teléfono de inmediato. Podemos proporcionar asistencia inmediata.

Si tiene Preguntas Médicas:

En horario de oficina (Lunes - Viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.): 559-788-6081

Horario: Lunes a Viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Citas Postoperatorias: llame al consultorio para programar una cita, si aún no tiene una.

Resurtido de Medicamentos:

- * Los resurtidos de narcóticos ahora se pueden enviar electrónicamente a la farmacia, pero llame con al menos 72 horas de anticipación para resurtidos de recetas.
- * Llame temprano en la semana durante el horario de oficina si cree que se quedará sin medicamentos durante el fin de semana.

Guía de Ejercicios para el Reemplazo Total de Rodilla

Ejercicios Postoperatorios

Los siguientes ejercicios ayudarán a aumentar la circulación en las piernas y los pies, lo cual es importante para prevenir los coágulos sanguíneos. También ayudarán a fortalecer los músculos y mejorar el movimiento de la rodilla.

Comience los ejercicios tan pronto como pueda. Puede comenzarlos en la sala de recuperación poco después de la cirugía. Es posible que se sienta incómodo al principio, pero estos ejercicios ayudarán a acelerar su recuperación y, de hecho, disminuirán el dolor posoperatorio.

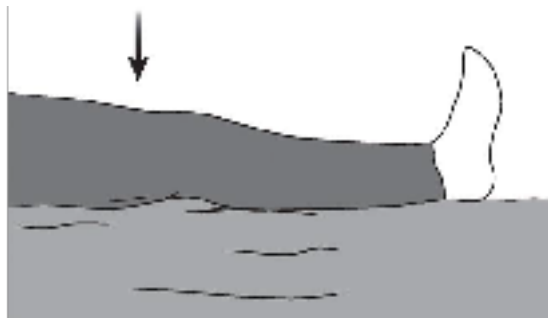
Ejercicio de Cuádriceps

Apriete el músculo del muslo.

Trate de enderezar la rodilla. Mantenga durante 5 a 10 segundos.

Repita este ejercicio aproximadamente 10 veces durante un período de 2 minutos, descanse un minuto y luego repita.

Continúe hasta que su muslo se sienta fatigado.



Elevaciones de Pierna Recta

Apriete el músculo del muslo con la rodilla completamente estirada sobre la cama, como con el cuádriceps establecido anteriormente.

Levanta la pierna varias pulgadas. Mantenga durante 5 a 10 segundos. Baja lentamente.

Repita hasta que su muslo se sienta fatigado.

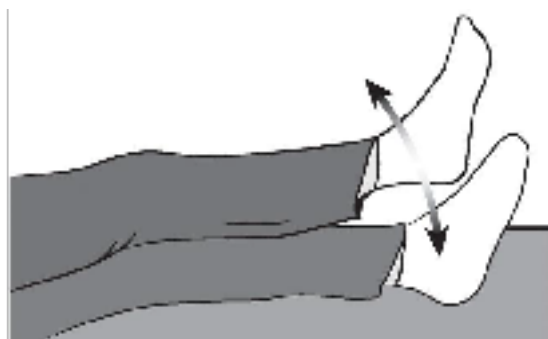
Este ejercicio debe tomar 3 minutos.

También puede hacer elevaciones de piernas mientras está sentado.

Apriete el músculo del muslo y mantenga la rodilla completamente estirada con la pierna sin apoyo.

Repita los pasos anteriores.

Continúe con estos ejercicios periódicamente hasta que su muslo recupere toda su fuerza.



Extensiones del Tobillo

Mueve el pie hacia arriba y hacia abajo rítmicamente contrayendo los músculos de la pantorrilla y la espinilla.

Realice este ejercicio durante 2 a 3 minutos, 2 a 3 veces por hora en la sala de recuperación.

Si está viendo televisión, haga este ejercicio durante cada corte comercial.

Continúe con este ejercicio hasta que se recupere por completo y toda la hinchazón del tobillo y la parte inferior de la pierna haya disminuido.



Flexiones de Rodilla Asistidas

Acostado boca arriba, coloque una toalla doblada sobre la rodilla operada y déjela caer sobre su pie.

Doble la rodilla y aplique una presión suave a través de la toalla para aumentar la flexión. Mantenga durante 5 a 10 segundos.

Repita varias veces hasta fatigarse. Este ejercicio debe tomar 2 minutos.



Flexiones de Rodilla Sin Apoyo Mientras Está Sentado

Mientras está sentado junto a la cama o en una silla con el muslo apoyado, doble la rodilla lo más que pueda hasta que el pie descanse en el suelo.

Con el pie ligeramente apoyado en el suelo, deslice la parte superior del cuerpo hacia adelante en la silla para aumentar la flexión de la rodilla. Mantenga durante 5 a 10 segundos.

Endereza la rodilla por completo. Repita varias veces hasta que su pierna se sienta fatigada o hasta que pueda doblar completamente la rodilla.

Este ejercicio debe tomar 3 minutos.

