

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 LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO DE HERIDAS ANTES DE CONTACTARSE CON EL CENTRO DE CADERA Y RODILLA SIERRA VIEW:

CUIDADO DE HERIDAS INSTRUCCIONES DE ALTA ARTROPLASTIA DE CADERA

CUIDADO DE SU INCISIÓN DE CADERA:

- 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:

- No retire el vendaje hasta 5 días después de la fecha de la cirugía. Su vendaje está completamente sellado y puede ducharse normalmente con el vendaje puesto.
- 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.

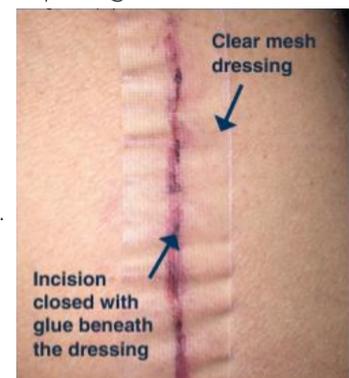
DESPUÉS DE 5 DÍAS, REMUEVA EL VENDAJE Y EXAMINE LA HERIDA/INCISIÓN:

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. Cinta quirúrgica SOLAMENTE o
2. Grapas/Suturas SOLAMENTE o
3. Cinta quirúrgica sobre suturas

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 cinta 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/MS Contin, 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, debecomenzar 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 su 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 (de Lunes a Viernes de 8:00am. a 5:00pm): (559) 788-6081

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 Postoperatorios

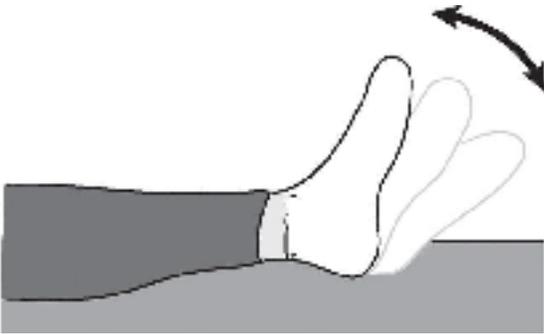
Ejercicios Postoperatorios

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 cadera.

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 postoperatorio.

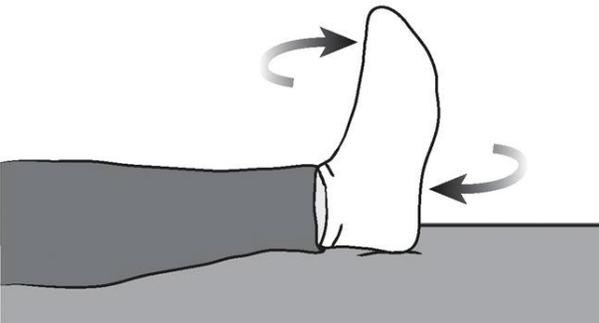
Bombeo del Tobillo

- Empuje lentamente el pie hacia arriba y hacia abajo.
- Repita este ejercicio varias veces, hasta 5 o 10 minutos.
- Si está viendo televisión, debe mover los pies cada vez que aparezca un comercial.
- Comience el ejercicio inmediatamente después de la cirugía y continúe hasta que se recupere por completo.



Rotaciones del Tobillo

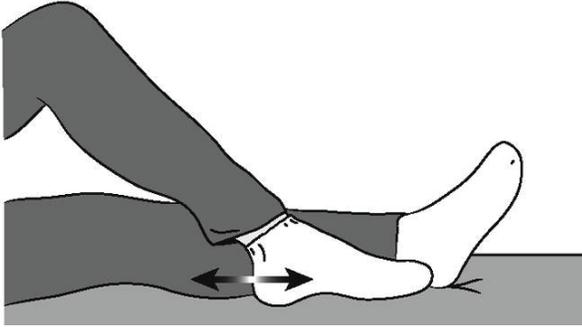
- Mueva el tobillo hacia adentro, hacia el otro pie, y luego hacia afuera, alejándose del otro pie.
- Repita 5 veces en cada dirección.
- Este ejercicio debería durar 3 minutos.
- Realiza de 3 a 4 sesiones al día.





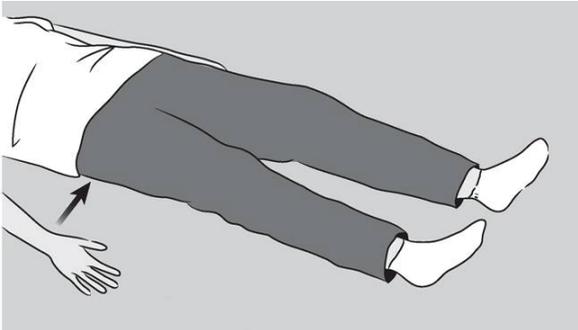
Flexiones de Rodillas Apoyadas en la Cama

- Deslice el pie hacia las nalgas, flexionando la rodilla y manteniendo el talón sobre la cama. No dejes que tu rodilla gire hacia adentro.
- Mantenga la rodilla en una posición máximamente doblada durante 5 a 10 segundos.
- Estire la pierna.
- Repita 10 veces.
- Este ejercicio debería durar 3 minutos.
- Realiza de 3 a 4 sesiones al día.



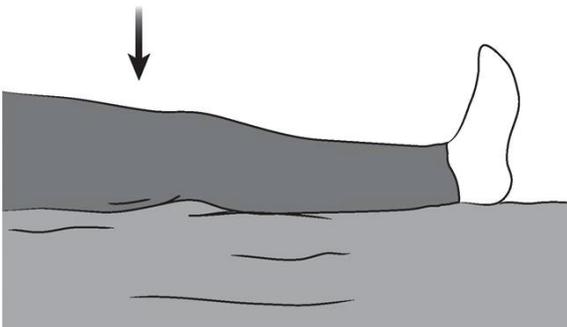
Contracciones de los Glúteos

- Apriete los músculos de los glúteos y manténgalos así mientras cuenta hasta 5.
- Repita 10 veces.
- Este ejercicio debería durar 3 minutos.
- Realiza de 3 a 4 sesiones al día



Conjunto de Cuádriceps

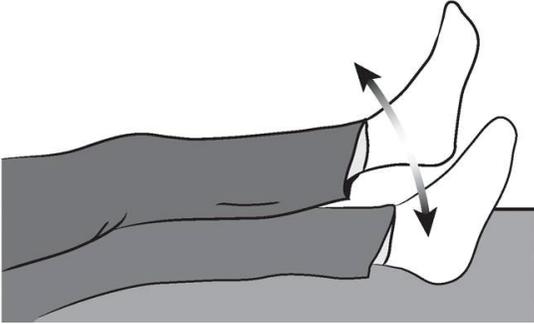
- Aprieta el músculo del muslo. Intente estirar la rodilla. Mantenga durante 5 a 10 segundos.
- Repita este ejercicio 10 veces durante un período de 10 minutos, descansa un minuto y repite.
- Continúe hasta que su muslo se sienta fatigado.
- Este ejercicio debería durar 2 minutos.





Elevaciones de Pierna Recta

- Apriete el músculo del muslo con la rodilla completamente estirada sobre la cama
- 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 2 minutos.

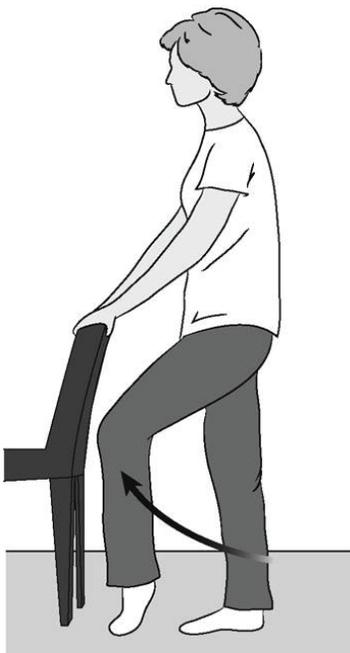


Ejercicios Estando de Pie

Poco después de la cirugía, podrá levantarse de la cama y ponerse de pie. Al principio necesitará ayuda, pero a medida que recupere fuerzas podrá mantenerse en pie de forma independiente. Mientras realiza estos ejercicios de pie, asegúrese de sostenerse de una superficie firme, como una barra adherida a su cama o una pared.

Elevaciones de Rodilla:

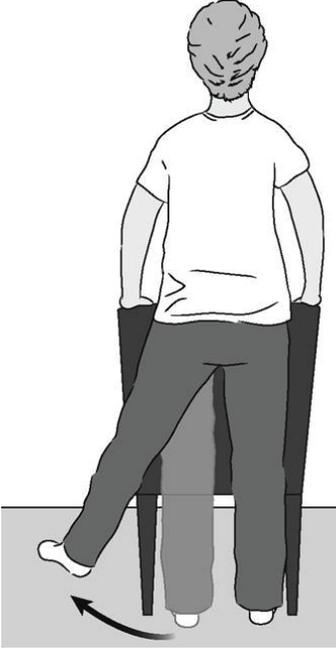
- Levante la pierna operada hacia el pecho. No levante la rodilla por encima de la cintura. Mantenga la posición durante 2 o 3 segundos.
- Baje la pierna.
- Repita 10 veces.
- Este ejercicio debería durar 3 minutos.
- Realiza de 3 a 4 sesiones al día.





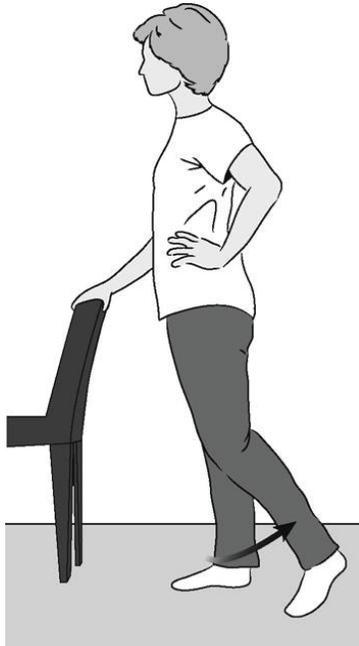
Abducción de Cadera

- Asegúrese de que la cadera, la rodilla y el pie apunten hacia adelante. Mantenga su cuerpo recto. Con la rodilla estirada, levante la pierna hacia un lado.
- Baje lentamente la pierna para que el pie vuelva a tocar el suelo.
- Repita 10 veces.
- Este ejercicio debería durar 2 minutos.
- Realiza de 3 a 4 sesiones al día.



Extensiones de Cadera

- Levante lentamente la pierna operada hacia atrás. Intente mantener la espalda recta. Mantenga la posición durante 2 o 3 segundos.
- Regrese su pie al suelo.
- Repita 10 veces.
- Este ejercicio debería durar 2 minutos.
- Realiza de 3 a 4 sesiones al día.





Actividad temprana

Poco después de la cirugía, comenzará a caminar distancias cortas en su habitación del hospital y a realizar actividades cotidianas ligeras. Esta actividad temprana ayudará a su recuperación y que su cadera recupere fuerza y movimiento.

Caminar

Caminar adecuadamente es la mejor manera de ayudar a que la cadera se recupere. Al principio caminará con un andador o muletas. Su cirujano o terapeuta le dirá cuánto peso debe poner en su pierna.

