Contenido

Norton Joint Care Program 2

Cirugía de reemplazo total de rodilla 4

Cirugía de reemplazo total de cadera 5

Cirugía de reemplazo total de hombro 6

El papel del coach 7

Lo que usted y su coach pueden hacer para prepararse para la cirugía 8

Ejercicios de prehabilitación 9

El día de la cirugía 11

A su llegada al hospital 12

Cirugía ambulatoria 13

Manejar su comodidad 14

Consejos para las actividades cotidianas 15

Precauciones especiales con una cirugía de cadera por abordaje posterior 15

Signos de dislocación de la cadera 15

Sacar el máximo provecho de su nueva articulación 16

Posibles complicaciones del reemplazo articular 17

Día del alta y volver a casa 19

Manejo del dolor en el hogar 20

Consejos para mejorar la movilidad de cadera y rodilla 21

Consejos para pacientes de hombro 21

Cuándo llamar a su cirujano ortopédico o al 911 22

Norton Joint Care Program

¡Bienvenidos al Norton Joint Care Program (Programa de atención conjunta de Norton)! Nos complace que haya elegido al equipo del Norton Orthopedic Institute para ayudarle en su camino hacia la recuperación.

Esta guía se desarrolló para usted y su coach a fin de ayudarle a prepararse para su cirugía de reemplazo total de articulaciones y su recuperación.

Si tiene preguntas durante el tiempo que esté con nosotros, hágaselas a cualquier miembro de su equipo de atención médica. Estamos aquí para usted.

Los números de teléfono que se indican a continuación le permitirán comunicarse con el personal de las pruebas de preadmisión en el hospital. Llame a uno de estos números si necesita reprogramar su cita para la prueba de preadmisión.

Hospital Norton Audubon ..... **(502) 636-7141**

Hospital Norton Brownsboro ..... **(502) 446-8660**

Hospital Norton Clark ..... **(812) 285-5906**

Hospital Norton ..... **(502) 629-2144**

Norton King's Daughters' Health ..... **(812) 801-0848**

Hospital Norton Scott ..... **(812) 752-0020**

Hospital Norton Women's & Children's ..... **(502) 893-1169**



Norton Healthcare es el primer sistema de salud del país reconocido por DNV como Centro de Excelencia en Ortopedia Avanzada y Columna Vertebral.

¡Inscríbase mientras espera!

Norton MyChart



Norton MyChart le ofrece un cómodo acceso en línea a partes de su registro médico en cualquier momento del día o de la noche. Accesible con cualquier dispositivo conectado a Internet, Norton MyChart hace que administrar su salud sea fácil, conveniente y gratuito, dondequiera que se encuentre.

Con Norton MyChart, usted puede:

Gestionar sus citas. Programe cómodamente las citas y reciba recordatorios, sin necesidad de llamar al consultorio de su proveedor. Regístrese en línea y omita el papeleo en la sala de espera.

Comunicarse con su proveedor en cualquier momento. Haga preguntas, solicite asesoramiento médico o ayuda con otras necesidades no urgentes, y reciba respuestas en línea a través de su cuenta.

Obtener resultados más rápido. Se publicarán en una lista con los resultados de análisis anteriores, para que pueda compararlos.

Resurtir las recetas. Realice fácilmente solicitudes de resurtido a través de su cuenta.

Cómo activar su nueva cuenta de Norton MyChart

- Recibirá un enlace por correo electrónico o por mensaje de texto a su dispositivo móvil. Este enlace estará activo únicamente durante 24 horas. **Haga clic en el enlace**.
- Complete todos los campos y acepte los términos y condiciones. **Haga clic en enviar**.

Su cuenta de Norton MyChart está lista para usarla. ¡Comience a gestionar su salud, al alcance de su mano!

Escanee el código QR para descargar la aplicación MyChart.

Visite **NortonHealthcare.com/MyChart** para obtener más información o para iniciar sesión en su cuenta.

NORTON HEALTHCARE

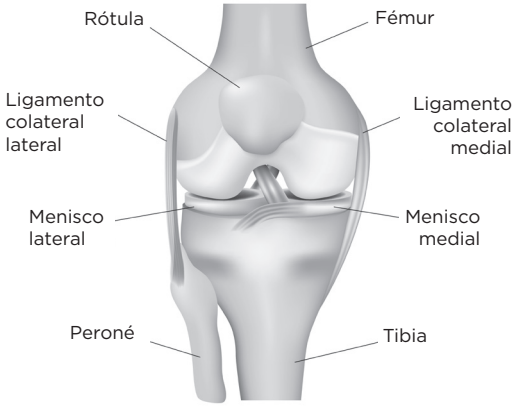
Cirugía de reemplazo total de rodilla

Lo que debe saber

Si tiene artritis en la rodilla, probablemente tenga dificultades para caminar, subir escaleras o incluso estar acostado(a) en la cama. Puede resultar difícil hacer las cosas que quiere o tiene que hacer. Para que vuelva a su rutina normal y disfrute de la vida, su médico le ha recomendado una cirugía de reemplazo total de rodilla.

La rodilla es la articulación más grande de su cuerpo. La rodilla está formada por el extremo inferior del hueso del muslo (el fémur), que se desliza sobre el extremo superior del hueso de la espinilla (la tibia). La rótula (patela) se desliza en un surco en el extremo del hueso del muslo. Hay cartílago que cubre los extremos del fémur, la tibia y la parte posterior de la rótula. El líquido articular lubrica la rodilla, haciendo que se mueva suavemente. Los ligamentos y los músculos ayudan a mantener la rodilla fuerte y estable.

LA RODILLA HUMANA

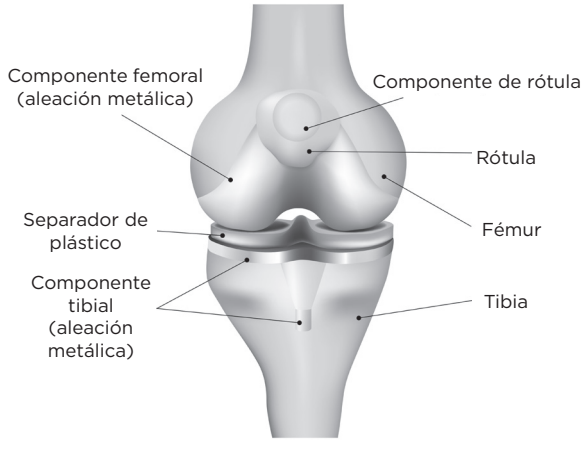


Cuando el cartílago comienza a desgastarse, la rodilla se hace rígida y dolorosa. Esto se llama *artritis*. Con el tiempo, el hueso comienza a rozar con el hueso, causando aún más dolor y pérdida de función. La cirugía de reemplazo de rodilla se utiliza para reemplazar la articulación dolorosa por una mecánica.

Durante la cirugía de reemplazo de rodilla, el cirujano hará una incisión en la parte superior de la rodilla. Se dará forma a los extremos del fémur y la tibia y se recortarán; luego se reemplazarán con piezas de metal y plástico. Se puede colocar un botón de plástico en la parte posterior de la rótula si el cartílago está desgastado allí. La nueva rodilla viene en diferentes tamaños. Su cirujano decidirá cuál es el tamaño más adecuado para usted.

La incisión se cerrará con grapas, puntos de sutura o pegamento. Durante su proceso de recuperación, debe disminuir el dolor y debe mejorar la función de la rodilla. Su cirujano hará la parte sencilla; depende de usted hacer el resto: fisioterapia y seguir las instrucciones de su cirujano.

IMPLANTE TOTAL DE RODILLA



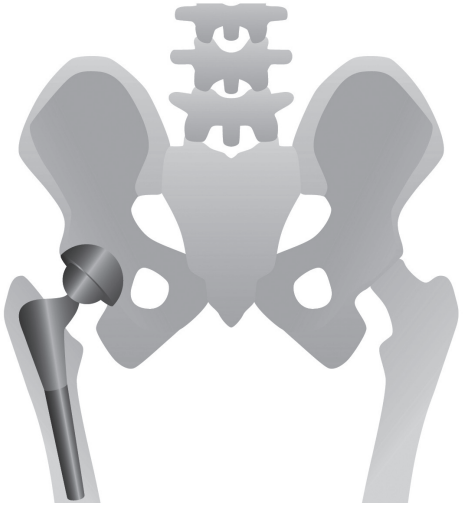
Cirugía de reemplazo total de cadera

Lo que debe saber

Si tiene artritis en la cadera, probablemente tenga dificultades para caminar, subir escaleras o incluso estar acostado(a) en la cama. Puede resultar difícil hacer las cosas que quiere o tiene que hacer. Para que vuelva a su rutina normal y disfrute de la vida, su médico le ha recomendado una cirugía de reemplazo total de cadera.

La articulación de la cadera es una de las más grandes del cuerpo. Se compone de la bola (cabeza) del hueso del muslo (fémur), que encaja en una cavidad (acetábulo) de la pelvis. La bola y la cavidad están recubiertas de cartílago liso. Esto permite que la cabeza se deslice fácilmente dentro de la cavidad. Los músculos y ligamentos ayudan a mantener la cadera fuerte y estable.

REEMPLAZO TOTAL DE CADERA (artroplastia)



Cuando se desarrolla artritis en la cadera, el cartílago se desgasta, por lo que ya no hay un cojín para los huesos. Los huesos se vuelven ásperos entonces, a medida que se rozan entre sí. La cabeza roza de modo áspero en la cavidad cuando la pierna se mueve, causando dolor y rigidez. La cirugía de reemplazo de cadera puede ayudar a aliviar el dolor y hacer que vuelva a disfrutar de la vida nuevamente.

Durante la cirugía de reemplazo de cadera, el cirujano hará una incisión en la parte frontal, lateral o posterior de la cadera. Se cortará la cabeza del fémur y se colocará un vástago artificial dentro del fémur. Una bola artificial reemplaza la cabeza del fémur. Se coloca una copa artificial en la cavidad de la pelvis. Estas partes encajan entre sí para crear la nueva articulación de la cadera. Las partes de la nueva cadera vienen en diferentes tamaños y materiales. Su cirujano decidirá cuál es el tamaño más adecuado para usted.

La incisión se cerrará con grapas, puntos de sutura o pegamento. Durante su proceso de recuperación, debe disminuir el dolor y debe mejorar la función de la cadera. Su cirujano hará la parte sencilla; depende de usted hacer el resto: fisioterapia y seguir las instrucciones de su cirujano.

Cirugía de reemplazo total de hombro

Lo que debe saber

Si tiene artritis en el hombro, probablemente tenga dificultades para mover el brazo como lo haría normalmente, sin dolor, debilidad y rigidez en el hombro. Puede resultar difícil hacer las cosas que quiere o tiene que hacer. Para que vuelva a su rutina normal y disfrute de la vida, su médico le ha recomendado una cirugía de reemplazo total de hombro. Hay dos tipos de cirugías de reemplazo de hombro: una cirugía tradicional de reemplazo total de hombro y reemplazo inverso. Su cirujano comentará con usted las opciones y le recomendará qué enfoque quirúrgico es el mejor para su recuperación.

La articulación del hombro tiene forma de bola y cavidad. Tanto un reemplazo de hombro tradicional como uno inverso le brindan una bola y un encaje artificiales hechos de metal y plástico. Estas piezas artificiales le permiten mover el hombro en múltiples direcciones como una articulación de hombro normal. La única diferencia con un reemplazo de hombro inverso es que la bola y el encaje artificiales están invertidos. Esto funciona mejor para pacientes con desgarros del manguito rotador, dislocaciones recurrentes o un reemplazo de hombro tradicional fallido.

El cirujano hará una incisión en la parte superior del hombro. La bola y la cavidad se reemplazarán con las partes artificiales, y luego se cerrará la piel con suturas, grapas o pegamento. Luego, se colocará un vendaje sobre la incisión. Durante su proceso de recuperación, debe disminuir el dolor y debe mejorar la movilidad de su hombro. Su cirujano hará la parte sencilla; depende de usted hacer el resto: fisioterapia y seguir las instrucciones de su cirujano.

REEMPLAZO TOTAL DE HOMBRO TRADICIONAL



REEMPLAZO DE HOMBRO INVERSO



El papel del coach

Todos pasamos por momentos en los que necesitamos ayuda y apoyo. Someterse a una cirugía es uno de esos momentos. Es importante tener un familiar, amigo o grupo de personas que le ayuden brindándole apoyo físico y emocional antes y después de la cirugía. A este ayudante lo llamamos "coach".

Si va a someterse a una cirugía de la cadera, de la rodilla o del hombro, le pedimos que busque un coach que le ayude en su preparación antes de la cirugía y en el proceso de curación después de ella. A continuación se muestra una lista de formas en que su coach puede ayudar a que este recorrido sea lo más fácil y libre de estrés posible para usted:

- Asistir con usted a la clase de articulaciones y a la visita al consultorio de pruebas previas a la admisión.
- Ayudarle a prepararse para la cirugía.
    - Su coach puede ir con usted a algunas o todas sus consultas al médico. Él o ella puede llevar consigo una libreta de papel y una pluma, y ayudarle a recordar las preguntas que quiere hacerle a su médico, así como anotar las respuestas de éste.
    - Su coach puede ayudarle a preparar su hogar para que esté cómodo después de la cirugía.
- Recordarle que haga sus ejercicios antes y después de la cirugía.
- Ser una fuente de aliento familiar y confiable, especialmente cuando se trata de hacer ejercicio y terapia.
- Su coach le llevará al hospital para su cirugía, permanecerá allí durante la misma y le recogerá cuando sea el momento de salir del hospital, que puede ser el mismo día.
- Ayudarle a llegar a casa. Es importante tener un par de oídos adicionales para escuchar las instrucciones de cuidado en el hogar y surtir sus medicamentos.
- Permanecer con usted en casa durante al menos 24 horas, y más si es necesario o si lo indica su cirujano, hasta que sienta seguridad al quedarse a solas. Su coach puede ayudarle recordándole que tome su medicamento correctamente, haciendo las compras, preparando comidas y llevándolo a las consultas con su médico.

Lo que usted y su coach pueden hacer para prepararse para la cirugía

Prepare su casa

- ❑ Elimine el desorden, las alfombras y otros peligros de tropiezos.
- ❑ Limpie su casa y lave la ropa.
- ❑ Ponga sábanas limpias en la cama.
- ❑ Ponga luces nocturnas en los baños y pasillos.
- ❑ Reúna los artículos que querrá tener a mano, como su teléfono celular, control remoto, desinfectante de manos, cargador de teléfono, medicamentos, etc., y colóquelos en un lugar central junto a un sillón (con brazos) en el que se sentará cuando regrese a casa del hospital.
- ❑ Asegúrese de que haya una buena iluminación disponible desde su dormitorio hasta su baño.
- ❑ Coloque una alfombra de goma antideslizante en su tina o regadera para que no se resbale.
- ❑ Abastézcase de comestibles. Si le gusta cocinar con anticipación, congele algunos alimentos que se puedan recalentar y servir fácilmente después de la cirugía.
- ❑ Asegúrese de que las sillas, sofás y cama que va a utilizar sean estables y resistentes.

Prepárese para la cirugía

- ❑ Siga las instrucciones de su dieta el día anterior y la mañana de la cirugía. Beba muchos líquidos el día antes de la cirugía.
- ❑ Lleve al hospital sus documentos de testamento vital o poder legal.
- ❑ Báñese con el jabón que se le dio durante su prueba de preadmisión y siga las instrucciones. Si no se le proporcionó jabón, báñese con un jabón antibacteriano.
- ❑ Deje de fumar; aumenta su riesgo de complicaciones.
- ❑ Coma una dieta bien balanceada alta en proteínas y vitamina C a fin de ayudar con el proceso de curación.
- ❑ Siga las instrucciones de su cirujano y fisioterapeutas sobre los ejercicios que debe completar antes de la cirugía.
- ❑ Lea las páginas siguientes con objeto de prepararse para el programa de ejercicios que seguirá antes de su cirugía y continuará después de ella.

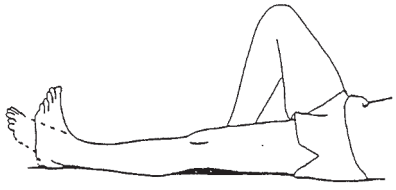
Ejercicios de prehabilitación

Comience a practicar los siguientes ejercicios hoy mismo. Estos ejercicios le ayudarán a prepararse para su terapia después de la cirugía, así como a mejorar la fuerza y flexibilidad antes de ella.

Ejercicios para un reemplazo total de rodilla

Haga estos ejercicios 10 veces cada uno, dos o tres veces al día.

1. Bombeos del tobillo



Sentado o acostado, mueva el tobillo tirando del pie y los dedos de los pies hacia arriba, y luego empuje hacia abajo nuevamente.

2. Contracciones de cuádriceps



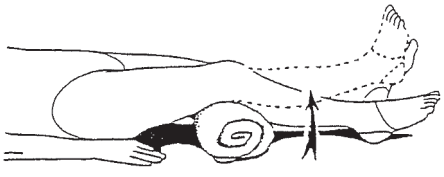
Recuéstese con las rodillas rectas. Apriete el músculo de la parte superior del muslo (los cuádriceps), tirando de la rótula hacia arriba. Mantenga la posición mientras cuenta hasta 5.

3. Contracciones de glúteos



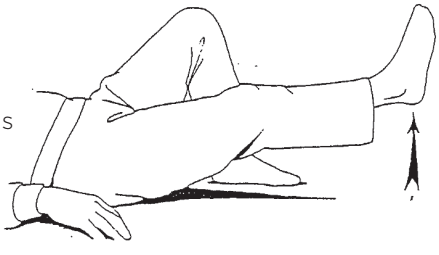
Apriete los glúteos con fuerza mientras cuenta hasta 5.

4. Cuádriceps de arco corto



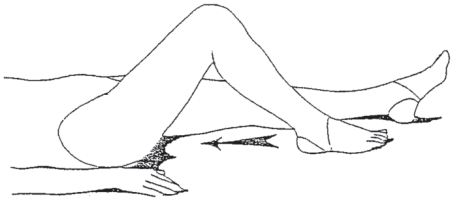
Acuéstese con un rollo de toalla debajo de la rodilla. Enderece la pierna y mantenga la posición mientras cuenta hasta 5.

5. Elevaciones de piernas rectas



Apriete el muslo como en el ejercicio N.° 2 y luego levante la pierna recta hasta la altura de la rodilla opuesta. Mantenga la posición mientras cuenta hasta 5.

6. Deslizamientos de talones

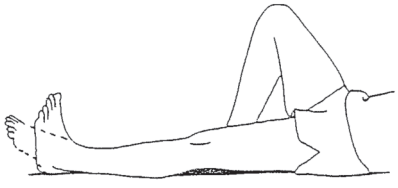


Estando boca arriba, doble la rodilla deslizando el talón hacia los glúteos.

Ejercicios para un reemplazo total de cadera

Haga estos ejercicios 10 veces cada uno, dos o tres veces al día.

1. Bombeos del tobillo



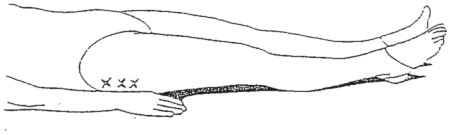
Sentado o acostado, mueva el tobillo tirando del pie y los dedos de los pies hacia arriba, y luego empuje hacia abajo nuevamente.

2. Contracciones de cuádriceps



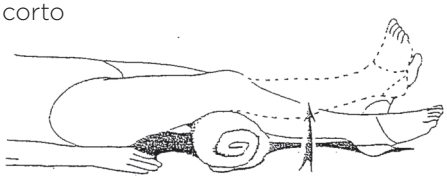
Recuéstese con las rodillas rectas. Apriete el músculo de la parte superior del muslo (los cuádriceps), tirando de la rótula hacia arriba. Mantenga la posición mientras cuenta hasta 5.

3. Contracciones de glúteos



Apriete los glúteos con fuerza mientras cuenta hasta 5.

4. Cuádriceps de arco corto



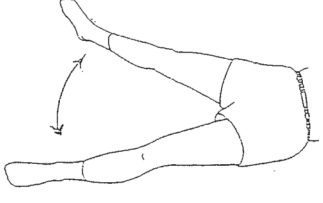
Acuéstese con un rollo de toalla debajo de la rodilla. Enderece la pierna y mantenga la posición mientras cuenta hasta 5.

5. Deslizamientos de talones



Estando boca arriba, doble la rodilla deslizando el talón hacia los glúteos.

6. Abducción de la cadera



Deslice la pierna hacia un lado, manteniendo la rodilla recta y los dedos de los pies apuntando hacia arriba. Deslícela de vuelta hacia adentro, pero no sobrepase la línea media.

Haga estos ejercicios antes y después de la cirugía, ya sea por su cuenta o con la ayuda de su coach. Los ejercicios antes y después de la cirugía son importantes para fortalecer los músculos y mejorar el movimiento de su cadera o rodilla. También son importantes para aumentar el flujo sanguíneo hacia las piernas con objeto de prevenir los coágulos de sangre. Estos ejercicios ayudarán a acelerar su recuperación y reducir el dolor después de la cirugía.

Escanee el **código QR** o visite **NortonHealthcare.com/Rehab-Videos** para ver una selección de videos sobre ejercicios y tareas cotidianas.

El día de la cirugía

Siga las instrucciones de su médico sobre qué comer y beber el día anterior y la mañana de la cirugía.

Artículos que debe llevar al hospital el día de la cirugía

- ❑ Esta guía
- ❑ Ropa para usar después de la cirugía: pantalones cortos, camiseta, ropa holgada. Si se va a someter a una cirugía de hombro, traiga una camisa abotonada o una camiseta de tamaño grande.
- ❑ Zapatos que brinden soporte, con el talón cerrado (no zapatos de meter)
- ❑ Artículos de cuidado e higiene personal
- ❑ Su celular y cargador
- ❑ Ya sea efectivo, tarjeta o cheque para cualquier gasto hospitalario, que podría incluir medicamentos y copagos
- ❑ Identificación (como una licencia de conducción)
- ❑ Una lista de sus medicamentos, con las dosis
- ❑ *Nota para el coach*: ¡No olvide los artículos para usted! (medicamentos, ropa, materiales de lectura, etc.)
- ❑ Máquina CPAP, si usa una
- ❑ Documentos de testamento vital o poder notarial

Anestesia

Se utilizan varios tipos de anestesia para los procedimientos quirúrgicos. Un cirujano y un anestesiólogo se reunirán con usted antes de la cirugía para comentar sus opciones.

A su llegada al hospital

- Vaya a Registro.
- La persona de registro revisará su información y se asegurará de que todo el papeleo esté completo.
- Se le dirigirá al área preoperatoria. Cuando llegue allí, la enfermera que lo cuida hará que se cambie a una bata de hospital.
- Su enfermera puede extraerle un poco de sangre, poner en marcha su goteo intravenoso y revisar su historial médico.
- Su coach y los miembros de su familia pueden permanecer con usted en el área preoperatoria hasta que se le lleve a cirugía.
- Las enfermeras prepararán el sitio de la cirugía limpiándolo con una solución que ayuda a prevenir infecciones. Su cirujano ortopédico marcará la ubicación del sitio quirúrgico correcto y lo confirmará con usted.
- El anestesiólogo revisará su historial médico y hablará sobre el tipo de anestesia que está disponible para usted. También le dará algunos medicamentos para ayudarle a relajarse y prepararse para la cirugía. Esto podría incluir un bloqueo nervioso o epidural.
- Cada vez que usted o su coach tengan preguntas, por favor háganlas. Estamos aquí para ayudarle, y queremos que sepa lo que está pasando en todo momento.
- Se informará a su coach y a los miembros de su familia sobre lo que está sucediendo y cuando haya terminado la cirugía.



Cirugía ambulatoria

¿Qué es la cirugía ambulatoria?

La cirugía ambulatoria es cuando se realiza un procedimiento quirúrgico y, más tarde ese mismo día, se va a casa. La cirugía ambulatoria también se puede llamar cirugía "en el mismo día" o cirugía de paciente externo. Con los nuevos avances en la tecnología, los métodos de anestesia y las formas en que se maneja el dolor, la cirugía de reemplazo total de cadera, rodilla u hombro se puede realizar de forma ambulatoria. No todos los pacientes requieren hospitalización; en cambio, generalmente comienzan a caminar el mismo día del procedimiento. De hecho, las investigaciones han encontrado que los pacientes tienen mejores resultados si se levantan más rápido y ganan independencia en sus domicilios en lugar de en el hospital. Por supuesto, la recuperación aún lleva tiempo, pero puede sorprenderle ver lo rápido que pasa ese tiempo después de la cirugía ambulatoria.

¿Cuáles son las ventajas de la cirugía ambulatoria?

- Menos dolor: No necesitará una bomba para el dolor para los medicamentos autoadministrados o los analgésicos intravenosos con la cirugía ambulatoria. En su lugar, es posible que le coloquen un bloqueo nervioso para adormecer la parte del cuerpo donde se le va a realizar la cirugía articular.
- Mejor recuperación en casa: Salir del hospital significa que puede recuperarse en la comodidad de su hogar. Progresará en un entorno familiar en el que es más probable que duerma bien por la noche.
- Menor riesgo de infección: Pasar menos tiempo en el hospital reduce las posibilidades de infección en el sitio de la cirugía.
- Independencia más rápida: Un fisioterapeuta comienza a trabajar con usted el día de la cirugía o a los pocos días de su regreso a casa. El terapeuta le ayudará a hacer ejercicio para recuperar la función completa de la articulación.

¿Es usted el paciente adecuado?

Usted y su cirujano comentarán si es un buen candidato para la cirugía ambulatoria.

Manejar su comodidad

Es importante que permanezca lo más cómodo posible y que su dolor sea manejable. Tendrá dolor relacionado con su cirugía. Si le recetan medicamentos para ayudar con su dolor, tómelos según las indicaciones. La terapia de frío (compresas de hielo) también ayudará a controlar el dolor y la inflamación.

Tipos de dolor

El dolor agudo puede estar causado por un trastorno de salud, una lesión o una operación. Este tipo de dolor generalmente dura menos de seis meses.

El dolor crónico es un dolor duradero que generalmente se debe a una lesión en curso o un trastorno de salud que no se puede curar o tratar fácilmente. Las causas comunes de éste incluyen la artritis, lesiones en la espalda, daños al sistema nervioso (dolor neuropático) y dolores de cabeza. A veces se desconoce la causa exacta del dolor.

El conocimiento ayuda a disminuir el dolor

El miedo y la ansiedad pueden hacer que el dolor parezca peor. Si sabe qué debe esperar, sentirá menos miedo y tendrá más control. Esto ayuda a que el dolor sea un poco más fácil de manejar. El ejercicio, el reposicionamiento, las técnicas de relajación, la terapia de frío y los medicamentos son algunos de los métodos utilizados para controlar el dolor.

La comunicación aporta los mejores resultados

Su papel en el manejo del dolor comienza antes de la cirugía. Asegúrese de decirnos todos los medicamentos que toma, incluso los que compra en la farmacia sin receta médica, como serían las vitaminas. El día de su cirugía, traiga una lista de todo lo que toma con la siguiente información:

- Nombre de cada medicamento
- Concentración o dosis del medicamento (por ejemplo, comprimidos de 10 mg)
- Cuántas tabletas o cápsulas toma durante un período de 24 horas
- Cuánto tiempo ha estado tomando el medicamento

Control del dolor durante su estadía en el hospital

Sus proveedores de atención médica le pedirán que califique su dolor usando una escala de dolor. Esta escala le ayuda a clasificar su dolor y describírselo a los demás. La escala varía de 0 (sin dolor) a 10 (peor dolor posible).

Medicamentos de alivio del dolor

Se pueden usar analgésicos orales y los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, conocidos como **AINE**, para el dolor de leve a moderado y pueden ayudar a reducir la hinchazón en el sitio de la cirugía.

Se pueden usar analgésicos intravenosos (IV) para el dolor intenso mientras está en el hospital.

Consejos para las actividades cotidianas

Vestirse

- Será más fácil vestirse estando sentado en el borde de su cama o en una silla.
- Al vestirse, comience con el brazo o la pierna que se sometió a la cirugía.
- Si se indican precauciones, se necesitará un alcanzador o un bastón para vestirse a fin de subirse los pantalones y bajarlos sobre las piernas.
- Póngase los calcetines con una ayuda para calcetines. Quíteselos empujándolos desde el interior con un alcanzador o un bastón para vestirse.

Entrar y salir de un auto

- Puede utilizar el asiento del pasajero delantero o el posterior.
- Haga que alguien deslice el asiento lo más hacia atrás posible y lo recline antes de entrar.
- Vaya hacia atrás para entrar al asiento y siéntese. Mantenga las manos detrás de usted e inclínese hacia atrás para meter las piernas de manera segura. Es posible que alguien necesite ayudarle a meter las piernas en el automóvil.

Cuarto de baño

- Si su equipo de atención lo recomienda, es posible que necesite un asiento elevado para el inodoro.
- Entrar y salir de la tina: Párese de lado junto a la tina, mirando hacia el grifo, con el andador delante de usted. Doble la rodilla y dé un paso por encima, usando el andador como apoyo.
- Si se sometió a una cirugía de hombro, puede optar por comprar un cabestrillo de malla que se pueda usar en la ducha. De lo contrario, puede quitar el brazo del cabestrillo, pero mantenga el brazo en la misma posición como si todavía tuviera el cabestrillo puesto. También puede colocar una botella de champú en su axila para asegurarse de que su brazo se mantenga alejado de su cuerpo si no se le ha indicado que retire la almohada abductora de su cabestrillo.

Precauciones especiales con una cirugía de cadera por abordaje posterior

Hay dos enfoques quirúrgicos para un reemplazo de cadera: anterior (frente) y posterior (espalda). Usted y su médico analizarán qué enfoque es mejor para usted. Si su cirujano va a utilizar un enfoque **posterior**, hay ciertas precauciones que debe seguir para disminuir el riesgo de dislocación. Entre ellas tenemos:

- No flexionarse en la cintura o las caderas a más de 90 grados.
- No cruzar las piernas.
- No girar el pie hacia adentro (con los dedos apuntando hacia adentro).

Signos de dislocación de la cadera

Durante el proceso de curación, si no sigue las precauciones para la cadera, su nueva cadera puede deslizarse (dislocarse) fuera de la cavidad. Llame a su médico inmediatamente si nota cualquiera de los siguientes signos:

- Dolor de cadera repentino e intenso, seguido de dolor continuo y espasmos musculares cuando mueve la cadera.
- Una nueva protuberancia en la cadera que puede sentir con la mano.
- Rotación anormal de la pierna del lado de la cirugía.
- Acortamiento de la pierna (cojera) del lado de la cirugía.
- Disminución de sensibilidad en la pierna del lado de la cirugía.

Sacar el máximo provecho de su nueva articulación

Fisioterapia

La fisioterapia es una parte vital de su atención y recuperación rápida. Seguir cuidadosamente las recomendaciones de su médico y terapeutas puede mejorar enormemente su capacidad para volver a su rutina lo antes posible. Cada persona es diferente y, en función del tipo de cirugía a la que se someta, su programa de terapia individual puede ser diferente.

El personal de fisioterapia comenzará a trabajar con usted y su coach después de su cirugía a fin de aumentar gradualmente su actividad. Revisarán el programa de ejercicios, cómo moverse en la cama, cómo acostarse y levantarse de la cama y moverse con un andador, bastón, cabestrillo u otro dispositivo de asistencia.

La terapia ocupacional puede ser parte de su atención. Los terapeutas ocupacionales le enseñarán cómo realizar actividades cotidianas tales como vestirse, bañarse, usar el baño y moverse por su casa.

La terapia que necesite depende del tipo de cirugía de reemplazo que tenga. Juntos, sus enfermeras y terapeutas trabajarán con usted y su coach para enseñarle las formas correctas de moverse. Después de la cirugía, trabajará con fisioterapia o terapia ocupacional para lograr estos objetivos individuales importantes:

- Caminar de forma independiente con un andador o bastón.
- Colocar y retirar el cabestrillo del hombro correctamente.
- Aumentar la fuerza en la articulación que se reemplazó.
- Mejorar el rango de movimiento de su nueva articulación.
- Convertirse en independiente con sus actividades diarias.

Posibles complicaciones del reemplazo articular

Si bien su equipo de atención hará todos los esfuerzos necesarios para garantizar su seguridad y éxito durante y después de la cirugía, las complicaciones siempre son una posibilidad.

Coágulos de sangre

Signos y síntomas:

- Hinchazón o enrojecimiento localizado y calor de la pantorrilla
- Dolor extremo y sensibilidad en la pantorrilla, especialmente al doblar el pie hacia arriba

Cómo evitarlos:

- Su médico puede recetarle aspirina o un anticoagulante para ayudar a evitar los coágulos de sangre. Si se le prescribe uno de estos medicamentos, es muy importante tomarlo cuando se vaya a casa durante el tiempo prescrito por su médico.
- Puede que le pongan bombas o medias para pies y piernas a fin de usarlos para ayudar con la circulación de sus piernas.
- Eleve las piernas cuando esté sentado/a y relájese, sin poner una almohada debajo de la rodilla.
- Cuando descanse, eleve las piernas por encima del corazón. Esto puede requerir varias almohadas.
- Haga los ejercicios de bombeo del tobillo cada hora.
- Mueva las piernas mientras está en la cama y levántese a caminar tanto como sea posible.

Neumonía

Signos y síntomas:

- Tos/expulsar esputo de color
- Fiebre
- Dificultad para respirar

Cómo evitarla:

- Beba abundantes líquidos.
- Utilice su espirómetro de incentivo para hacer de cinco a 10 respiraciones cada hora mientras está despierto.
- Tosa y respire profundamente cada hora.
- Levántese, camine y reposiciónese en la cama con frecuencia.
- No fume. Fumar puede retrasar el proceso de curación y aumentar el riesgo de coágulos de sangre.

Encuentre recursos para ayudarle a dejar de fumar en **NortonHealthcare.com/QuitSmoking**.



Infección

Signos y síntomas:

- Drenaje en la incisión maloliente o turbio
- Enrojecimiento extremo de la incisión y el área circundante
- Temperatura de más de 101 grados durante 24 horas o más (se espera fiebre leve después de la cirugía)
- Nuevo dolor difícil de controlar

Cómo prevenir una infección de la incisión:

- Asegúrese de que usted, su coach y todos sus cuidadores se laven las manos antes y después de cuidarlo.
- Informe a su médico ortopédico de cualquier signo y síntoma lo antes posible.
- No se ponga en la incisión ninguna pomada ni medicamento. Esto incluye lociones, peróxido de hidrógeno, Neosporin, etc. No se toque la incisión.

Cómo prevenir una infección de la articulación:

Si contrae cualquier tipo de infección en su cuerpo, ésta puede viajar a su nueva articulación, por lo que debe tener cuidado. Siga estos pasos para mantenerse libre de infecciones:

- Pregúntele a su cirujano y dentista si necesita tomar algún antibiótico antes de un trabajo dental.
- Antes de cualquier procedimiento médico, recuérdele a su médico o cirujano que se ha sometido a una cirugía de reemplazo articular.
- Si cree que puede tener una infección de la vejiga o los senos paranasales, o cualquier otro tipo de infección, llame a su médico lo antes posible.
- Lávese las manos con frecuencia.



Día del alta

Entre la cirugía y el regreso a casa, prepárese para concentrarse en su recuperación. Caminará hacia y desde el baño, se moverá en su habitación, subirá y bajará escaleras (si tiene escaleras en casa) y se sentará en una silla para las comidas.

Su enfermera le dará una hoja de medicamentos con las medicinas que su cirujano quiere que tome en casa, junto con cualquier instrucción específica. Asegúrese de surtir las recetas nuevas y tomar los medicamentos según las indicaciones. No agregue ningún medicamento nuevo sin consultar con su médico. Si lo prefiere, puede usar Meds to Beds, la farmacia del hospital y el servicio de entrega.

Volver a casa

Esto es lo que debe saber sobre lo que pasará cuando se vaya a casa:

- Lávese las manos con frecuencia para prevenir infecciones.
- Puede conducir sólo cuando su médico lo autorice. No puede conducir mientras toma analgésicos narcóticos o mientras lleva un cabestrillo.
- Su medicamento para el dolor puede causar un efecto secundario incómodo: estreñimiento. Comer una dieta alta en fibra como frutas frescas, verduras y panes integrales, así como beber muchos líquidos, al menos de 4 a 6 vasos de ocho onzas, le ayudará a prevenir el estreñimiento. Algunos cirujanos recetarán ablandadores de heces para ayudar con el estreñimiento. De lo contrario, los ablandadores de heces se pueden comprar sin receta. El jugo de ciruela pasa también es una buena alternativa.
- Mantenga la ropa, las toallas y las sábanas lo más limpias posible.
- Puede bañarse en regadera sólo cuando su médico lo autorice.
- Siga las instrucciones de su médico para cuidar el apósito de su incisión.
- No ponga en la incisión ningún medicamento, loción o pomada. Esto incluye lociones, peróxido de hidrógeno, Neosporin, aceite de coco, etc.
- Haga sus ejercicios según las instrucciones de su fisioterapeuta.
- Use terapia de frío o compresas de hielo en la incisión para aliviar la hinchazón y el dolor.
- Si tiene suturas, grapas o un sistema de manejo de heridas, siga las instrucciones de su cirujano para la extracción.
- Utilice su andador, bastón o cabestrillo durante el tiempo que su fisioterapeuta o médico le indique.
- Cuando esté sentado, eleve las piernas. Si nota que su pierna se está hinchando más, asegúrese de acostarse en posición horizontal varias veces al día con las piernas elevadas más alto que su corazón. **Si tuvo un reemplazo de rodilla, no coloque una almohada directamente debajo de su rodilla. Esto hace que la rodilla esté ligeramente flexionada. En su lugar, coloque la almohada comenzando en la pantorrilla, de modo que la rodilla quede en posición recta**.
- La parte del cuerpo donde se sometió a la cirugía se verá amoratada, enrojecida e hinchada. Esto es normal. Si parece estar empeorando, llame a su cirujano.
- Es posible que le envíen a casa con medias para evitar el tromboembolismo (medias de compresión) para que las use según las instrucciones de su equipo de atención.

Manejo del dolor en el hogar

Durante sus primeras 24 a 48 horas en casa, tome su medicamento para el dolor según las indicaciones, de ser necesario. Tome analgésicos con alimentos para reducir los síntomas de las náuseas. Para obtener el mejor alivio del dolor posible, recuerde estos puntos:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones. A medida que el dolor disminuya, comience a tomar su medicamento con menos frecuencia.
- Recuerde que los medicamentos necesitan tiempo para funcionar. La mayoría de los analgésicos orales necesitan al menos de 30 a 45 minutos para hacer efecto, así que no espere a que su dolor sea intenso para tomar el medicamento.
- Trate de ajustar el tiempo de su medicamento para que lo tome antes de comenzar una actividad.
- La terapia de frío puede ayudarle a aliviar el dolor durante semanas después de la cirugía.
- Coma muchas frutas y verduras, beba muchos líquidos y sea lo más activo posible para reducir el estreñimiento, un efecto secundario de algunos analgésicos. Un ablandador de heces de venta libre puede ayudar. Si necesita recomendaciones, llame al consultorio de su cirujano.

Relájese para reducir el dolor

Cuando está relajado, los medicamentos para el dolor funcionan mejor. Esto se debe a que los músculos no están tensos, y las señales de miedo y ansiedad no están inundando su cerebro. Pruebe los siguientes consejos para ayudar a aumentar su nivel de relajación:

- Posiciónese de modo que esté cómodo y pueda respirar con facilidad.
- Use la meditación, la respiración profunda y escuchar música suave para ayudarse con su dolor.
- Use su imaginación para ayudar a reducir la tensión y el dolor. Primero, observe en qué lugar su cuerpo se siente apretado o dolorido. ¿Le viene a la mente una imagen como de músculos anudados? En tal caso, reemplace esa imagen dolorosa con una que sea curativa.

Dolor nervioso

Es posible que experimente dolor nervioso mientras se recupera de su reemplazo de articulación. Los nervios se pueden dañar durante la cirugía y pueden tardar mucho tiempo en sanar. Por lo general, se curan por sí solos sin intervención, pero el hielo y los analgésicos pueden ayudar. Si los síntomas persisten o empeoran, llame al consultorio de su cirujano para obtener más recomendaciones de tratamiento (que pueden incluir un medicamento tópico u oral).

Algunos síntomas del dolor nervioso incluyen:

- Dolor, ardor, hormigueo o sensación de entumecimiento
- Sensación de que el agua corre por la extremidad que se sometió a la cirugía
- Sensibilidad extrema al tacto
- Dolor punzante/calambres al cambiar de posición

Consejos para mejorar la movilidad de cadera y rodilla

Caminar

- Póngase de pie en posición erguida y mire hacia adelante con la barbilla levantada.
- Use un andador o bastón para ayudarse a caminar.
- Mantenga igual la longitud de los pasos para ambos pies.
- Mantenga la rodilla apuntando recto hacia adelante.
- Doble la rodilla cuando dé un paso; trate de tocar el piso primero con el talón.
- No gire ni se retuerza sobre su nueva articulación; en vez de ello, levante los pies cuando dé vuelta.
- Aumente gradualmente la distancia que camina.
- Camine al menos entre cuatro y seis veces al día.
- Evite las superficies irregulares mientras usa un andador o un bastón.
- Tenga cuidado con las entradas. Las superficies húmedas, las hojas y la grava pueden ser peligrosas.
- Los zapatos con el talón cerrado deben ofrecer soporte, comodidad y estabilidad. Use suelas antideslizantes.
  No se ponga tacones.
- Quite las alfombras de su casa.

Utilice un andador después de una cirugía de cadera y rodilla

Una vez que se ponga de pie, usará un andador. A medida que avanza con seguridad y comodidad, puede aprender a usar un bastón hasta que no necesite ningún apoyo.

Con la espalda recta, apóyese en el andador para soportar su peso. Dé el paso primero con la pierna operada, luego con la otra.

Uso de las escaleras

- **Subir escaleras**
  - Suba un escalón primero con la pierna que no se sometió a cirugía, luego siga con su pierna con la nueva articulación y el bastón si lo está usando.
  - Use un pasamanos si lo hay disponible.
  - Al principio, haga que alguien esté a su lado por seguridad.
- **Bajar escaleras**
  - Baje con su bastón, luego con la pierna que tiene la nueva articulación, luego con la pierna que no se sometió a cirugía.
  - La clave para maniobrar escaleras es subir las escaleras con su pierna más fuerte primero y bajarlas con su pierna más débil primero. Si hay un bordillo o solo un paso, coloque primero el andador o bastón en el nivel al que va a subir o bajar, antes de hacerlo con los pies.

Visite **NortonHealthcare.com/Rehab-Videos** o escanee el **Código QR** para ver una selección de videos sobre ejercicios y tareas cotidianas.

Consejos para pacientes de hombro

- Mueva los dedos y la muñeca con regularidad para mayor movilidad.
- Deje la almohada abductora en su lugar hasta que el cirujano le indique que la retire.
- Asegúrese de que su cabestrillo esté puesto correctamente. Un fisioterapeuta le dará instrucciones sobre cómo ponérselo.
- Su fisioterapeuta le dará ejercicios para el hombro. Siga estos ejercicios como se indican.

Cuándo llamar a su cirujano ortopédico o al 911

Llame a su cirujano ortopédico si:

- Tiene fiebre de 101 grados o más durante 24 horas
- Tiene más dolor que no se alivia con su medicamento analgésico
- Ha aumentado la hinchazón, sensibilidad o enrojecimiento de la pantorrilla
- Tiene drenaje turbio o maloliente en la incisión
- No tiene claro cuáles son sus síntomas y cree que deben evaluarse

Llame al 911 si:

- Tiene dolor de pecho
- Tiene súbita dificultad para respirar
- Tiene problemas para hablar o aclarar sus ideas
- Tiene un ritmo cardiaco muy rápido o irregular
- Se siente mareado o como si se fuera a desmayar
- Tiene alguna emergencia médica no mencionada arriba

Buena suerte y gracias por confiarle su atención a Norton Healthcare. ¡Le deseamos lo mejor!



Norton Pharmacy

Queremos que su primera parada sea su hogar

Norton Pharmacy ofrece servicios de farmacia comunitaria personalizados y convenientes.

Ya sea que esté aquí para una hospitalización o una cirugía ambulatoria, **ofrecemos:**

- Si está disponible en su ubicación, entrega de medicamentos junto a la cama en su habitación del hospital a través del programa Meds to Beds de la farmacia
- Revisiones de medicamentos
- Educación personalizada
- Facilidad para recoger sus medicamentos recetados
- Precios competitivos
- Transferencia de recetas de otras farmacias
- Recordatorios para resurtir recetas

Para obtener más información o para hablar con un miembro del personal de Norton Pharmacy, llame al **(502) 446-8800**.

NORTON PHARMACY