



**mi** cirugía  
de reemplazo  
articular





## ¡Bienvenidos!

Gracias por elegir a Texas Health para su cirugía de reemplazo articular total. Nuestro compromiso es asegurar que cada paciente y familiar reciba la mejor atención posible.

Creemos que usted desempeña un valioso papel en su recuperación exitosa. Por esta razón, nuestro objetivo es que participe en su plan de cuidados en cada etapa del proceso. Queremos que participe en su educación desde antes de su cirugía hasta el momento en que se retira del hospital.

Esta guía está diseñada para darle la información importante que necesita para obtener el mejor resultado de su cirugía de reemplazo articular.

### Esta guía ayudará a:

- Prepararlo/a para su próxima cirugía
- Guiarlo/a a través de su estadía en el hospital
- Proporcionar ejercicios detallados para usted
- Informarle lo que puede esperar y lo que debe seguir haciendo

¡ Gracias por elegir Texas Health!



## MyChart

MyChart® es una manera fácil y segura de mantenerme al día con la información de salud relacionada con mi reemplazo articular.

MyChart puede ayudarme a:

- [ ] comunicarme con mis médicos
- [ ] llenar las encuestas requeridas
- [ ] obtener los resultados de mis pruebas
- [ ] solicitar nuevos surtidos de medicamentos recetados
- [ ] programar citas
- [ ] ver videos educativos de Emmi®

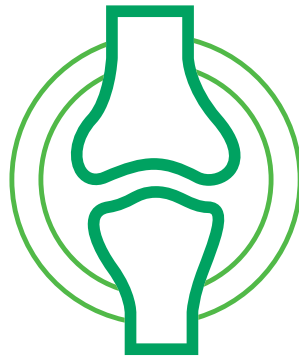
Si todavía no tengo una cuenta de MyChart, puedo ingresar a:  
<https://mychart.texashealth.org/MyChart/>  
o usar el código QR.



## Encuestas requeridas

Antes de la cirugía, deberé completar las encuestas requeridas sobre la manera en que mis problemas articulares están afectando mis actividades cotidianas, así como mi salud mental y física en general. Mis respuestas ayudarán a mi proveedor a guiar mis cuidados.

Me pedirán que llene encuestas requeridas después de la cirugía. Mis respuestas ayudarán a mi proveedor a hacer un seguimiento de mis avances y a mejorar nuestra colaboración.



# Texas Health Harris Methodist Hospital Fort Worth



# Tabla de contenido

## **Bienvenidos**

- 5 *MyChart*
- 6 *Encuestas requeridas*
- 8 *Mapa*

## **11 // Preparación para mi cirugía**

- 12 *¿Qué es un reemplazo articular total?*
- 12 *Fecha y hora de mi cirugía*
- 14 *Entre hoy y mi cirugía*
- 25 *El día antes de mi cirugía*

## **27 // Mi estadía en el hospital**

- 28 *El día de mi cirugía*
- 30 *Control de mi dolor*

## **33 // Cuando salga del hospital**

- 34 *Al salir del hospital*

*Academia Americana de Cirujanos Osteópatas, Gestión de la osteoartritis de la cadera, Pautas para las prácticas clínicas basadas en evidencias, 2017*

*Academia Americana de Cirujanos Osteópatas, Gestión de la osteoartritis de la rodilla, Pautas para las prácticas clínicas basadas en evidencias, 2022*

*Academia Americana de Cirujanos Osteópatas, Información ortopédica, accedida en 2023*  
<http://www.orthoinfo.org/>

*Asociación Nacional de Enfermeros Ortopédicos, Pautas para el reemplazo total de cadera, 2018*

*Asociación Nacional de Enfermeros Ortopédicos, Pautas para el reemplazo total de rodilla, 2018*









# Preparación para mi cirugía

*Fecha y hora de mi cirugía*

*Entre hoy y mi cirugía*

*El día antes de mi cirugía*

# Fecha y hora de mi cirugía

Fecha y hora de mi cirugía: \_\_\_\_\_

## ¿Qué es un reemplazo articular total?

Las articulaciones son partes del cuerpo donde al menos dos huesos se juntan. La mayoría de articulaciones deben poder moverse. Las articulaciones tienen tejido esponjoso (cartílago) y líquido que funciona como sistema de amortiguación. Con el paso del tiempo, las lesiones, la artritis u otras condiciones pueden dañar los huesos, el cartílago y el líquido. El daño hace que el movimiento y el reposo sean difíciles y dolorosos.

Existen diferentes maneras de tratar el daño articular. A algunas personas les basta con reposar, cambiar de posición, bajar de peso o tener sesiones de fisioterapia. Otras personas alivian su dolor con medicamentos. Otras necesitan dispositivos de asistencia. Si ninguno de estos cambios ayuda, su médico podría recomendar un reemplazo articular total. Haga una lista de todas las preguntas que tenga para su equipo de cuidados.

## Reemplazo total de cadera

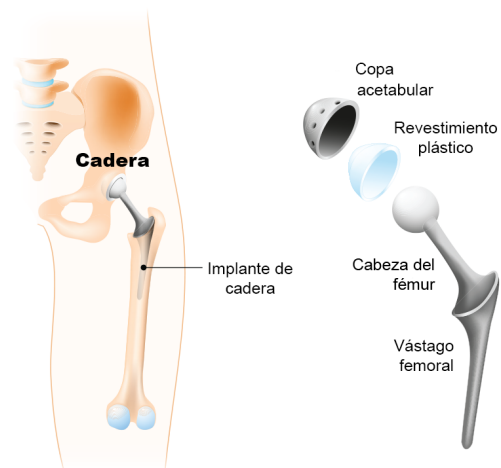
La articulación de la cadera nos ayuda a mantener el equilibrio y soporta nuestro peso en todo su movimiento. El extremo superior del hueso de la pierna (fémur) tiene una cabeza redondeada (cabeza del fémur) que encaja en una cavidad (acetábulo) de la pelvis para formar la articulación de la cadera.

Durante una cirugía de reemplazo total de cadera, la parte dañada de la cadera se retira y se reemplaza con implantes llamados "componentes".

La parte superior del hueso de la pierna y la cavidad de la cadera se reemplazan con componentes para proporcionarle un movimiento suave y sin dolor.

Su cirujano selecciona los mejores componentes para usted.

## REEMPLAZO TOTAL DE CADERA (artroplastia)





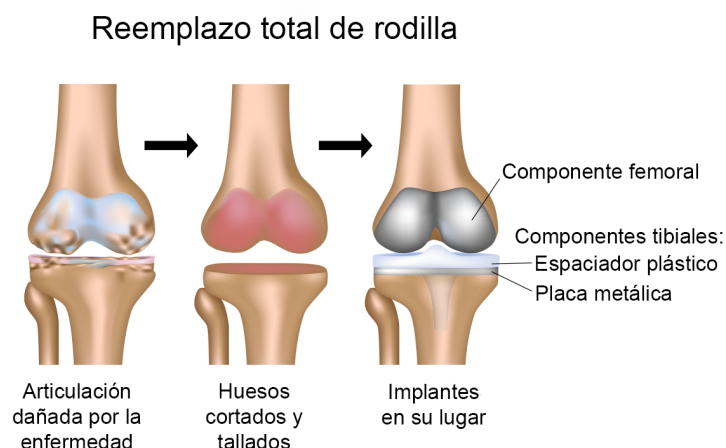
Algunos pacientes regresan a casa el mismo día de la cirugía. Otros podrían pasar la noche en el hospital y regresar a casa a la mañana siguiente. Converse con su cirujano sobre su plan de cuidados antes de su cirugía.

### Reemplazo total de rodilla

La articulación de la rodilla es la articulación más grande del cuerpo. Esta articulación de "bisagra" permite doblar y estirar la pierna. La articulación de la rodilla está ubicada en el punto de encuentro del hueso del muslo (fémur) y el hueso de la pantorrilla (tibia). La rótula cubre el área donde los dos huesos se encuentran y conecta los músculos del muslo (cuádriceps) con el hueso de la pantorrilla.

Durante una cirugía de reemplazo de rodilla, la parte dañada de la rodilla se retira y se reemplaza con implantes (componentes). Los implantes están hechos de diferentes materiales. Converse con su cirujano sobre el tipo de implante que se utilizará en su caso.

Un componente metálico delgado de repavimentación se coloca en el extremo del hueso del muslo, el hueso de la pantorrilla y la rótula. Esto crea superficies libres de fricción que permiten que la rodilla se mueva suavemente y sin dolor. Algunos pacientes regresan a casa el mismo día de la cirugía. Otros también podrían pasar la noche en el hospital y regresar a casa a la mañana siguiente. Converse con su cirujano sobre su plan de cuidados antes de su cirugía.



# Entre hoy y mi cirugía

## Mis visitas médicas antes de mi cirugía

Una vez que mi cirujano y yo hayamos decidido qué cirugía de reemplazo de articulación es la mejor para mí, se programará mi cirugía. Tendré que hacer unas cuantas cosas antes de mi cirugía. Seguir la lista a continuación me ayudará a recordar lo que tengo que hacer antes de mi cirugía y a participar activamente en mi plan de cuidados.

[ ] **Reunirme con mi médico designado (internista, de atención primaria o regular):** Los chequeos ayudan a determinar si es que estoy listo/a para mi cirugía.

[ ] **Análisis de laboratorio:**  
Mi cirujano podría ordenar análisis de laboratorio antes de mi cirugía. Estos análisis de laboratorio informan a mi cirujano sobre mi nivel de azúcar en la sangre, mi nivel de colesterol, vitaminas y minerales, y la capacidad de mi cuerpo para coagular la sangre.

[ ] **Rayos X:**  
Mi cirujano podría ordenar que se tomen radiografías de mis huesos, articulaciones y tejidos.

[ ] **Citas con mi dentista:**  
Debo seguir las instrucciones de mi proveedor con respecto a los trabajos dentales antes y después de la cirugía. Debido al riesgo de infección, los trabajos dentales (como limpiezas de rutina, tratamientos de encías y extracción de dientes) deben programarse muchas semanas antes o después de la cirugía.

[ ] **Revisión del seguro:**  
La cirugía de reemplazo articular se considera ambulatoria. Dado que regresaré a casa el mismo día de la cirugía o el día después de la misma, deberé revisar mi plan de seguro para entender la cobertura y los copagos.

[ ] **Reuniones con otros médicos especialistas:**

Podría tener que reunirme con más de un médico si padezco de otras condiciones de salud que puedan afectar mi cirugía. Esto será de acuerdo a mis condiciones médicas y a las recomendaciones de mi cirujano.

[ ] **De ser necesario, completar mi Lista de verificación para antes de la cirugía (Pre-Op):**

Dependiendo de mis necesidades de salud, podría tener otras visitas específicas para estar listo/a para mi cirugía.

[ ] **Plan para después de la cirugía:**

Necesito planificar quién me llevará a casa después de la cirugía y quién me ayudará en casa.

[ ] **Finalizar todas mis visitas médicas antes de la cirugía:**

Debo finalizar todas mis visitas médicas antes de mi cirugía para que esta no sea pospuesta.



## Otras cosas que hacer antes de mi cirugía

### [ ] Mis antecedentes médicos son importantes:

Deberé entregar mis antecedentes médicos a mi cirujano y a mi hospital de Texas Health Resources durante mi visita médica antes de la cirugía (pre-op) y en el día de mi cirugía. Esto es especialmente importante si han habido cambios recientes en mi salud. Me harán preguntas sobre mis alergias a alimentos o medicamentos, sobre enfermedades actuales o pasadas, sobre otras cirugías y problemas con cirugías en el pasado, sobre los antecedentes médicos de mi familia y sobre mis hábitos y mi estilo de vida, como el consumo de tabaco y alcohol.

### [ ] Mi lista de medicamentos es importante:

Deberé llevar mi lista de medicamentos a todas mis citas médicas antes de mi cirugía.

### [ ] Identificar a mi equipo de apoyo:

Coordinaré con mi familia o amigos para que me ayuden a recuperarme y para que me lleven al hospital o a otras citas.

### Se anima a mi equipo de apoyo a:

- Asistir conmigo a mi clase del Joint Camp (Centro del Programa Articular)
- Leer mi libro de Cirugía de reemplazo articular
- Apoyarme durante mi terapia
- Ayudarme con mis ejercicios cuando salga del hospital

## MÁS CONSEJOS

La ayuda de mi equipo de apoyo es muy importante cuando salga del hospital.

La mayoría de personas salen del hospital el mismo día de la cirugía o a la mañana siguiente.

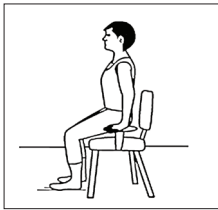
## Promoción de la salud

Hay muchas cosas que puedo hacer para mejorar mi salud, reducir los riesgos de la cirugía y acortar mi tiempo de recuperación. Estos incluyen:

- [ ] Estar en la mejor condición física posible antes de la cirugía.
- [ ] Si fumo, debo fumar menos o dejarlo del todo. Fumar afecta la circulación sanguínea, retrasa la curación, hace que la recuperación sea más lenta y podría aumentar el riesgo de infección.
- [ ] Seguiré una dieta nutritiva con suficiente proteína y calorías para promover la curación de la incisión y prevenir infecciones. Necesito reemplazar las proteínas que se gasten durante la cirugía para poder obtener el mejor resultado.
- [ ] Mi proveedor podría recomendar un programa de pérdida de peso antes de la cirugía. El peso extra ejerce más presión sobre la articulación nueva.
- [ ] No consumiré bebidas alcohólicas durante al menos 48 horas antes de la cirugía.
- [ ] Informaré a mi proveedor si consumo medicamentos opioides u otros fármacos. Estos pueden causar problemas con mi cirugía.

## Fortalecimiento de mi cuerpo

Ejercitarme antes de mi cirugía me ayudará a sanar más rápidamente y a recuperarme con mayor facilidad. Hacer los ejercicios que aparecen en este libro me ayudará a prepararme para la cirugía. Si mi cirugía va a ser en el hombro o en el tobillo, deberé pedirle a mi cirujano que me dé ejercicios adicionales además de los que aparecen en este libro. Mi cirujano me dirá si es que no debo hacer alguno de estos ejercicios:



### Elevaciones en una silla con reposabrazos

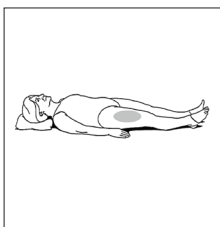
Empiezo por sentarme en una silla con reposabrazos lo suficientemente sólida. Sujeto los reposabrazos de la silla. Empujo hacia abajo sobre los reposabrazos hasta enderezar los codos, de manera que mis nalgas se eleven hasta ya no estar en contacto con el asiento de la silla. Debo mantener la posición durante 5 segundos. Luego debo bajar lentamente hasta apoyarme nuevamente en el asiento de la silla. Si mis brazos se sienten débiles al inicio, deberé utilizar las piernas para ayudarme a dejar de apoyar las nalgas sobre el asiento de la silla.



### Flexiones de tobillo

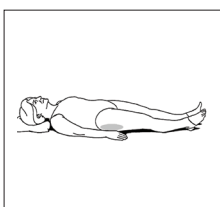
Empiezo por apuntar suavemente los dedos de mis pies hacia arriba (hacia mi nariz) y luego hacia la superficie. Puedo hacerlo con ambos tobillos al mismo tiempo o uno por uno. Este ejercicio debe hacerse lentamente.





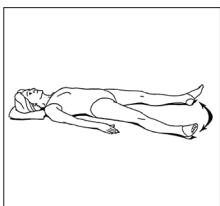
### Ejercicios para los cuádriceps

Empiezo por contraer lentamente los músculos de mis muslos, empujando mis rodillas hacia abajo contra la superficie sobre la que estoy apoyado/a. Debo contraer ambas piernas al mismo tiempo. Un ejercicio para cuádriceps bien hecho resultará en una posición aplanada de mis rodillas contra la superficie y mis talones ligeramente elevados por encima de la superficie. Debo mantener la posición durante 5 segundos.



### Ejercicios para los glúteos

Apretar los glúteos uno contra otro lo más fuerte que pueda. Debo mantener la posición durante 5 segundos. No debo contener la respiración.



### Abducción y aducción de piernas

Estando recostado/a boca arriba, debo deslizar mis piernas hacia afuera hasta que estén separadas por una distancia similar a la de mis caderas. Debo mantener mis rótulas y los dedos de mis pies apuntando hacia arriba. Luego debo regresar las piernas a la posición normal en el centro hasta que se toquen.



### Deslizamientos de talón

Debo doblar la rodilla de la pierna que será operada, manteniendo mi talón sobre la superficie. Debo mantener la posición durante 5 segundos.



### Cuádriceps en arco bajo

Primero debo colocar una toalla enrollada cómodamente debajo de mi rodilla que será operada. Debo asegurarme de que mi talón esté apoyado sobre la superficie antes de empezar a hacer este ejercicio. Luego debo apuntar los dedos de mis pies hacia mi nariz. Debo enderezar mi rodilla, manteniendo la parte posterior de mi rodilla sobre la toalla mientras mi talón se eleva por encima de la superficie. Mi objetivo es enderezar mi rodilla por completo. Debo mantener la posición durante 2 o 3 segundos. Debo pedirle a mi entrenador que me ayude a levantar el talón si fuera necesario.



## Asistencia a la clase del Joint Camp

Mi cirujano podría recomendarme asistir a una clase del Joint Camp (Centro del Programa Articular) para ayudarme a estar listo/a para mi cirugía. Muchas personas dicen que asistir a la clase es útil. Las personas que asisten a la clase se sienten más preparadas y calmadas antes de la cirugía. Se anima a un miembro de mi equipo de apoyo a asistir a la clase conmigo.

Durante la clase, el miembro de mi equipo de apoyo y yo:

- Veremos demostraciones de los equipos médicos recomendados
- Revisaremos los ejercicios de fortalecimiento
- Hablaremos sobre lo que puedo esperar durante mi estadía en el hospital
- Obtendremos respuestas a nuestras preguntas

### MÁS CONSEJOS

Debo hablar con mi cirujano sobre las clases que estén disponibles para mí.

## Protección de mi piel antes de la cirugía

Proteger mi piel antes de la cirugía es muy importante. Las picaduras de insectos, cortes o áreas infectadas en mi pierna que va a ser operada pueden hacer que mi cirugía sea pospuesta o cancelada.

- Debo usar ropa protectora cuando trabaje en exteriores.
- Debo seguir mis instrucciones para limpiar mi sitio quirúrgico antes de la cirugía.

### MÁS CONSEJOS

Debo asegurarme de que mi equipo de apoyo se encargue de cuidar a mis mascotas durante la cirugía y después de la misma.



## Preparación de mi hogar antes de la cirugía

Es importante que me tome el tiempo de crear un área segura donde pueda sanarme y recuperarme. La ayuda de mis amigos y familiares en este momento me facilitará la vida después de la cirugía.

### Algunas cosas que hacer con anticipación incluyen:

- [ ] Poner en lugares de fácil acceso las cosas que uso con frecuencia o que necesitaré durante mi recuperación.
- [ ] Colocar sábanas limpias en mi cama, toallas limpias en el baño y lavar toda la ropa sucia antes de la cirugía.
- [ ] Preparar comidas de una porción antes de tiempo y congelarlas para tener comidas fáciles de servir después de la cirugía.
- [ ] Retirar o esconder alfombras, cables eléctricos o cualquier cosa que me pueda bloquear el paso.
- [ ] Asegurarme de que no haya cables eléctricos debajo de las alfombras.
- [ ] Colocar tapetes antideslizantes en el piso de mi bañera.
- [ ] Instalar pasamanos si hay escaleras en la entrada de mi casa.
- [ ] Asegurarme de que mi equipo de apoyo esté listo para recoger mi correo, cuidar de mis mascotas, encargarse de mi jardín y hacer mis mandados.
- [ ] Planificar antes de tiempo quién me llevará a mis citas con el cirujano y a mis citas de terapia.

### MÁS CONSEJOS

No tendré permitido conducir durante un periodo de tiempo después de la cirugía, y de ninguna manera podré conducir en caso de estar tomando medicamentos para el dolor.

Debo PEDIR AYUDA con anticipación a mi equipo de apoyo.

## Planificación de cuidados adicionales en caso de ser necesario

Para la mayoría de personas, el hogar es el mejor lugar para sanar y recuperarse después de la cirugía. Mi cirujano hablará conmigo sobre las mejores opciones de cuidados disponibles.

### Atención médica domiciliaria

En caso de no poder salir de mi hogar, podría necesitar atención médica domiciliaria. Un proveedor de atención médica domiciliaria enviará un enfermero o terapeuta a mi hogar para ayudarme con mis ejercicios y mis cuidados. Ellos seguirán las instrucciones de mi cirujano para ayudarme a volver a desplazarme sin ayuda.

### Terapia para pacientes ambulatorios

La fisioterapia en una clínica para pacientes ambulatorios me ayudará a fortalecerme y a mejorar mi rango de movimiento. El enfoque será ayudarme a alcanzar mis objetivos de caminata. El personal trabajará conmigo en mis ejercicios, estiramientos y fortalecimiento.

### Enfermería especializada o Rehabilitación para pacientes internados

Después de la cirugía, algunas personas deben acudir a un centro de cuidados en lugar de regresar a casa. En caso de tener problemas médicos serios o de necesitar apoyo adicional para mi recuperación, podría tener la opción de acudir a rehabilitación para pacientes internados o a un centro de enfermería especializada.

### Seguro

La mayoría de seguros médicos tienen requerimientos específicos para calificar para recibir servicios de rehabilitación para pacientes internados o de un centro de enfermería especializada. Mi Administrador de Transición de Cuidados tendrá información sobre mis requisitos específicos. Las compañías de seguros no consideran que los problemas como no tener quién me ayude sean una razón para no regresar a casa.

## MÁS CONSEJOS

Antes de la cirugía, debo coordinar quién se quedará conmigo cuando regrese a casa.

## Obtención de equipos y suministros

Tener los artículos correctos antes de mi cirugía está altamente recomendado, ya que ello facilitará mi curación y recuperación. Antes de la cirugía, puede conseguir los equipos que necesitará de una tienda de suministros médicos (en línea o local), o pedirlos prestados a un(a) amigo/a o pariente que haya tenido una cirugía de reemplazo articular. Estos pueden incluir los siguientes:

- Andadera ajustable con ruedas frontales. Sírvase llevar su andadera el día de la cirugía para que puedan enseñarle a usarla adecuadamente.
- Silla con orinal junto a la cama que pueda ser usada como asiento elevado para el inodoro o banca para la ducha



Mi cirujano podría recomendarme comprar artículos adicionales antes de la cirugía para ayudar en mi curación y recuperación. Debo preguntarle qué recomendaciones tiene.

## Medicamentos que debo dejar de tomar antes de la cirugía

Es importante revisar todos mis medicamentos con mi cirujano. Mi cirujano me dará instrucciones sobre qué medicamentos deberé dejar de tomar antes de la cirugía, y qué medicamentos deberé seguir tomando después de la cirugía. Algunos medicamentos pueden aumentar el sangrado durante la cirugía, por lo que es importante evitarlos. Mi cirugía podría tener que ser reprogramada si tomo medicamentos que no debería tomar. Si tomo adelgazadores de la sangre (anticoagulantes), mi cirujano deberá darme instrucciones específicas sobre qué hacer antes y después de mi cirugía.

### MÁS CONSEJOS

No debo olvidarme de dejar de tomar los medicamentos según lo indicado por mi cirujano. Si me olvido o si tengo preguntas, debo llamar al consultorio de mi cirujano.

## Preparación de mi maleta para el hospital

Ahora que la fecha de mi cirugía está cerca, debería empezar a empacar mi maleta para mi estadía en el hospital. Si bien podría regresar a casa el mismo día de la cirugía, igual deberé preparar una maleta para pasar la noche en el hospital, solo como precaución.

### Debo empacar las siguientes cosas en mi maleta:

- [ ] Mi libro de Cirugía de reemplazo articular
- [ ] Una copia de mis Directivas anticipadas
- [ ] Tarjetas del seguro y cualesquiera copagos requeridos por mi compañía de seguros
- [ ] Cualesquiera medicamentos que me hayan indicado llevar
- [ ] Artículos de tocador
- [ ] Ropa interior, pijamas, ropa cómoda y holgada
- [ ] Calzado atlético cómodo con cordones o velcro para regresar a casa (usaré medias de hospital durante mi estadía)
- [ ] Teléfono celular y cargador
- [ ] Anteojos o lentes de contacto, audífonos medicados/baterías, dentaduras postizas según sea necesario
- [ ] Números de teléfono importantes (incluyendo los de mi equipo de apoyo)

## MÁS CONSEJOS

Debo evitar llevar objetos de valor al hospital.



# El día antes de mi cirugía

Para reducir las posibilidades de infección después de mi cirugía, mi cirujano podría recomendarme que tome una ducha la noche antes de mi cirugía y la mañana de la misma con un jabón especial, como Hibiclens® o clorhexidina (CHG). Si el cirujano no me proporciona este jabón, puedo comprarlo en cualquier farmacia. No debo usar cremas ni lociones para la piel una vez que ya haya usado el jabón especial.

- [ ] Yo soy una parte importante de la prevención de infecciones, así que debo usar mi jabón especial como se me indique.
- [ ] No debo comer ni beber nada pasada la medianoche antes de la cirugía, a menos que me hayan indicado lo contrario. Esto incluye goma de mascar, caramelos duros, mentas o pastillas para la garganta.

Me notificarán a qué hora debo presentarme en el hospital de Texas Health Resources el día de mi cirugía.

**Fecha y hora de mi cirugía:** \_\_\_\_\_





# Mi estadía en el hospital

*El día de mi cirugía*

*Control de mi dolor*

# El día de mi cirugía

## En el hogar

- [ ] No comeré ni beberé nada (incluido el café), a menos que me hayan indicado lo contrario.
- [ ] Debo cepillarme los dientes y enjuagarme con agua, pero no debo tragar el agua.
- [ ] Debo poner mi licencia de conducir o un documento de identificación con fotografía y mi tarjeta del seguro en mi maleta.
- [ ] Debo quitarme todas las joyas y *piercings* del cuerpo.
- [ ] Debo ducharme de acuerdo a lo indicado.
- [ ] Debo llegar a tiempo al hospital.

## Área para antes de la cirugía

Al ser admitido/a en el hospital de Texas Health Resources, me llevarán al área para antes de la cirugía.

Mientras esté en el área para antes de la cirugía, puedo esperar lo siguiente:

- Reunirme con mi enfermero para antes de la cirugía.
- Tener que ponerme una bata de hospital.
- Revisar mis antecedentes médicos y medicamentos.
- Que me coloquen la vía intravenosa (IV).
- Conocer a mi enfermero/a del quirófano.
- Reunirme con mi cirujano, quien marcará el sitio quirúrgico correcto.
- Que corten los vellos cerca de mi sitio quirúrgico.
- Conversar con la persona a cargo de la anestesia para mi cirugía. Revisaremos las mejores opciones de anestesia para mí. Es importante indicar si he reaccionado mal a la anestesia en el pasado (p. ej., si tuve náuseas, vómitos, fiebre alta o problemas para despertar después de la cirugía).

## MÁS CONSEJOS

Mi proveedor de anestesia y mi cirujano han desarrollado un plan de cuidados especial para mis necesidades durante la cirugía y para ayudar a mantener mi seguridad y comodidad.

La hora programada para mi cirugía podría cambiar dependiendo de factores como emergencias u otras cirugías que estén demorando más de lo esperado.



## Hora de la cirugía

Mi enfermero/a me llevará al quirófano a la hora indicada. Un equipo de enfermeros y médicos del personal médico cuidará de mí. La duración total de mi cirugía dependerá principalmente de la complejidad de la misma. Los tipos de medicamentos que podrían utilizarse durante mi cirugía incluyen:

## Anestesia general

- Este medicamento hará que esté inconsciente durante la cirugía.
- Una vez que esté dormido/a, podrían colocarme un tubo de respiración y conectarme a una máquina de respiración mecánica para ayudarme a respirar durante la cirugía.
- Una vez terminada la cirugía, el tubo de respiración será retirado antes de que me despierte por completo.
- Probablemente no recordaré que tuve un tubo de respiración y podría sentir un poco de dolor de garganta más tarde.

## Anestesia regional

- Este medicamento adormece el área de la cirugía con una inyección de anestesia local.
- También me administrarán un sedante por vía IV para que no esté despierto/a durante la cirugía.
- La anestesia regional reducirá la cantidad de anestesia general y medicamentos para el dolor necesarios, lo que acelerará mi recuperación.

## MÁS CONSEJOS

**Durante mi cirugía, los empleados del hospital mantendrán a mi equipo de apoyo al tanto de mi progreso.**

## Justo después de la cirugía

Cuando mi cirugía haya finalizado, el cirujano se reunirá con los integrantes de mi equipo de apoyo para darles la información más reciente sobre el resultado de la cirugía. Durante este tiempo, seré llevado/a del quirófano al área de recuperación conocida como PACU (Unidad de cuidados postanestésicos). El tiempo que pase en recuperación dependerá de qué tan rápido me recupere de la anestesia, la cantidad de personas que haya en el hospital, retrasos inesperados, y si regresaré a casa el día de la cirugía.

- Cuando despierte de mi cirugía, es posible que sienta somnolencia y confusión como resultado de los medicamentos que recibí durante la operación.
- Podría sentir dolor de garganta si me pusieron un tubo de respiración durante la cirugía.
- Mis signos vitales (como presión arterial y frecuencia respiratoria) serán revisados con frecuencia.
- Regresaré a casa si cumplo con los requisitos, o iré a mi habitación en el hospital para empezar mi recuperación.

# Control de mi dolor

El control de mi dolor es importante para mis enfermeros y mi cirujano. Mi nivel de comodidad ayudará en mi curación, recuperación y capacidad de participar en mis terapias.

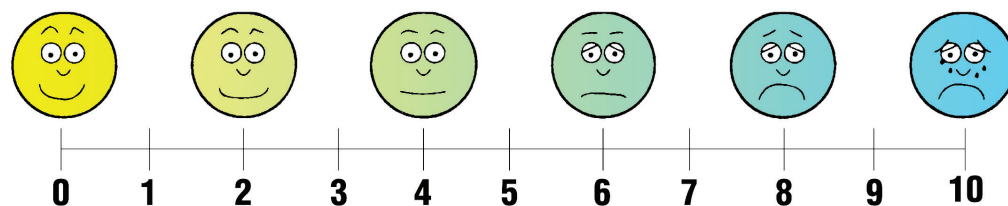
Mi cirujano tiene un plan específico para los medicamentos para el dolor. El hospital quiere mantenerme cómodo/a, no necesariamente libre de dolor. Los medicamentos para el dolor no harán que el dolor desaparezca por completo.

Es normal sentir dolor después de la cirugía. Como parte de la rutina, me preguntarán sobre mi nivel de dolor y me harán chequeos en busca de signos de dolor. Debo informarle a mi enfermero/a si siento dolor. El control del dolor es vital para mi curación y recuperación.

Me pedirán que califique mi dolor, especialmente antes y después de la administración de medicamentos. El personal usará una escala de dolor. Calificaré mi dolor usando una escala de 0 (nada de dolor) a 10 (el peor dolor posible). También me pedirán que describa mi nivel aceptable de dolor. Esta es una forma de trazar un objetivo para mí y para mis enfermeros.

## MÁS CONSEJOS

Debo usar la escala de dolor para informarle a mi enfermero/a cómo me siento.



## Qué puedo esperar mientras esté en el hospital

El día de mi cirugía, mi objetivo será salir de la cama con la ayuda de mi enfermero/a o terapeuta. Está comprobado que esto acelerará mi recuperación y reducirá la posibilidad de coágulos de sangre y neumonía.

Recibiré una terapia de frío (compresas de hielo o máquina de hielo) a lo largo de mi estadía en el hospital para controlar la hinchazón y el dolor.

Me animarán a hacer ejercicios de flexiones de tobillo para mejorar mi circulación sanguínea y para prevenir los coágulos de sangre. También podría recibir un espirómetro de incentivo que me ayudará a respirar profundamente después de la cirugía para prevenir la neumonía. La mejor manera de prevenir los coágulos de sangre y la neumonía es salir de la cama y caminar. Si tengo un catéter urinario, este será retirado tan pronto como sea posible para reducir mi riesgo de infección.

### **MÁS CONSEJOS**

**Solo deberé levantarme con ayuda de mi enfermero/a para usar la silla con orinal junto a la cama o para ir al baño. Por motivos de seguridad, esto deberá suceder cada vez para evitar caídas.**

Podría recibir ablandadores de materia fecal o laxantes para ayudar a mis intestinos a funcionar de manera regular. Mis otros medicamentos podrían causar estreñimiento.

Mi fisioterapeuta me visitará para revisar cómo voy progresando y para comenzar con mi entrenamiento en lo que respecta a mis ejercicios y mi nivel de movilidad. Mi fisioterapeuta podría verme dos veces en un solo día si esto fuera necesario para ayudarme a poder salir del hospital el mismo día de mi cirugía.

Podría recibir una visita de terapia ocupacional, de ser recomendada por mi cirujano.

Un Administrador de Transición de Cuidados (CTM) se reunirá conmigo para discutir mi plan y mis necesidades para cuando salga del hospital. Si estas necesidades cambiaran, un CTM conversará conmigo sobre mis opciones.

### **MÁS CONSEJOS**

**Mi equipo de apoyo siempre es bienvenido en el hospital. Sin embargo, si tienen un límite de tiempo libre fuera del trabajo, es recomendable que reserven ese tiempo libre para cuando regrese a mi hogar.**





# Cuando salga del hospital

*Al salir del hospital*

---



# Al salir del hospital

Mis cuidados después de la cirugía son muy importantes para una curación y recuperación continuada. Para la mayoría de personas, el mejor lugar para sanar y recuperarse es en casa. Debo planificar salir del hospital el día de la cirugía o la mañana siguiente. Si mi cirujano cree que no debo regresar a casa inmediatamente, mi CTM conversará conmigo sobre mis opciones de cuidado.

## Recordatorios para cuando regrese a casa

- [ ] Coordinar que alguien me recoja del hospital y me lleve a casa.
- [ ] Mi cirujano recomienda que un(a) familiar o amigo/a se quede conmigo hasta que pueda entrar y salir de la cama, caminar, ir al baño y vestirme sin ayuda. Esto puede tomar algunos días.
- [ ] Asegurarme de que mi equipo de apoyo recoja cualesquiera medicamentos nuevos.
- [ ] Planificar participar en fisioterapia según lo recomendado por mi cirujano.
- [ ] Si cuento con un proveedor de atención médica domiciliaria, debo llamarlo apenas llegue a mi casa.

## El final de mi recorrido

¡Buen trabajo! Estoy encaminado/a a sanarme, a recuperarme y a nuevas posibilidades.

A continuación hay algunas cosas que debo recordar:

- [ ] Debo cambiar de posición regularmente.
- [ ] Debo usar hielo y elevaciones varias veces al día para reducir el dolor y la hinchazón.

## MÁS CONSEJOS

Debo ser proactivo/a. Debo estar pendiente de mi incisión.



## Control de mi dolor

- [ ] Debo tomar mis medicamentos para el dolor antes de hacer ejercicio.
- [ ] Debo seguir las recomendaciones de mi cirujano para el control del dolor y para dejar gradualmente los medicamentos para el dolor.
- [ ] Debo usar ablandadores de materia fecal o laxantes según sea necesario para poder defecar con regularidad. Los medicamentos para el dolor suelen causar estreñimiento.
- [ ] Debo utilizar mi compresa de hielo de 20 a 30 minutos después de hacer ejercicio, en las noches antes de dormir y siempre que haya estado de pie durante mucho tiempo.
- [ ] Debo asegurarme de colocar una barrera entre mi piel y la compresa de hielo para evitar que el frío dañe mi piel.
- [ ] Debo tener cuidado cuando me desplace por la casa. Una caída podría dañar mi implante nuevo y podría dar lugar a una recuperación más larga o a la necesidad de más cirugías.
- [ ] Debo usar mis dispositivos de asistencia (p. ej., mi andadera) según lo recomendado por mi cirujano y por mi terapeuta, hasta que me indiquen que dichos dispositivos ya no son necesarios.

## Seguridad en el hogar

Tengo un riesgo elevado de sufrir caídas. La seguridad es tan importante en casa como lo era cuando estaba en el hospital. Lo siguiente me ayudará a mantenerme seguro/a:

- [ ] Mantener los pasillos despejados. Retirar cosas que puedan hacerme caer, como alambres, alfombras pequeñas, cajas, etc.
- [ ] Asegurarme de que todas las habitaciones cuenten con iluminación adecuada.
- [ ] Asegurarme de colocar luces nocturnas en dormitorios, baños y pasillos.
- [ ] Mantener una ruta despejada entre mi dormitorio y el baño.
- [ ] Poner un tapete antideslizante en mi ducha.
- [ ] Siempre usar zapatos planos con suelas de goma o suelas antideslizantes.
- [ ] No caminar con calcetines o medias; usar zapatos o pantuflas con suela de goma en todo momento.
- [ ] No apurarme al caminar.
- [ ] No cargar objetos que me bloqueen la vista.

## MÁS CONSEJOS

**¡Debo pedir ayuda! Debo usar los dispositivos de asistencia recomendados. Mi objetivo es sanarme y recuperarme al ritmo correcto.**

## Cuidado de mi incisión

El cuidado de mi incisión es importante. Yo soy la primera línea de defensa contra las infecciones. Seguir las instrucciones para el cuidado de mi incisión dadas por mi cirujano me ayudará a prevenir las infecciones.

Mi enfermero/a hablará conmigo sobre las instrucciones para el cuidado de mi sitio quirúrgico antes de que salga del hospital. Mis instrucciones también estarán incluidas en mi paquete de información cuando salga del hospital.

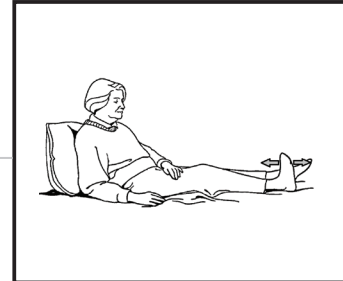
### Recuerde:

- [ ] Debo ser proactivo/a y siempre revisar mi incisión.
  - [ ] Debo lavarme las manos antes de cuidar de mi incisión.
  - [ ] Debo mantener las manos alejadas de mi incisión siempre que sea posible.
  - [ ] Debo MANTENER A LAS MASCOTAS LEJOS de mi incisión.
  - [ ] Debo llamar a mi cirujano si observo un aumento de secreciones, enrojecimiento, dolor, mal olor o calor en el área.
  - [ ] No aplicaré ungüentos o lociones a mi incisión a menos que mi proveedor me indique lo contrario.
  - [ ] No debo bañarme en bañeras, piscinas de natación o jacuzzis hasta obtener la aprobación de mi proveedor.
-



## Prevención de los coágulos de sangre

Los coágulos de sangre pueden ser un riesgo grave después de una cirugía. Ser proactivo/a puede disminuir mi riesgo de que suceda algo como esto. Mi cirujano podría indicarme que haga una o más de las siguientes actividades:



flexiones de tobillo

- [ ] Ejercicios de flexiones de tobillo.
- [ ] Caminar varias veces al día.
- [ ] Cambiar de posición a menudo; no sentarme en la misma posición durante mucho tiempo.
- [ ] Tomar mis medicamentos adelgazadores de la sangre (anticoagulantes) según lo indicado.
- [ ] Llamar a mi cirujano inmediatamente si observo alguna de las siguientes señales de advertencia en cualquiera de mis piernas:
  - Aumento del dolor en mi pantorrilla.
  - Sensibilidad o enrojecimiento encima o debajo de mi rodilla.
  - Dolor, calor y sensibilidad en la parte posterior de mi rodilla o en el área de la ingle.
  - Aumento de la hinchazón en mi pantorrilla, mi tobillo o mis pies.

## Ejercicios

- [ ] Ejercitarme de manera regular aumentará la fuerza de los músculos alrededor de mis articulaciones.
- [ ] Mi cirujano y mi terapeuta me darán un plan de actividades y ejercicios para después de la cirugía. Seguir sus instrucciones al pie de la letra mejorará mi curación y recuperación.
- [ ] Una vez que termine con mi terapia, mi cirujano me informará cuándo podré retomar mis actividades normales.
- [ ] Mi cirujano podría indicarme que evite algunos ejercicios y actividades para ayudar a que mi articulación nueva funcione más tiempo.

## MÁS CONSEJOS

**¡Debo mantenerme en movimiento!**

## Continuación de la atención médica

- [ ] Debo ir a todas mis citas después de la cirugía. Debo tomar nota de todas mis preguntas y llevarlas a mis visitas.
- [ ] Mi primera cita será entre 2 y 4 semanas después de la cirugía. Mi proveedor revisará mi incisión, podría tomarme radiografías y podría darme nuevas actividades e instrucciones de precaución.
- [ ] Mi proveedor me informará de cualesquiera visitas de seguimiento adicionales.

## Inquietudes comunes

- [ ] Es muy común sentir algo de entumecimiento en la parte lateral de la rodilla después de la cirugía.
- [ ] Podría experimentar hinchazón de vez en cuando hasta un año después de un reemplazo articular. Debo usar hielo, elevación, descanso y medicamentos antiinflamatorios según lo recomendado por mi cirujano.
- [ ] Es posible que tenga poco apetito durante unas cuantas semanas después de la cirugía. Debo asegurarme de tomar muchos líquidos para mantenerme hidratado/a.
- [ ] Es posible que tenga dificultades para dormir en la noche. Debo tratar de no dormir demasiado ni tomar siestas prolongadas durante el día para poder volver a mi rutina normal de sueño.
- [ ] Podría sentir una disminución de mi nivel general de energía durante el primer mes. Esta es una cirugía mayor y a mi cuerpo le tomará tiempo sanar y recuperarse por completo.
- [ ] Es posible que active detectores de metales en los controles de seguridad. Simplemente debo decirle al agente que tengo un implante.
- [ ] Podría escuchar o sentir un ligero sonido de clic del metal y del plástico al caminar o al flexionar la rodilla después de un reemplazo de rodilla. Esto es normal y los cambios generalmente disminuyen con el tiempo. La mayoría de personas no tienen problemas con estos cambios en comparación con lo limitadas que estaban sus funciones y con el dolor que sentían antes de la cirugía.
- [ ] Debo preguntarle al médico cuándo puedo retomar la actividad sexual. Ciertas posiciones serán más cómodas que otras. Debo abstenerme de actividades que me causen dolor.

## MÁS CONSEJOS

Siempre debo llamar al cirujano si tengo preguntas o inquietudes.







Gracias por elegir a Texas Health para su recorrido de reemplazo articular.

