



Dr. José Manuel Hernández

ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA

Lesiones Deportivas. Reemplazo Articular. Artroscopia.

INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS PARA REEMPLAZO DE CADERA

El día antes de la cirugía

Retire el esmalte de uñas.

- Tome una ducha y lave el cabello la noche anterior. Bañarse ayuda a reducir la cantidad de bacterias en la piel y puede reducir el riesgo de infección después de la cirugía.
- Duerma en pijama o ropa limpia.
- Duerma en sábanas recién lavadas.
- Duerma bien. Es importante descansar bien antes de la cirugía.
- NO coma ni beba nada después de la MEDIA NOCHEA el día previo a su cirugía; trozos de hielo, chicles, mentas NO están permitidos.
- NO utilice lociones o polvos.
- NO se afeite antes de la cirugía.

El día de la cirugía

En el día de la cirugía, usted debe recordar varias cosas importantes:

- Tome solo los medicamentos que le indicaron tomar; tómelos con un pequeño sorbo de agua.
- Cumpla con las instrucciones estrictas sobre el consumo de alimentos/bebidas.
- No use maquillaje ni joyas.
- No tome insulina a menos que se le indique lo contrario.
- No tome sus medicamentos antidiabéticos orales (pastillas) en la mañana de su cirugía. Cuando llegue
- Se le pedirá que vacíe la vejiga.
- Los anteojos, lentes de contactos, audífonos o prótesis dentales serán removidos antes de la cirugía y se devolverán luego de la cirugía.
- Se le controlarán los signos vitales (Los signos vitales son la frecuencia cardíaca (pulso), la frecuencia respiratoria, la temperatura corporal y la presión arterial).
- Se preparará su lugar de operación y el cirujano revisará el procedimiento.
- Una vía intravenosa (i.v.) se iniciará para administrarle líquidos y medicamentos.

Anestesia

El anestesiólogo o la enfermera anestesista hablará con usted acerca de los tipos de anestesia utilizados durante la cirugía. La anestesia general lo duerme después de una inyección de medicamentos en su vía intravenosa. No sentirá dolor y estará completamente dormido durante la cirugía. La anestesia local adormece una parte de su cuerpo con una inyección de anestesia local. Para la prótesis total de rodilla y

Av. Los Tules #136 int. 220 Col. Gustavo Diaz Ordaz, Puerto Vallarta, Jalisco México CP 48310

Consulta previa cita: Tel. Directo: (322) 293 7993

de cadera, la anestesia local pueden implicar inyecciones en la espalda o alrededor de los nervios en la pierna o la cadera. Usted estará despierto pero no sentirá ningún dolor. Recuerde que debe decirle al anestesiólogo si prefiere estar dormido o despierto. Es su elección. Sin embargo, se prefiere la anestesia local porque la mayoría de los pacientes se recuperan más rápido y es más segura.

La cirugía se completa en aproximadamente dos a tres horas. Mientras esté en el quirófano, sus seres queridos podrán esperar en la sala de espera del quirófano o en la habitación asignada.

El Dr. Hernández o el representante hablará con su familia mientras usted se recupera. Justo después de la cirugía se recuperará en la Unidad post anestesia y una enfermera lo asistirá antes de ser llevado a su habitación en el hospital. El tiempo promedio en esta unidad es de aproximadamente dos horas.

Mientras esté allí:

- Se controlarán sus signos vitales.
- Se le harán preguntas para determinar si la anestesia se está resolviendo.
- Comenzará la administración de sus medicamentos para el dolor.
- Se lo abrigará con mantas si tiene frío.
- Se le dará oxígeno para ayudarlo a respirar (si es necesario).
- El lugar de la cirugía se envolverá con una compresa fría para reducir la hinchazón y el dolor.
- Es posible que se le coloque un catéter urinario para vaciar la vejiga.
- Es posible que se tome una radiografía de la prótesis articular.

hospitalización

Después de su estancia en la unidad post anestésica, será trasladado a una unidad de enfermería especializada en el cuidado de los pacientes con prótesis articulares. Algunos pacientes, por varias otras razones, son trasladados a otra unidad. Es normal dormirse y despertarse, hasta que la anestesia desaparezca por completo. Debido a que es importante descansar tanto como sea posible, les recomendamos a los amigos y a los familiares que limiten sus visitas. Mientras está en la habitación del hospital, su enfermera:

- Controlará sus signos vitales con frecuencia.
- Revisará su incisión.
- Le dará líquidos y antibióticos intravenosos.
- Revisará su catéter urinario (si lo hay).
- Revisará el nivel de oxígeno.
- Evaluará la prevención de coágulos de sangre, administrará medicamentos anticoagulantes orales y lo ayudará a salir de la cama y a empezar a caminar.

RECUERDE:

No se levante de la cama sin ayuda. Aunque levantarse el día de la cirugía ayuda con su recuperación y ayuda a prevenir complicaciones. NO DEBE hacerlo sin ayuda. En el plazo de las 24 horas después de llegar a su habitación del hospital

Precauciones

Las precauciones pueden variar, dependiendo del abordaje quirúrgico. El Dr Hernandez analizarán sus precauciones específicas. Las precauciones generales son las siguientes:

- No doblar la cadera operada más allá de un ángulo de 90 grados.
- No girar ni torcer la pierna operada.
- No cruzar la pierna o el tobillo operado por lo menos 4-6 semanas después de su cirugía
- Mientras se encuentre en cama mantener una almohada entre sus piernas.
No Eleve la rodilla mas arriba que su cadera.
- *NO se incline hacia adelante cuando este sentado o mientras se sienta.
- *No trate de levantar algo del suelo mientras esta sentado.
- *No Gire los pies excesivamente hacia dentro o hacia fuera.

Su alta hospitalaria

La planificación del alta comienza en el momento en que usted decide someterse a la cirugía. Una de las primeras cosas que necesita hacer es organizar el traslado el día de su alta. La mayoría de los pacientes están listos para ser dados de alta del hospital entre uno a tres días después de la cirugía; sin embargo, se deben cumplir los criterios específicos. Recibirá el alta del hospital cuando:

- Su condición médica sea estable.
- Sea capaz de comer y orinar.
- El dolor esté controlado con analgésicos orales.
- Su casa esté preparada para su seguridad.

Instrucciones para el hogar

Después de la cirugía se puede esperar una mejora gradual en los próximos meses. Debe esperar menos dolor, rigidez e inflamación y un estilo de vida más independiente. Regresar al trabajo depende de la rapidez con la que se recupere y lo exigente que pueda ser su trabajo. Después de ser dado de alta del hospital.

En general, los pacientes están muy bien después del alta. Sin embargo, es importante que se comunique con el dr Hernández en algunas de las siguientes situaciones:

- El dolor aumenta cada vez más en el lugar de la operación.
- Surge o aumenta el enrojecimiento o el calor desde el alta.
- Hay un mayor drenaje o un drenaje nuevo en la incisión.
- El lugar de la operación está cada vez más hinchado.

- Su pantorrilla se hincha, está adolorida, caliente o enrojecida.
- Tiene temperatura superior a 38 °C durante más de 24 horas.

Las primeras 48 horas en el hogar

No importa cuánto se preparó para su regreso a casa; será una adaptación. Probablemente experimente ansiedad y se pregunte si recibió el alta demasiado pronto. Este es un sentimiento normal, así que relájese y concéntrese en su recuperación.

Actividad

- Continúe con su programa de ejercicios y aumente la actividad poco a poco; su objetivo es recuperar la fuerza y la funcionalidad.
- Reanude la actividad a medida que adquiere fuerza y confianza.

Caminar Probablemente, usted será capaz de caminar sin ayuda en una superficie plana con el uso de un andador o bastón en el plazo de unas pocas semanas. Después de su visita de seguimiento a las 3 o 4 semanas, es probable que empiece a usar un bastón para caminar y desplazarse. Utilice el bastón hasta que regrese para su visita de seguimiento a los 3 meses si lo necesita. Camine con el bastón todo lo que quiera, siempre y cuando se sienta cómodo.

Actividad sexual después de la prótesis articular

Muchas personas se preocupan acerca de la reanudación de la actividad sexual después de una prótesis articular. Cadera - Generalmente, es seguro reanudar la actividad sexual seis semanas después de la cirugía, siempre y cuando no haya dolor importante. Inicialmente, estar de espaldas será la posición más segura y más cómoda. A medida que su cadera se cura, usted será capaz de tomar un papel más activo.

Dieta

Reanude su dieta según su tolerancia e incluya verduras, frutas y proteínas (como carne, pescado, pollo, nueces y huevos) para favorecer la curación. Además, recuerde tener una ingesta adecuada de líquidos (por lo menos 8 vasos al día). La falta de apetito es común después de la cirugía. Esto puede ser el resultado de la anestesia y de los medicamentos. Se requiere una nutrición adecuada para la curación. Durante el proceso de curación, el cuerpo necesita una mayor cantidad de calorías, proteínas, vitaminas A y C y a veces, el mineral zinc. Coma alimentos variados para obtener todas las calorías, proteínas, vitaminas y minerales que necesita. Si le han indicado seguir una dieta específica, hágalo. Lo que come puede ayudar a curar sus heridas e impedir infecciones y posibles complicaciones. Si no come bien después de la cirugía, contáctese con su médico acerca de suplementos nutricionales.

Posibles complicaciones

Coágulos de sangre

Los coágulos de sangre son posibles complicaciones después de la cirugía de prótesis total de cadera. Un coágulo de sangre desde su pierna puede viajar a los pulmones y causar serias complicaciones de salud. Impedir la formación de un coágulo de sangre es el mejor método de tratamiento. Puede reducir su riesgo de desarrollar un coágulo de sangre con lo siguiente:

- Hacer ejercicio y mantenerse activo (moverse).
- Tomar anticoagulantes, como la aspirina, warfarina (Coumadin), Lovenox, elcuis, pradaxar u otros fármacos.
- Usar medias de compresión. Algunos alimentos y suplementos pueden alterar la eficacia de los anticoagulantes, como los alimentos con altas cantidades de vitamina K (Brocoli, lechuga romana, betabel, perejil, espárragos, repollo, nabo, espinacas, col, ciruelas pasas, piñones, kiwis, tomate, pimientos, zanahoria, apio, avellanas) es mejor ingerir bajas dosis de estos alimentos mientras se encuentre tomando anticoagulantes

Los síntomas de un coágulo de sangre incluyen:

- Dolor y/o enrojecimiento en la pantorrilla y la pierna que no se relacionan con la incisión.
- Aumento de la hinchazón del muslo, la pantorrilla, el tobillo o el pie.
- Dolor de pecho.
- Dificultad para respirar y dolor en el pecho o dolor al respirar.

Infección en el lugar quirúrgico

Una infección en el lugar de la operación es una infección que se produce después de la cirugía en la parte del cuerpo donde se realizó la cirugía. La mayoría de los pacientes que se someten a cirugía no desarrollan una infección. Algunos síntomas comunes de infección en el lugar de la operación son:

- Aumento del enrojecimiento y del dolor alrededor de la herida
- Los drenajes, en particular, de fluidos turbios de la herida quirúrgica.
- Fiebre por arriba de 38 grados.
- Ante cualquiera de estos síntomas comuníquese con el dr Hernandez.

Prevención de infecciones

La prevención de la infección es extremadamente importante para el resto de su vida. Su nueva articulación es artificial y no tiene protección natural del cuerpo contra la infección. Es posible que desarrolle una infección en su articulación artificial si los antibióticos no se toman antes de determinados procedimientos. Estos procedimientos incluyen:

- Procedimientos dentales
- Colonoscopia/Sigmoidoscopia
- Cistoscopia/instrumentación genitourinaria

- Cirugía de próstata y/o de la vejiga
- Cirujano del riñón
- Cateterismo cardíaco
- Enema
- Endoscopia

Además de otras infecciones comunes relacionadas con el seno, pulmón, tracto urinario, piel, etc. Antes de someterse a cualquier procedimiento, informe al médico o al dentista que tiene una implante. Él o ella deberá suministrar antibióticos. También puede comunicarse con el Dr Hernández para obtener los antibióticos apropiados, si es necesario.