

# Cómo prepararse para la cirugía de reemplazo de articulaciones



ChristianaCare®



# Índice

<b>Bienvenido</b> .....	1
<b>Cómo prepararse para su cirugía</b> .....	2
<b>Acerca de su estancia en el hospital</b> .....	3
<b>Antes de la cirugía</b> .....	5
<b>En el hospital</b> .....	8
<b>Después de la cirugía</b> .....	9
<b>Ejercicios para después de la cirugía</b> .....	11
<b>Recuperación de la cirugía</b> .....	13

## Sección 1

# Bienvenido

Gracias por elegir ChristianaCare Center for Advanced Joint Replacement para su cirugía.

Esta guía lo ayudará a saber qué debe esperar antes, durante y después de la cirugía. Traiga esta guía:

- **Al hospital el día de su cirugía**
- **A sus visitas de fisioterapia después de la cirugía**

Usted tiene una función clave en su recuperación y éxito después de la cirugía. Lo animamos a que participe de manera activa en su atención y a que haga preguntas en cada paso del camino. Estamos aquí para apoyarlo en todo el proceso y para ayudarlo a lograr sus objetivos.

## Cómo mantenemos su seguridad

Cuando usted decide hacerse una cirugía, quiere asegurarse de que está en las mejores manos. Su equipo de atención médica en ChristianaCare está comprometido a darle atención segura y de alta calidad. El equipo recibe entrenamiento extra, recursos y la mejor tecnología para mantenerlo seguro durante su estancia en el hospital y cuando esté en casa.

## El apoyo adecuado

Es útil tener una persona de apoyo para que lo ayude con el proceso de la cirugía. Puede ser un amigo o un familiar de confianza que le dé apoyo antes y después de la cirugía. Colaboraremos con usted y su persona de apoyo durante su atención.

## Sección 2

# Preparación para su cirugía

Prepararse para la cirugía con antelación puede ayudarlo a sentirse más cómodo y a saber qué puede esperar.

### Infórmese sobre su cirugía

Antes de la cirugía, se reunirá con un miembro de su equipo de atención médica para obtener más información sobre ella. Esto se hará en Center for Surgical Optimization, o CSO. Si es posible, incluya a su persona de apoyo en esta reunión para que aprenda cómo puede ayudarlo en su recuperación.

Su cirujano le dirá la fecha de la cirugía y la hora de llegada. Esto puede ser al inicio o en su última cita antes de la cirugía.



## Sección 3

# Sobre su estancia en el hospital

Para su comodidad después de la cirugía, el hospital ofrece habitaciones privadas con acceso a internet. El programa incluye:

- Equipo de atención médica que lo ayuda a planear su atención antes y después de la cirugía.
- Sesión telefónica con su equipo de atención médica para obtener información de su cirugía.
- Coaching para los familiares y amigos que lo ayudarán en su recuperación.
- Plan de tratamiento que cubrirá sus necesidades.

## Su equipo de atención médica

Su equipo de atención médica está integrado por los siguientes cuidadores. Todos ellos trabajarán juntos para asegurarse de que reciba la atención adecuada para usted.

**El cirujano** hará su cirugía y trabajará con los demás miembros del equipo de atención médica para asegurarse de que usted reciba la atención que necesita. Su equipo de cirugía hará un seguimiento de su progreso durante su estancia en el hospital.

**Un enfermero guía del paciente** responderá cualquier pregunta y lo ayudará a saber qué esperar.

**El equipo coordinador de cuidados** lo guiará por el proceso de su cirugía, de principio a fin. Lo ayudarán a prepararse antes de la cirugía y también coordinarán la atención que necesite después.

**Un enfermero registrado (RN)** lo ayudará con sus actividades cotidianas, lo mantendrá informado de su atención y le dará los medicamentos y la atención que necesite durante su estancia en el hospital.

**Un fisioterapeuta (PT) o un terapeuta ocupacional (OT)** lo ayudará a moverse mejor y a cuidarse por medio de ejercicios y del uso de equipo de asistencia cuando sea necesario.

**Un técnico de cuidados al paciente (PCT)** lo ayudará con las actividades de la rutina diaria, incluyendo: bañarse, comer y moverse.

## **Cómo comunicarse con su coordinador de cuidados**

**Lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 4:00 p. m.**

**Teléfono: 302-320-2460**

**Fax: 302-320-5139**



## Sección 4

# Antes de la cirugía

La lista de verificación de abajo le dirá todo lo que necesita hacer antes de la cirugía. Hacer estas cosas antes de su cirugía lo ayudará a saber que estará listo el día de la cirugía.

### Lista de verificación antes de la cirugía

- ❑ **Haga el prerregistro.** Después de que se programe su cirugía, el Departamento de Ingresos (Admitting Department) lo llamará para recopilar su información.
- ❑ **Vaya a todas las citas necesarias antes de la cirugía.** Es posible que su cirujano le pida que vaya a ver a su proveedor de atención primaria o a un especialista (como un cardiólogo o un neumólogo) antes de la cirugía para asegurarse de que sea seguro darle anestesia.
- ❑ **Haga sus pruebas preoperatorias.** Una vez programada la cirugía, el cirujano le dará instrucciones sobre las pruebas que podría necesitar. Haga las pruebas en un laboratorio aprobado por su compañía de seguros. Lo mejor es hacer el análisis de sangre de 3 a 4 semanas antes de la cirugía.

ChristianaCare ofrece exámenes antes del ingreso en los campus de los hospitales en Newark y Wilmington y en el Departamento de Emergencias (Emergency Department) de Middletown. Visite [ChristianaCare.org/labservices](http://ChristianaCare.org/labservices) para obtener instrucciones, centros y programar su cita.

- ❑ **Haga una copia de su voluntad anticipada o piense en crear una si actualmente no tiene una (opcional).** Voluntad anticipada es un documento que usted crea cuando se siente bien y puede pensar con claridad. Le explica a su familia y a sus proveedores de atención médica qué tratamientos médicos quiere recibir y cuáles no, en caso de que esté inconsciente o demasiado enfermo para tomar la decisión más adelante.
- ❑ **Consulte a un dentista (opcional).** Si no está al día con sus chequeos habituales, le recomendamos que consulte a su dentista. Comuníquese con el consultorio de su cirujano si necesita una gran cantidad de tratamientos dentales antes de la cirugía.



- ❑ **Revise su lista de medicamentos con su equipo de atención médica.**

Es posible que deba suspender algunos medicamentos antes de la cirugía.

**IMPORTANTE:** Si toma Coumadin, Plavix, Xarelto, Eliquis, Pradaxa u otros anticoagulantes, necesita instrucciones especiales del médico que le recetó este medicamento antes de dejar de tomarlo. No deje de tomar estos medicamentos a menos que su médico se lo indique. Si toma aspirina todos los días, consulte con su proveedor si debe dejar de tomarla antes de la cirugía.

- ❑ **Cinco días antes de la cirugía, comience a ducharse con una solución especial de clorhexidina.** Siga la información de la hoja de instrucciones. Preparar la piel para la cirugía lo ayudará a reducir la posibilidad de infecciones. Esta solución se le enviará por correo o se le entregará en su visita a su CSO.
- ❑ **Establezca la fisioterapia ambulatoria.** Una vez sepa la fecha de su cirugía, programe una cita de fisioterapia para después de ella. Esto lo ayudará a asegurarse de que puede comenzar de inmediato.

Fecha y hora de la cita de fisioterapia: \_\_\_\_\_

## La noche antes de la cirugía

- ❑ **NO coma ni beba nada después de la medianoche** a menos que le indiquen lo contrario. Si el enfermero o el cirujano le dicen que tome algún medicamento por vía oral el día de la cirugía, puede tomarlo con un sorbo de agua.

## Sección 4

### Lo que debe traer

- Identificación con foto
- Copia de su voluntad anticipada, si la tiene, como instrucciones para atención médica o un poder notarial para atención médica.
- Su guía para la Cirugía de reemplazo de articulaciones.
- Cualquier equipo médico personal que use en casa (como una CPAP, si corresponde).
- Use ropa holgada para ir al hospital. Puede usar la misma ropa cuando se vaya a casa (pantalones deportivos con cordón o cintura elástica o pantalones cortos y camisetas de manga corta).
- Suéter o chamarra/chaqueta con botones o cremallera/cierre.
- Zapatos deportivos o zapatos planos con suela de goma y calcetines. Evite las chancletas y los zuecos.
- Escriba su nombre en los objetos que traiga al hospital.

### NO debe traer:

- Medicamentos (a menos que el coordinador de cuidados le pida que los traiga).
- Objetos de valor, como relojes, billetera, bolsas, dinero o joyas.

*ChristianaCare no se responsabiliza por objetos perdidos, dañados o robados.*



## Sección 5

# En el hospital

Cuando finalmente llegue el día de la cirugía, habrá menos contratiempos para usted y para sus visitas si saben qué esperar. Revise la información de abajo y compártala con su persona de apoyo.

### Estacionamiento

Puede ir en auto al hospital donde se hará la cirugía. Hay estacionamiento disponible en el garaje que está frente a los hospitales Christiana y Wilmington.

Directrices para las visitas: nuestra política de visitas puede cambiar en cualquier momento. Visite [ChristianaCare.org](http://ChristianaCare.org) o llame al 302-733-1000 para obtener información actualizada.

### A dónde ir

Christiana Hospital: entre en el vestíbulo principal del hospital y pregunte dónde está la Unidad de Ingresos Quirúrgicos (Surgical Admission Unit).

Wilmington Hospital: Entre a Wilmington Hospital por la entrada principal. Tome los ascensores del lado sur hasta el 3.er piso, salga hacia la derecha y regístrese en la sala de espera de cirugías, que está a la izquierda.

### Qué esperar durante el registro

El equipo de atención médica lo ayudará a prepararse en el área de preparación para la cirugía. Después, lo llevarán al área de espera de la sala de cirugías.

Se dirigirá a la persona de apoyo al área de espera. La avisarán cuando el procedimiento haya terminado.

En el área de preparación para la cirugía le pondrán una vía intravenosa (IV) y el equipo de atención médica se reunirá con usted y lo ayudará a prepararse para la cirugía. Después lo llevarán a la sala de cirugías donde harán su cirugía.

## Sección 6

# Después de la cirugía

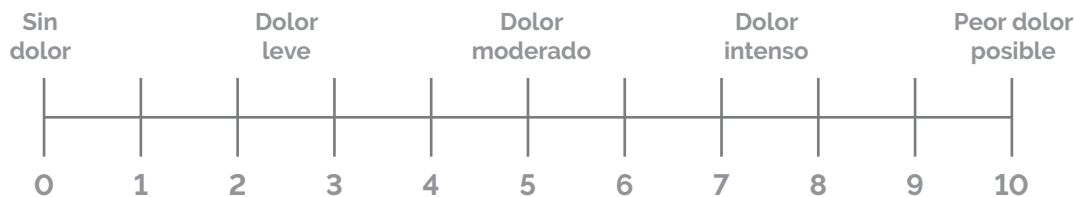
Después de la cirugía lo trasladarán a un área de recuperación durante aproximadamente 1 a 2 horas. Según su situación, es posible que cuando despierte tenga puesto oxígeno, medias de circulación, medias o un dispositivo en el dedo para medir el oxígeno. Su equipo de atención médica lo monitoreará atentamente durante este período y trabajará para controlar su dolor después de la cirugía.

Podrá salir de la cama y hacer ejercicio leve después de la cirugía. Esto ayuda a evitar los coágulos de sangre.

Es posible que también le pidan que respire en un dispositivo de respiración, llamado espirómetro de incentivo. Esto ayuda a mantener la salud de los pulmones después de la cirugía.

## Tratamiento del dolor después de la cirugía

Le ofrecerán analgésicos durante toda su estancia en el hospital. Le pedirán que califique el dolor en una escala de 0 a 10, “0” es sin dolor y “10” es el peor dolor posible.



Avísele a un miembro del equipo de atención médica si siente dolor. Trabajaremos con usted para tratarlo. Algunas cosas que se pueden usar para tratar el dolor incluyen:

- Medicamentos
- Relajación
- Cambios de posición
- Terapia con calor o con frío
- Fisioterapia



## Diario clínico

Después de la cirugía recibirá un diario clínico en el que el fisioterapeuta tomará nota de su progreso. Recuerde traer el diario a las visitas de fisioterapia.

## Preparación para irse a casa

Muchas personas pueden irse a casa el día de la cirugía o al día siguiente. Su coordinador de cuidados trabajará con usted antes de la cirugía para ayudarlo a planificar la atención después de la cirugía. También es posible que se comunique con usted después de la cirugía para ver si hay algún cambio en su atención. Lo ayudará con los dispositivos de asistencia y a conseguir el tipo adecuado de terapia después de la cirugía, si es necesario.

Antes de que esté listo para salir del hospital, el enfermero revisará con usted cómo debe cuidarse en casa.

## El día de la cirugía

El día de la cirugía:

- Se reunirá con un fisioterapeuta.
- Aprenderá a caminar con un andador.
- Hablará con su equipo médico y de cirugía.
- Verá a un terapeuta ocupacional (si se irá del hospital).

La mayoría de las personas se van a casa el día de la cirugía. Si debe permanecer más tiempo en el hospital, el equipo de atención médica lo mantendrá informado del plan.

## Sección 7

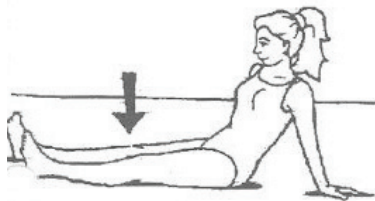
# Ejercicios para después de la cirugía

Hacer ejercicio después de la cirugía lo ayuda a curarse más rápido y a reanudar sus actividades normales. Los ejercicios que se incluyen en esta guía son algunos de los que hará en sus sesiones de fisioterapia después de la cirugía. Recuerde traer esta guía cuando vea al fisioterapeuta.



### Bombeo con los tobillos

1. Flexione los tobillos hacia arriba y hacia como si estuviera presionando el pedal del acelerador.
2. Haga 30 repeticiones 2 veces al día.



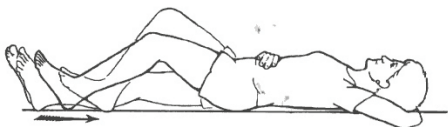
### Ejercicio de cuádriceps

1. Siéntese recostado o acuéstese en la cama con las piernas extendidas.
2. Empuje la parte trasera de las rodillas hacia abajo. Esto contraerá los músculos de la parte superior de los muslos y fortalecerá las rodillas.
3. Mantenga la posición durante 5 segundos.
4. Haga 30 repeticiones 2 veces al día.



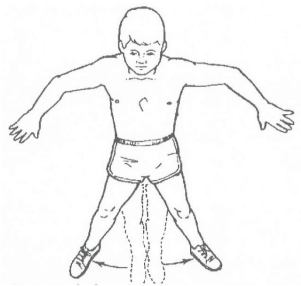
### Ejercicio de glúteos

1. Contraiga los glúteos tanto como pueda.
2. Mantenga la posición durante 5 segundos.
3. Haga 30 repeticiones 2 veces al día.



### Deslizamientos de talón

1. Acuéstese boca arriba o en posición recostada.
2. Flexione la rodilla del lado de la cirugía y deslice el talón acercándolo al cuerpo, como se muestra en la imagen.
3. Mantenga la posición durante 1 segundo y relaje lentamente.
4. Haga 30 repeticiones 2 veces al día.



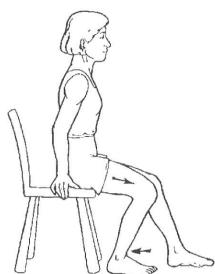
## Limpiarabrisas

1. Acuéstese boca arriba.
2. Deslice las piernas hacia los costados manteniendo los dedos de los pies apuntando hacia el techo.
3. Llévelas a la posición inicial.
4. Haga 30 repeticiones 2 veces al día.



## Extensión de rodilla - sentado

1. Siéntese en una silla o sobre la cama con el muslo apoyado.
2. Estire la rodilla por completo.
3. Mantenga la posición durante 1 segundo y baje la pierna lentamente.
4. Haga 30 repeticiones 2 veces al día.



## Estiramiento de flexión de rodilla - sentado

### Ejercicio solo para reemplazo de rodilla

1. Siéntese al borde de una silla como se muestra en la imagen.
2. Doble la rodilla operada y deslice el pie hacia la silla hasta que sienta un estiramiento en la parte delantera de la rodilla.
3. Mantenga la posición durante 5 segundos.
4. Haga 30 repeticiones 2 veces al día.



## Estiramiento de isquiotibiales - sentado

### Ejercicio solo para reemplazo de rodilla

1. Siéntese con la pierna operada apoyada como se muestra.
2. Relájese y deje que la pierna se estire.
3. Mantenga la posición durante 10-15 minutos.
4. Haga 1 repetición 2 veces al día.



## Flexión de cadera - sentado

### Ejercicio solo para reemplazo de cadera

1. Reclínese en una silla.
2. Es importante que los pacientes con precauciones de parte posterior de cadera SÓLO levanten la rodilla al nivel de la cadera para mantenerse dentro de las precauciones de cadera.
3. Mantenga la posición durante 1 segundo.
4. Haga 30 repeticiones 2 veces al día.

## Sección 8

# Recuperación después de la cirugía

Cuando se vaya a casa, hay algunas cosas que debe saber para mantenerse seguro y cómodo.

### Cómo tratar el dolor

Es normal sentir algún dolor después de la cirugía. Estas son algunas cosas que puede hacer en casa para ayudar a manejar el dolor.

**Use hielo durante el día.** Si usa una máquina de hielo, alguien de su equipo de atención le enseñará cómo usarla. Si usa hielo normal o compresas frías, no lo aplique durante más de 20 minutos a la vez. Tome descansos de 20 minutos entre cada aplicación. Nunca ponga hielo directamente sobre la piel. Use una toalla de mano limpia o un paño sobre la incisión para proteger la piel.

**Manténgase activo para evitar la rigidez, mejorar la curación y disminuir la probabilidad de coágulos de sangre.** Planee dar una caminata corta cada hora mientras esté despierto.

**Siga las instrucciones de su proveedor sobre los analgésicos.** Si su proveedor lo indica, puede ser útil tomar analgésicos 30 minutos antes de las sesiones de fisioterapia.

### Hinchazón

Es posible que tenga hinchazón en el lugar y alrededor de la cirugía. Es frecuente tener hinchazón durante 1 a 2 semanas después de la cirugía. A veces empeora alrededor de los días 4 a 7. Para prevenir la hinchazón, recuéstese con las piernas elevadas sobre almohadas por encima del nivel del corazón 2 a 3 veces al día. Cuando eleve la pierna, mantenga la rodilla recta. No la doble. Continúe haciendo ejercicios y use hielo para ayudar con la hinchazón.





## Estreñimiento

Los analgésicos pueden provocar estreñimiento. Algunas cosas que pueden ayudarlo incluyen:

- Agregar más fibra a la dieta.
- Beber mucha agua.

Los ablandadores de heces o laxantes de venta libre también pueden ayudar. Revise la lista de medicamentos en las instrucciones para el alta o pregúntele a su médico si son seguros para usted antes de tomarlos.

## Cómo cuidar la incisión

Mientras esté en el hospital, el cirujano y los enfermeros le darán instrucciones sobre cómo cuidar la incisión. Esto también está impreso en sus instrucciones para el alta. Lávese siempre las manos antes y después de curar la herida.

## Cómo prevenir coágulos de sangre después de la cirugía

Después de la cirugía, hay más probabilidades de tener un coágulo de sangre. Tomar anticoagulantes y aumentar la actividad después de la cirugía reducirá las probabilidades de que se formen coágulos de sangre.

Puede ayudar a prevenir los coágulos de sangre en las piernas si:

- Reconoce las señales y los síntomas de los coágulos de sangre:
  - Dolor o sensibilidad
  - Decoloración de la piel
  - Hinchazón o rigidez en la parte baja de la pierna
- Hace los ejercicios: bombeo de tobillos, series de cuádriceps y de glúteos.
- Camine y agregue más actividad lentamente.
- Beba mucho líquido. Evitando la cafeína.

- Toma los medicamentos anticoagulantes según las indicaciones del cirujano. Consulte la lista de medicamentos en las instrucciones para el alta para obtener más información.

En casos poco frecuentes, un coágulo de sangre de la pierna se puede desprender y avanzar a los pulmones. Esto se llama embolia pulmonar o PE. Las señales de PE incluyen:

- Falta de aire
- Respiración rápida
- Ritmo cardíaco rápido
- Dolor de pecho
- Tos con o sin sangre
- Agitación, ansiedad
- Desmayo o sensación de desmayo
- Fiebre

Si tiene señales de un coágulo de sangre, llame a su médico. Llame al 911 si tiene señales de embolia pulmonar.

Si necesita atención dental después de la cirugía, hable con el cirujano sobre el uso de antibióticos cuando visite al dentista.

## Gracias

Cada año, el equipo de ChristianaCare Center for Advanced Joint Replacement hace más de 2,500 cirugías, más que cualquier otro hospital de la región. Nuestro equipo de expertos creará un plan de tratamiento personalizado para usted.

Seguir el plan le ayudará a recuperarse más rápido y a retomar las actividades que disfruta. Consulte con frecuencia el folleto y las instrucciones del alta y recuerde hacer preguntas. Estamos aquí para ayudarle en cada paso del proceso.

Gracias por elegir a ChristianaCare Center for Advanced Joint Replacement.





[ChristianaCare.org/joint](https://christianacare.org/joint)

EA23-2328-ES

