



Preparación para la  
**cirugía de reemplazo  
de rodilla**



# Índice

<b>Bienvenido</b> .....	1
<b>Preparación 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 (Centro para Reemplazo Articular Avanzado de ChristianaCare) para su cirugía de reemplazo de cadera.

Esta guía lo ayudará a saber qué esperar antes, durante y después de la cirugía. Por favor traiga esta guía:

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

Usted juega un papel 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 a 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 cuidado médico en ChristianaCare está comprometido a darle atención segura y de alta calidad. El equipo recibe entrenamiento adicional, recursos y la mejor tecnología para mantenerlo seguro durante su estancia en el hospital y cuando esté en casa.

## El apoyo adecuado

Puede ser útil contar con 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 den apoyo antes y después de la cirugía. Colaboraremos en su atención con usted y con su persona de apoyo. Incluya a su persona de apoyo en su sesión educativa.

## Sección 2

# Preparación para su cirugía

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

### Aprenda sobre su cirugía

Antes de la cirugía, se reunirá con un miembro de su equipo de cuidado médico para obtener más información sobre la misma. Si es posible, incluya a su persona de apoyo en esta reunión para que aprenda cómo puede ayudarlo en su recuperación.

**Fecha de la sesión educativa:** \_\_\_\_\_

### El día de la cirugía

**Fecha de la cirugía:** \_\_\_\_\_

**Hora de llegada para la cirugía:** \_\_\_\_\_



## Sección 3

# Acerca de su estancia en el hospital

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

- Un equipo de cuidado médico que lo ayuda a planear su atención antes y después de la cirugía.
- Una sesión telefónica con su equipo de cuidado médico para aprender sobre su cirugía.
- Instrucción para familiares y amigos que lo ayudarán en su recuperación.
- Un plan de tratamiento que cubrirá sus necesidades.

## Su equipo de cuidado médico

Su equipo de cuidado médico está compuesto de los siguientes asistentes. Ellos trabajarán juntos para asegurarse de que reciba la atención adecuada para usted.

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

**Un asistente de enfermería** repasará la información educativa con usted antes y después de la cirugía, y lo ayudará a contestar cualquier pregunta que tenga.

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

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

**Un técnico de atención al paciente (PCT)** lo ayudará con las actividades de su rutina diaria, como bañarse, comer e ir de un lado a otro.

**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.

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

**Lunes a viernes, de 7:30 de la mañana a 4 de la tarde.**

**Pacientes de Wilmington Hospital: Número de teléfono: 302-320-2460 Fax: 302-320-4644**

**Pacientes de Christiana Hospital: Número de teléfono: 302-320-2460 Fax: 302-320-4644**



## Sección 4

# Antes de la cirugía

La siguiente lista de control 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 control previa a la cirugía

- ❑ **Haga el prerregistro.** Después que se haya programado su cirugía, lo llamarán del Departamento de Admisiones (Admitting Department) para recopilar su información por teléfono.
- ❑ **Vaya a todas las citas necesarias antes de la cirugía.** Es posible que su cirujano le pida que vaya a ver a su médico 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 durante la misma.
- ❑ **Hágase los análisis de sangre previos a la cirugía.** Después que se haya programado la cirugía, el cirujano le dará una orden para que se haga análisis de sangre. Hágaselos en un laboratorio aprobado por su compañía de seguro. Lo mejor es que los haga 3 a 4 semanas antes de la cirugía.

ChristianaCare ofrece exámenes previos a la admisión en los campus de los hospitales en Newark y Wilmington, y en el departamento de emergencias de Middletown. Debe tener cita. Visite [www.christianacare.org/labservices](http://www.christianacare.org/labservices) para ver dónde están los centros, obtener instrucciones y programar su cita.

- ❑ **Haga una copia de su documento de voluntad anticipada, o piense en crear uno si actualmente no tiene.** Un documento de voluntad anticipada es algo que uno crea cuando se siente bien y puede pensar con claridad. Les explica a su familia y a sus proveedores de atención qué tratamientos médicos quiere recibir y cuáles no, en caso de que quedara inconsciente o estuviera demasiado enfermo como para tomar la decisión más adelante.
- ❑ **Vaya al dentista (opcional).** Si no está al día con sus chequeos periódicos, recomendamos que vaya al dentista. Comuníquese con el consultorio de su cirujano si necesita una gran cantidad de tratamientos dentales antes de la cirugía.



- ❑ **Revise su lista de medicinas con su equipo de cuidado médico.** Es posible que deba suspender algunas medicinas antes de la cirugía.

**IMPORTANTE:** Si toma Coumadin, Plavix, Xarelto, Eliquis, Pradaxa u otros anticoagulantes, necesitará instrucciones especiales del médico que le haya recetado esta medicación antes de dejar de tomarla. No deje de tomar estos medicamentos sin recibir antes instrucciones del médico. Si toma una aspirina todos los días, consulte con su médico para ver si debe dejar de tomarla antes de la cirugía.

- ❑ 5 días antes de la cirugía, comience a ducharse con una solución especial de clorhexidina. Siga la información en la hoja de instrucciones. Preparar la piel para la cirugía lo ayudará a reducir la posibilidad de infecciones en la rodilla. Esta solución se le enviará por correo o se le dará en el hospital.
- ❑ **Inscríbese en una sesión informativa sobre su cirugía.** Llame al 302-320-2460 para programarla. Piense en incluir a su persona de apoyo en la sesión.
- ❑ **Programe la fisioterapia ambulatoria.** Antes de venir al hospital, programe sus sesiones de fisioterapia ambulatoria para reducir los retrasos en el comienzo de la terapia cuando ya esté en casa.

## La noche anterior a la cirugía

- ❑ **NO coma ni beba nada después de la medianoche** a menos que se le haya dicho lo contrario. Si el enfermero o el cirujano le dicen que tome alguna medicina por boca el día de la cirugía, puede tomarla con un sorbo de agua.

## Sección 4

### Lo que debe traer

- Identificación con foto
- Copia de su documento de voluntad anticipada, si tiene, como instrucciones para atención médica o un poder notarial para atención médica.
- Su Guía para la cirugía de reemplazo de rodilla.
- Cualquier equipo médico personal que use en casa (como una CPAP, si corresponde).
- Use ropa holgada cuando vaya al hospital. Puede usar la misma ropa cuando se vaya a casa (pantalones deportivos o pantalones cortos con cordón ajustable o banda elástica, camisetas holgadas de mangas cortas).
- Suéter o chaqueta con botones o cremallera.
- Zapatos deportivos o zapatos planos con suela de goma y calcetines. Evite las chanclas y los zuecos.
- Escriba su nombre en los artículos que traiga al hospital.

### NO debe traer:

- Medicamentos (a menos que el coordinador de cuidados le pida que los traiga).
- Objetos valiosos, 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 visitantes si saben qué esperar. Revise la siguiente información 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.

### Dónde debe ir

Christiana Hospital: entre en el vestíbulo principal del hospital y pida que le indiquen dónde está la Unidad de Admisiones para Cirugía (Surgical Admission Unit).

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

### Qué esperar durante el registro

El equipo de cuidado médico lo ayudará a prepararse en el área de preparación para la cirugía. Después, lo llevarán al área de espera de la sala de operaciones.

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

En el área de preparación para la cirugía, se le pondrá una vía intravenosa (IV) y el equipo de cuidado médico vendrá a reunirse con usted y a ayudarlo a prepararse para la cirugía. Luego, lo llevarán a la sala de operaciones, donde le harán la cirugía de reemplazo de rodilla.

## Sección 6

# Después de la cirugía

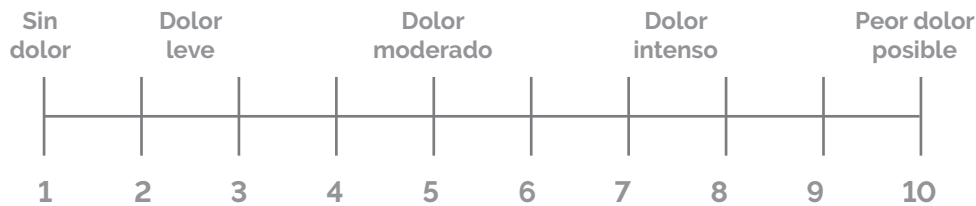
Después de la cirugía, lo llevarán a un área de recuperación durante 1 a 2 horas. Según su situación, es posible que se despierte con oxígeno, botas de circulación, medias o un dispositivo en el dedo para medir el oxígeno. Su equipo de cuidado médico lo monitoreará atentamente durante este período y trabajará para controlar su dolor después de la cirugía.

Podrá salir de la cama y hacer ejercicio liviano 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

Se le ofrecerán medicinas para el dolor durante toda su estancia en el hospital. Se le pedirá que califique el dolor en una escala de 0 a 10, donde “0” es sin dolor y “10” es el peor dolor posible.



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

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



## Diario clínico

Además, recibirá un diario clínico después de la cirugía, en el que el terapeuta físico 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 irá a verlo después de la cirugía para saber si hubo 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 terapeuta físico.
- 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 cuidado médico lo mantendrá informado del plan.

## Sección 7

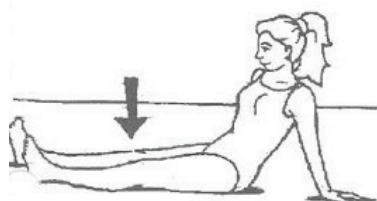
# Ejercicios para después de la cirugía

Hacer los ejercicios después de la cirugía ayuda a que se cure 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 terapeuta físico.



### Bombeo con los tobillos

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



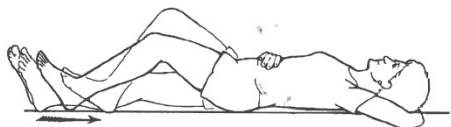
### Ejercicio de cuádriceps

1. Siéntese reclinado 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.



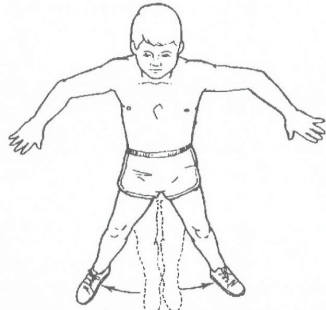
### Ejercicio de glúteos

1. Contraiga las nalgas 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 reclinada.
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.



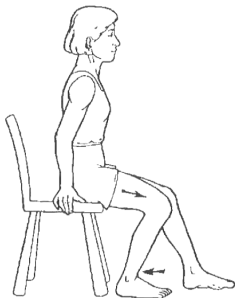
## Limpiaparabrisas

1. Acuéstese boca arriba o en posición reclinada.
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.



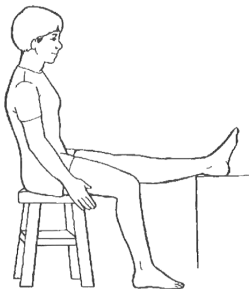
## Extensión de rodilla - Sentando

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.



## Flexión de rodilla - Sentado

1. Siéntese en el borde de una silla, como se muestra en la imagen.
2. Doble la rodilla que le operaron y deslice el pie para atrás hacia la silla hasta que la rodilla se estire.
3. Mantenga la posición durante 5 segundos.
4. Haga 30 repeticiones 2 veces al día.



## Flexión del tendón de la corva - Sentado

1. Siéntese con la pierna que le operaron arriba como se ve en la imagen.
2. Relájese y enderece la pierna.
3. Mantenga la posición durante 10 a 15 minutos.
4. Haga 1 repetición, 2 veces al día.

## Sección 8

# Recuperación de la cirugía

Cuando se vaya a casa, hay algunas cosas que debe saber para evitar los riesgos y estar cómodo.

### Cómo tratar el dolor

Tome las medicinas para el dolor al menos 30 minutos antes de la fisioterapia. Consulte la lista de medicinas en las instrucciones del alta para obtener más información.

No conduzca ni opere maquinaria mientras esté tomando medicinas para el dolor y hasta que tenga la aprobación de su cirujano.

Use hielo a lo largo del día, ya que esto lo ayudará con el dolor. No lo aplique durante más de 20 minutos a la vez. Tome descansos de 20 minutos entre cada aplicación.

Nunca se ponga el hielo directamente sobre la piel; póngase una toalla para manos o un paño limpios sobre la incisión para proteger la piel.

Manténgase activo para evitar la rigidez, mejorar la curación y disminuir la probabilidad de coágulos de sangre. Mientras esté en casa, dé paseos cortos a cada hora mientras esté despierto.

### Hinchazón

Es posible que tenga hinchazón en el lugar de la cirugía y alrededor. Para evitarla, acuéstese con las piernas elevadas sobre almohadas, por encima de la altura del corazón, dos a tres veces al día. Siga haciendo los ejercicios y usando hielo para reducir la hinchazón.





## Estreñimiento

Las medicinas para el dolor pueden producir estreñimiento. Algunas cosas que pueden ayudarlo incluyen:

- Consumir más fibra.
- Beber mucha agua.

Tomar ablandadores de heces o laxantes de venta libre, según las indicaciones del cirujano. Consulte la lista de medicinas en las instrucciones del alta para obtener más información.

## Cómo cuidar la incisión

Mientras esté en el hospital, el cirujano y los enfermeros le darán instrucciones sobre cómo cuidar la incisión. Esto también estará en las instrucciones del alta. Lávese siempre las manos antes y después de hacer la curación de la herida.

## Cómo evitar problemas después de la cirugía

### Coágulos de sangre

Después de la cirugía, hay más probabilidad de tener un coágulo de sangre. Tomar anticoagulantes y aumentar la actividad después de la cirugía reducirán el riesgo.

También puede ayudar a evitar los coágulos de sangre en las piernas:

- Reconociendo las señales y los síntomas de los coágulos de sangre:
  - Dolor o sensibilidad.
  - Decoloración de la piel.
  - Hinchazón o rigidez de la pantorrilla.
- Haciendo los ejercicios: bombeo con los tobillos, ejercicio de cuádriceps y ejercicio de glúteos.
- Caminando y agregando más actividad de a poco.
- Bebiendo mucho líquido. Evite la cafeína.

- Tomando las medicinas anticoagulantes según las indicaciones del cirujano. Consulte la lista de medicinas en las instrucciones del alta para obtener más información.

En casos poco frecuentes, un coágulo de sangre de la pierna se puede desprender e irse a los pulmones. Esto se conoce como “embolia pulmonar” o PE. Las señales de una PE incluyen:

- Falta de aire.
- Respiración rápida.
- Ritmo cardíaco rápido.
- Dolor en el pecho.
- Tos que puede tener sangre o no.
- 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.

**En caso de necesitar servicios dentales después de su cirugía, consulte con su médico sobre el uso de antibióticos durante la cita.**



**ChristianaCare**  
**PO Box 1668**  
**Wilmington, DE 19899**

**ChristianaCare.org**

ChristianaCare es un sistema de atención médica privado, regional y sin fines de lucro que, para cumplir su misión, depende, en parte, de la generosidad de personas, fundaciones y corporaciones.