



La Vía Para una Rápida
RECUPERACIÓN DE LOS PACIENTES

Cirugía de Reemplazo Articular



Información de Contacto

Arizona Specialty Hospital
750 N. 40th Street
Phoenix, AZ 85008

P: 602-797-7700

arizonaspecialtyhospital.com

¡Bienvenido a Arizona Specialty Hospital!

¡Hola!

Has tomado la decisión de someterte a una cirugía de reemplazo articular. Entonces, ¿qué sucede después?

En Arizona Specialty Hospital, nuestros médicos y miembros del personal con gran experiencia estarán contigo en cada paso del camino hacia una cirugía y recuperación satisfactorias.

Entendemos que cuanto más sepas sobre lo que sucede antes, durante y después de la cirugía, más fácil será la experiencia para ti, tu familia y cualquier otro cuidador.

Este manual para el paciente incluye información útil que necesitarás para lograr un resultado quirúrgico positivo, lo que incluye:

- Cómo prepararse para la cirugía
- Qué esperar el día de la cirugía
- Cómo recuperarse satisfactoriamente en casa

Tú eres un paciente valioso para nosotros. También eres un miembro muy importante de nuestro equipo de atención. Si necesitas algo, solo tienes que pedirlo. Estaremos aquí para ayudar.

Gracias de nuevo por elegir Arizona Specialty Hospital.

Atentamente,

Barbara McWilliams, CEO

ÍNDICE

ANTES DE LA CIRUGÍA

Consideraciones financieras	1
Comprensión de las tarifas	1
Preguntas para tu compañía de seguros	2
Preparación para la cirugía	3
Enfoque de equipo	3
Apoyo para familiares y cuidadores	3
Análisis preoperatorios	4
Reducción del riesgo de infección	4
Preparación preoperatoria de la piel	4
La nicotina y tu recuperación	5
Medicamentos a evitar antes de la cirugía	5
Evitar el alcohol antes y después de la cirugía	6
Cómo comer sano	7
Equipo de asistencia	7
Mantenerse activo	8
Seguridad en el hogar	10

Arizona Specialty Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Arizona Specialty Hospital es una institución en la que los médicos tienen un interés de propiedad o inversión. La lista de médicos propietarios o inversionistas está disponible previa solicitud.

La información presentada en este material ha sido revisada y aprobada por la Junta Directiva o el Comité Médico Ejecutivo (MEC) de la institución. La Junta Directiva y el MEC están compuestos por médicos y líderes y supervisan la seguridad del paciente, la garantía de calidad, la mejora del desempeño y el cumplimiento de los requisitos aplicables de las agencias de acreditación y las leyes estatales y federales. Este material se desarrolló teniendo en cuenta las normas y prácticas de atención de la salud de la comunidad local.

TU CIRUGÍA

El Día antes de la cirugía	12
Llamada telefónica preoperatoria	12
Qué llevar al hospital	12
El día de la cirugía	13
Área preoperatoria	13
Anestesia multimodal	13
Anestesia general.....	13
Anestesia raquídea	14
Anestesia local (bloqueo nervioso)	14
Quirófano	14
Sala de recuperación (PACU)	14

TU RECUPERACIÓN

Tu cirugía y recuperación	15
Comprensión del reemplazo de hombro	15
Comprensión del reemplazo de cadera.....	16
Comprensión del reemplazo de rodilla	17
Evaluación y manejo del dolor	18
Cuidados posoperatorios	19
Planificación del alta médica	20
Regreso a casa después de la cirugía	20
Pasar la noche en el hospital	20
Consejos para recuperarse en casa	20
Prevención de infecciones en el sitio quirúrgico	21
Signos de infección	21
Signos de los coágulos de sangre	21
Fármacos antiplaquetarios o anticoagulantes.....	22
Después del reemplazo articular	23
Cómo lograr una recuperación completa.....	23
Precauciones y pautas frecuentes	23
Cambios en el estilo de vida.....	25

CONSIDERACIONES FINANCIERAS

Comprensión de las tarifas

En Arizona Specialty Hospital te ayudamos a comprender cuánto costará tu cirugía y cuánto tendrás que pagar de tu propio bolsillo.

Esto es lo que debes saber:

Hospital:

- El cirujano nos dará códigos de procedimiento específicos para que podamos calcular nuestros cargos por tu procedimiento
- Uno de nuestros verificadores de seguros se pondrá en contacto con tu compañía de seguros y averiguará cuánto pagará
- Las tarifas de la institución incluyen el costo de usar nuestras instalaciones, nuestro personal y cualquier insumo médico que usemos durante tu cirugía
- Si lo ve el médico del hospital (por ejemplo, si pasa la noche y, en algunos casos, le dan el alta el mismo día), el hospitalista también le facturará a su seguro

Cirujano:

- Recibirás un estado de cuenta por separado del consultorio de tu cirujano por sus servicios
- Ponte en contacto con el consultorio para averiguar qué parte de los cargos del cirujano tal vez debas pagar tú

Anestesia:

- Recibirás un estado de cuenta por separado de el anestesista
- El anesestiólogo y los proveedores de anestesia no son empleados de Arizona Specialty Hospital
- Ponte en contacto con ellos directamente si tienes alguna pregunta sobre sus servicios

Asistente del médico:

- Si tu cirujano utiliza un Primer Asistente (FA), es probable que recibas una factura separada por los servicios de dicho profesional
- Pregunta a tu cirujano si trabajará con un FA en tu procedimiento
- Es posible que aparezcan servicios de FA en la estimación de beneficios

Análisis de laboratorio:

- Si necesitas que te hagan análisis de laboratorio antes o después de la cirugía, probablemente recibas una factura por separado de la empresa del laboratorio
- Ponte en contacto con ellos directamente si tienes alguna pregunta sobre sus servicios

Puedes comunicarte con nosotros al:

602-797-7700

Equipos médicos:

- Los costos de cualquier equipo o dispositivo recomendado para su uso durante tu recuperación no están incluidos en las tarifas del centro quirúrgico
- Tu enfermera navegante y el cirujano te ayudarán a decidir si necesitas comprar algún equipo que te ayude en la recuperación

Preguntas para tu compañía de seguros

1. ¿Está el anestesista o el grupo de anestesiología en mi red?
 - a. Si la respuesta es no, ¿hay un proceso a seguir para recibir los beneficios completos porque este es el equipo de anestesia que usa el cirujano?
2. ¿Mi póliza cubre la atención de *fisioterapia ambulatoria*?
 - a. ¿Cuántas sesiones se cubren en un año calendario?
 - b. ¿Cuál es mi copago por cada visita?
3. ¿Mi seguro de salud cubre la atención de *fisioterapia en el hogar*?
 - a. ¿Cuántas sesiones se cubren en un año calendario?
 - b. ¿Cuál es el copago para cada visita?
4. ¿Mi póliza cubre equipos médicos duraderos?
¿Hay un copago?
 - a. Andador o bastón _____
 - b. Asiento elevado para inodoro _____
 - c. Silla de ducha _____
 - d. Silla retrete _____

PREPARACIÓN PARA LA CIRUGÍA

El enfoque de equipo

En Arizona Specialty Hospital, nuestro equipo se centra en ayudarlos a ti y a tu familia a prepararse para tu cirugía de reemplazo articular. Recibirás apoyo de todos los miembros de tu equipo de atención, antes, durante y después de la cirugía.

Apoyo para familiares y cuidadores

Deberás elegir un miembro de la familia, un amigo cercano o un cuidador para que te ayude antes de la cirugía y durante toda la recuperación. Esta persona se convertirá en un miembro importante de tu equipo de apoyo. Las formas en que pueden ayudar incluyen llevarte al centro quirúrgico, ayudarte a que te muevas por la casa después de la cirugía, planificar las comidas y mucho más.

Antes de la cirugía, es una buena idea:

- **Revisar este manual** con tu familia, amigos y cuidadores
- **Presentar a tu médico** a los miembros clave de tu equipo de apoyo
- **Asistir juntos a una sesión de fisioterapia (PT)** para que el terapeuta o el enfermero puedan ayudar a los miembros de la familia a aprender cómo ayudarte en casa

Deberás elegir un miembro de la familia, un amigo cercano o un cuidador para que te ayude antes de la cirugía y durante toda la recuperación.



Análisis preoperatorios

La mayoría de los arreglos para los análisis se harán a través de nuestro hospital o el consultorio de tu médico. Pueden incluir uno o más de los siguientes:

- Análisis de laboratorio
- Antecedentes/examen físico
- Radiografías
- Autorización dental (en un plazo de 6 meses)
- Exámenes de detección de estafilococo dorado resistente a la meticilina (MRSA)
- Otras evaluaciones si las necesitaras

Reducción del riesgo de infección

Arizona Specialty Hospital sigue un programa integral para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar una infección después de la cirugía. Esto incluye infecciones bacterianas, como MRSA.

¿Qué es el MRSA?

Esta bacteria específica —llamada estafilococo dorado resistente a la meticilina o MRSA por su sigla en inglés— es un organismo que puede causar una infección después de una operación.

Los pacientes que tienen más probabilidades de contraer esta infección ya son portadores de MRSA en la nariz, en las manos o en la piel (sin síntomas) antes de la cirugía.

Deberás tomar precauciones especiales para evitar que estos organismos entren en la incisión después de la cirugía.

Cómo prevenir la infección por MRSA

Se te pasará un hisopo nasal con yodo por el área preoperatoria que ayudará a eliminar las bacterias que puedan vivir ahí. Esto ayudará a disminuir el riesgo de infección.

Preparación preoperatoria de la piel

Preparar la piel es un primer paso importante para prevenir la infección. Dos días antes de la fecha de la cirugía, tu médico quiere que te duches con un jabón especial llamado gluconato de clorhexidina (CHG). Este jabón ayuda a eliminar tantos gérmenes como sea posible para ayudar a prevenir infecciones alrededor del sitio quirúrgico.

Siga las instrucciones que le haya dado su cirujano.

La nicotina y tu recuperación

Si fumas o consumes cualquier forma de tabaco, debes saber lo siguiente:

Fumar o consumir nicotina puede ser el factor más importante de complicaciones después de la cirugía.

Para reducir sus riesgos durante la recuperación, debe dejar de consumir todos los productos de tabaco al menos 6 semanas antes de la cirugía y durante al menos 6 semanas después de la cirugía. Esto incluye cualquier tipo de tabaco o producto sustituto de la nicotina, cigarrillos electrónicos o tabaco de mascar.

Habla hoy mismo con tus médicos sobre la mejor manera de dejar de fumar.

Medicamentos

El equipo de atención médica te preguntará sobre todos los medicamentos que tomas. Algunos medicamentos pueden afectar la anestesia o causar sangrado excesivo durante la cirugía. ***Es importante que les hables de todos tus medicamentos, incluidos:***

- Medicamentos recetados
- Anticoagulantes
- Aspirina
- Medicamentos para la diabetes
- Esteroides
- Medicamentos de venta libre
- Vitaminas
- Suplementos dietéticos
- Suplementos herbales

Evitar el alcohol antes y después de la cirugía

Los estudios han demostrado que beber demasiado alcohol puede tener efectos dañinos en los diferentes sistemas de tu cuerpo. Sabemos que beber alcohol también aumenta el riesgo de complicaciones después de la cirugía. Los efectos negativos del alcohol incluyen:

- Mayor riesgo de infección
- Más estrés
- Reagudización de otros problemas de salud
- Mayor riesgo de hemorragias
- Ralentización del proceso de curación
- Puede provocar síntomas graves de abstinencia de alcohol.

Alcohol y anestesia

La anestesia es muy segura y la mayoría de las personas no tiene problemas graves. El tipo de cirugía que se lleve a cabo, el método de anestesia que recibas y lo saludable que estés antes de la cirugía son factores que pueden afectar la forma en que respondes a la anestesia.

Si bebes, tienes que saber que tener alcohol en el organismo durante la cirugía puede hacer que el organismo reaccione en forma negativa a los medicamentos de anestesia. Esto puede suceder porque el alcohol aumenta la micción, lo que puede generar deshidratación. Aunque solo estés levemente deshidratado, eso podría causar problemas con la anestesia.

RECUERDA: *Debes tener una conversación abierta y sincera con tu cirujano sobre tu consumo de nicotina, alcohol y drogas.* Hable con su cirujano sobre cómo disminuir de manera segura el consumo de alcohol y dejar de beber como mínimo tres días antes de la cirugía.

Por último, nunca debes beber alcohol cuando tomes analgésicos o medicamentos que te ayuden a dormir.

Sé abierto y sincero
con el cirujano
sobre tu consumo
de nicotina, alcohol
y drogas

Cómo comer sano

Comer sano es aún más importante cuando te estás recuperando de una cirugía. Tu cuerpo quemará mucha energía a medida que se cura. En las semanas previas a la cirugía, comienza a reemplazar los alimentos y bebidas poco saludables con opciones nutricionales más saludables. Además, infórmale a tu médico sobre cualquier pérdida de peso, problemas con la dieta y problemas estomacales o digestivos.

Después de la cirugía, tu cuerpo necesita suficientes calorías y una buena nutrición para recuperarse por completo. Comer los alimentos adecuados después de la cirugía puede reducir el riesgo de infección, acelerar la curación y aumentar la fuerza y la energía.

Una de las mejores maneras de comer mejor es comer “alimentos integrales”. Estos son alimentos que permanecen lo más cerca posible de su forma natural. **Los alimentos integrales como granos, frutas y verduras frescas y proteínas magras pueden ayudar a tu cuerpo a sanar.**

Equipos de asistencia

Hay muchos tipos de equipos médicos que pueden hacer que sea más fácil para ti moverte con más seguridad y comodidad a medida que te recuperas.

Su cirujano o fisioterapeuta hablará contigo sobre el tipo de equipo que puedes necesitar después de la cirugía. Si ya tienes alguno de estos equipos, infórmanos. **No compres ningún equipo a menos que tu cirujano o fisioterapeuta te lo recomiende.**

Es posible que tu seguro no cubra muchos de estos artículos. Pero puedes comprarlo en muchas farmacias de cadena, supercentros y tiendas de insumos médicos para el hogar. Aquí hay una lista de algunos de los elementos de asistencia de uso más frecuente.

Ayudas personales:

- Cabestrillo/inmovilizador
- Andador con ruedas
- Muletas o bastón
- Recogedor de mango largo
- Accesorio de ayuda para ponerse los calcetines
- Calzador EZ-slide (de metal)
- Cordones elásticos para zapatos

Ayudas para el baño:

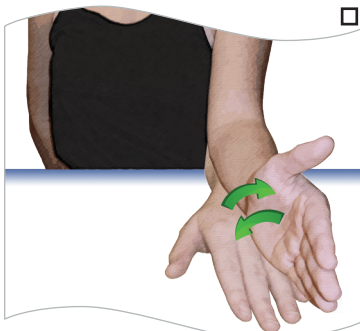
- Asiento de inodoro elevado
- Elevador de asiento del inodoro
- Silla de ducha
- Barra de agarre para ducha o tina
- Cabezal de ducha portátil
- Esponja de baño de mango largo
- Bastón para vestirse

Habla con tu fisioterapeuta antes de comprar cualquier equipo médico.

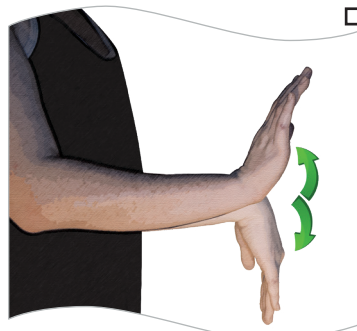
Cómo mantenerse activo

Continúa con tus actividades normales durante el tiempo que puedas hasta la fecha de la cirugía. No comiences ningún nuevo ejercicio o actividad extenuante.

Los siguientes ejercicios te ayudarán a prepararte para tu cirugía y recuperación. Si sientes un dolor extremo, ralentiza tu rutina o elimina el ejercicio que provoca el aumento del dolor. *Estos ejercicios son la primera etapa de tu recuperación después de la cirugía, por lo que es muy importante que los conozcas antes de la cirugía.*



- **Pronosupinación de la muñeca**
Gira la palma hacia arriba y hacia abajo mientras apoyas el codo. Evita mover el hombro.



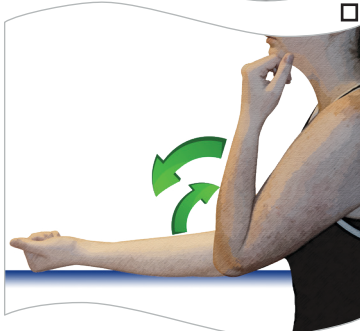
- **Flexión y extensión de la muñeca**
Dobla la muñeca hacia arriba y hacia abajo en la medida de lo posible en cada dirección.



- **Movimiento de omóplatos**
Con los brazos relajados o usando el cabestrillo, mueve los omóplatos hacia abajo y hacia atrás, hacia la cadera opuesta.



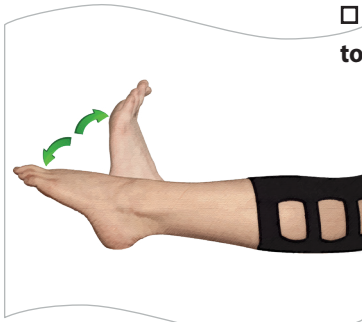
- **Relojes de omóplato**
Deja tu brazo relajado a un lado. Gira el hombro hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo y hacia adelante para completar un círculo. Inicia el movimiento con el omóplato, no con el brazo. (Puedes hacer este ejercicio usando el cabestrillo, después de la cirugía).



- **Flexión y extensión del codo**
Dobla y estira el codo en cada dirección en la medida de lo posible. Mantén el hombro relajado.

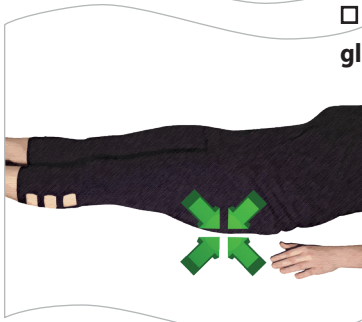


- **Apretón de toallas**
Con el antebrazo apoyado en una superficie plana, aprieta suavemente una toalla enrollada.



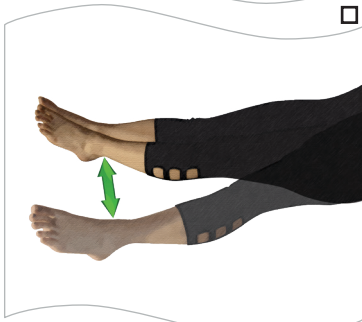
□ **Flexiones de tobillos**

Flexiona los tobillos para mover los pies hacia arriba y hacia abajo, alternando los pies.



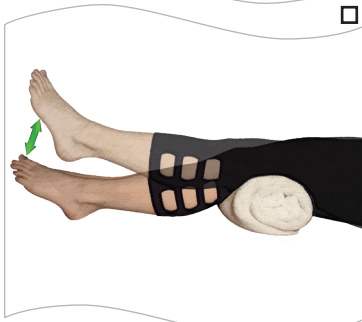
□ **Apretones de glúteos**

Aprieta los músculos de las nalgas lo más fuerte posible mientras cuentas en voz alta hasta 10.



□ **Abducción de la cadera**

Mantén los dedos de los pies apuntando hacia el techo. Mueve la pierna hacia un lado lo más lejos posible. Vuelve lentamente a la posición inicial y relájate.



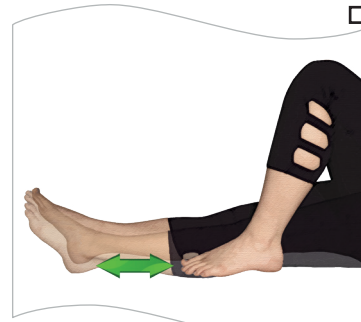
□ **Cuádriceps de arco corto**

Coloca una toalla enrollada debajo de la rodilla. Levanta la parte inferior de la pierna hasta que la rodilla esté estirada. Mantén durante 10 segundos.



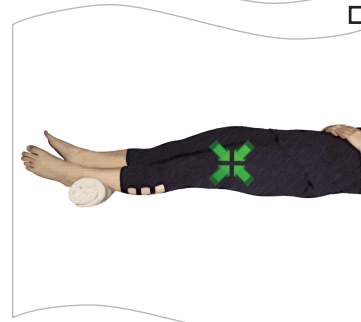
□ **Flexiones de brazos sentado**

Con las manos en los reposabrazos, levántate apoyándote en los brazos y mantén la posición durante unos segundos. Baja lentamente el cuerpo de vuelta a la posición de sentado.



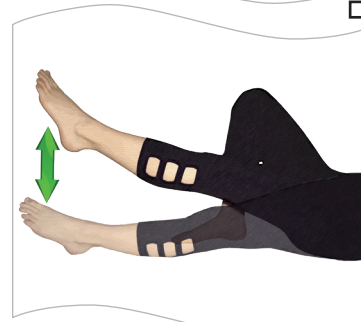
□ **Deslizamiento de talones**

Dobla una pierna a la vez, permitiendo que el pie quede plano en la superficie. Mantén la pierna opuesta extendida.



□ **Serie de cuádriceps**

Aprieta lentamente los músculos del muslo de una pierna mientras cuentas en voz alta hasta 10. Repite con la otra pierna para completar la serie.



□ **Elevación de piernas rectas**

Dobla una pierna. Mantén la otra pierna lo más estirada posible y aprieta los músculos que están por arriba del muslo. Levanta lentamente la pierna recta a 10 pulgadas de la cama y mantenla en posición durante 10 segundos. Bájala, manteniendo los músculos tensos durante 10 segundos. Relájate. Repite el proceso con la otra pierna.



□ **Cuádriceps de arco largo**

Estira una pierna y mantenla estirada durante 10 segundos. Repite con la otra pierna.



□ **Deslizamientos con las rodillas**

Desliza lentamente el pie hacia adelante tuyo hasta sentir un tirón en la rodilla y mantén la posición durante 10 segundos. Luego, desliza el pie hacia atrás lo más que puedas y mantenlo en posición durante 10 segundos.

Seguridad en el hogar

Hacer de tu hogar un lugar seguro para recuperarte es una parte importante de prepararse para la cirugía. La movilidad de tu cuerpo estará limitada durante varias semanas. Utiliza esta lista para ayudar a identificar las cosas en tu hogar que podrían causar problemas durante la recuperación.

Todas las áreas:

- Asegúrate de que todas las áreas sean lo suficientemente amplias para un andador
- Mantén todas las áreas bien iluminadas
- Mantén el piso sin objetos fuera de lugar, sin cables y sin alfombras pequeñas
- Usa siempre zapatos antideslizantes y nunca camines en calcetines sobre pisos de baldosa y madera
- Si tienes mascotas, pide a alguien que te ayude a alimentarlas y cuidarlas

Área de recuperación:

- Permanece en la planta baja de tu casa durante las primeras semanas después de la cirugía si así lo indica tu enfermera navegante
- Es posible que tengas problemas para entrar y salir de las camas que sean demasiado altas o que estén demasiado cerca del piso
- Organiza tu área de recuperación para que sea cómoda y práctica, incluye:
 - Suministros de baño y aseo personal
 - Ropa adicional, calcetines, zapatos con suela de goma
 - Bocadillos y agua embotellada
 - Material de lectura, anteojos adicionales, regleta para cargar dispositivos
 - Almohadas adicionales para estar más cómodo
 - Manta o chal para cubrirte el cuerpo
 - Recipiente pequeño para guardar los medicamentos
 - Recogedor de mango largo para alcanzar objetos

Escaleras:

- Habla con el cirujano o enfermera navegante si tienes escaleras en tu casa

Cuarto de baño:

- No uses aceites o geles de baño que puedan hacer que se resbales en la ducha o la tina
- Usa un taburete o silla de ducha que tenga un buen agarre de goma en las patas
- Considera instalar pasamanos temporales o permanentes
- Comprueba que no haya agua en el suelo antes de entrar o salir de la ducha
- Los pacientes de reemplazo de hombro deben practicar la higiene al usar el baño y bañarse con el brazo no operado *antes* de la cirugía

Cocina:

- Trata de no arrodillarte, flexionarte o estirarte para alcanzar los artículos de cocina o los alimentos
- Decide qué tipos de bolsas de hielo usarás y tenlas listas con anticipación
- Mueve los elementos que más utilices al nivel de la encimera
- Mantén alimentos saludables, refrigerios y botellas de agua al nivel de la encimera
- Presta siempre atención al agua o a los derrames en el suelo
- Programa 2 semanas de comidas y refrigerios antes de la cirugía

EL DÍA ANTES DE LA CIRUGÍA

Llamada telefónica preoperatoria

El día antes de la cirugía, un enfermero te llamará por la tarde para responder cualquier pregunta de último momento y decirte a qué hora debes llegar al hospital.

Durante esta llamada telefónica, también te recordaremos qué medicamentos puedes tomar la mañana de la cirugía con un pequeño sorbo de agua.

Medicamentos a tomar la mañana de la cirugía:

Qué llevar al hospital

Cosas que llevar o hacer:

- Instrucciones anticipadas
- Todo equipo médico que te hayan pedido que traigas
- Ropa holgada con aberturas anchas para las piernas (para pacientes de cadera y rodilla)
- Camisa extragrande (dos tallas más grande de lo normal), con botones delanteros (para pacientes de hombro)
- Fundas para anteojos, lentes de contacto o prótesis dentales extraíbles
- Medicamentos caseros si la enfermera de pruebas previas a la admisión le indica que los traiga. Los medicamentos recetados deben estar en su empaque original con la etiqueta de la farmacia

Cosas a dejar en casa:

- Objetos de valor como joyas o artículos electrónicos

EL DÍA DE LA CIRUGÍA

Área preoperatoria

Antes de la cirugía, diferentes miembros de tu equipo de atención vendrán a hablar contigo y revisarán tu historia clínica y los informes de laboratorio. Es probable que te hagan las mismas preguntas más de una vez. Por tu seguridad, todos los miembros del equipo deben saber sobre tu historial médico y tu salud el día de la cirugía.

Personal de enfermería

El enfermero te ayudará a ponerte una bata y a prepararte para la cirugía.

Este proceso incluye:

- Confirmación de tu consentimiento para cirugía y anestesia
- Comprobación de tus signos vitales
- Colocación de una vía intravenosa (IV) y administración de todos los medicamentos preoperatorios
- Limpieza del sitio quirúrgico con jabón especial para ayudar a prevenir infecciones

Equipo de atención de anestesia

Todos los cuidados de anestesia son dirigidos por anestesiólogos certificados por la junta. El tipo de anestesia que recibas se basará en tu historia clínica, tus preferencias y el tipo de cirugía a la que te vayas a someter. En el área preoperatoria, tu anestesiólogo hablará contigo sobre:

- Los riesgos y beneficios del plan de anestesia para tu cirugía
- Qué esperar al quedar bajo el efecto de la anestesia y al despertarte después
- Una descripción resumida de la anestesia general y el uso de un bloqueo raquídeo o nervioso

Anestesia multimodal

El manejo del dolor multimodal es una parte importante del cuidado de los pacientes quirúrgicos. Este proceso utiliza dos o más medicamentos (o técnicas) de alivio del dolor para darte los mejores niveles de control del dolor. La combinación de medicamentos y la manera en la que se administran apuntan a diferentes receptores de dolor en tu cuerpo.

Las ventajas para el paciente incluyen:

- Menos náuseas, vómitos y sedación intensa (efectos secundarios de los opioides)
- Alivio de la inflamación y de los nervios que se lesionan durante la cirugía

Anestesia general

Con la anestesia general, se inyectarán medicamentos en la vía intravenosa (IV) para poner todo el cuerpo a dormir. Una vez que estés dormido, un tubo endotraqueal te ayudará a respirar durante la cirugía. Durante la operación recibirás medicación adicional a través de la vía intravenosa y del tubo endotraqueal. Esto te ayuda a permanecer dormido durante la cirugía.

Anestesia raquídea

Con la anestesia raquídea, te inyectarán una pequeña cantidad de anestesia local en la espalda, haciendo que la parte inferior del cuerpo se entumezca rápidamente. Esta es una única inyección que bloquea el dolor del área quirúrgica. Estarás despierto durante la aplicación de la anestesia raquídea por razones de seguridad. Es posible que recibas algunos medicamentos por vía intravenosa para relajarte o minimizar la ansiedad. Probablemente no puedas mover las piernas inmediatamente después de la cirugía durante un corto tiempo.

Anestesia local (bloqueo nervioso)

En la anestesia local, se adormece una parte específica de tu cuerpo con un medicamento inyectado cerca de los nervios. El medicamento se inyectará cerca de los nervios de tu brazo o cuello para la cirugía de reemplazo de hombro o en tu pierna para la cirugía de reemplazo de rodilla. Este medicamento es muy eficaz para el control del dolor, y bloquea el mensaje de dolor que los nervios están tratando de enviar a tu cerebro.

Es muy importante que le digas al cirujano y al anestesiólogo si estás tomando anticoagulantes, como por ejemplo aspirina. Si tomas un anticoagulante recetado, es posible que haya que hacerte análisis de sangre adicionales para garantizar que sea seguro administrarte anestesia local.

Antes de recibir el anestésico local, es posible que te administren una pequeña cantidad de medicamento para relajarte y reducir cualquier molestia o ansiedad. Estos medicamentos funcionan bien y probablemente no recuerdes nada de este proceso.

Quirófano

Un enfermero y el anestesiólogo te llevarán al quirófano en una camilla y ayudarán a pasarte a la mesa de operaciones. Mientras te preparan para la cirugía, habrá gente acompañándote en la sala. Después de este momento, la mayoría de los pacientes no recuerda mucha cosa. El tiempo total de la cirugía será diferente para cada persona.

Sala de recuperación (PACU)

Un enfermero estará a tu lado para ayudarte a despertar de la anestesia. Tendrás oxígeno para ayudarte a respirar y a despertar. Es probable que te sientas somnoliento y desorientado durante la primera hora de recuperación. El enfermero estará cerca para monitorear tus signos vitales, tu dolor y otros efectos secundarios de la anestesia y la cirugía.

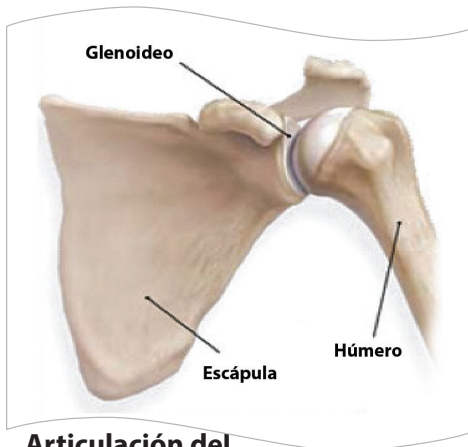
TU CIRUGÍA Y RECUPERACIÓN

Comprensión del reemplazo de hombro

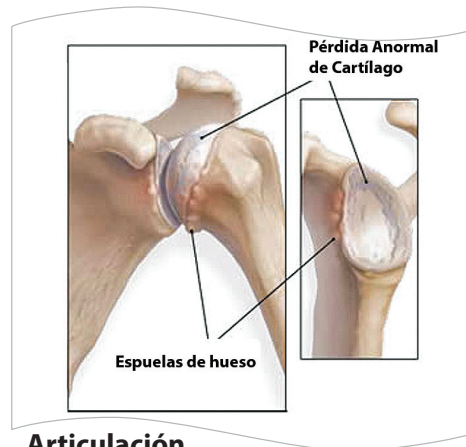
La artrosis, la artritis reumatoide o una lesión grave en el hombro pueden causar un dolor que limita el movimiento y afecta la calidad de vida en general. El reemplazo articular consiste en una cirugía para cambiar uno o ambos extremos de los huesos en una articulación dañada del hombro para crear nuevas superficies articulares.

Esto es lo que sucede durante la cirugía de reemplazo de hombro:

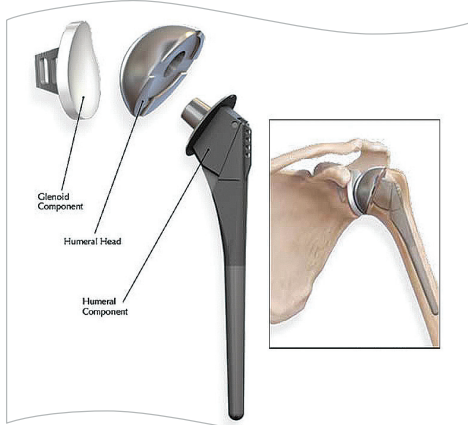
- Se hará una pequeña incisión en la parte frontal o superior de tu hombro para acceder a la articulación del hombro
- Se quita la cabeza del húmero (la esfera de la articulación del hombro) y se reemplaza por un implante de metal redondo
- La cavidad glenoidea (cavidad de la articulación del hombro) se reemplazará por una nueva cavidad, de plástico
- Estos componentes se fijan en su lugar con cemento o crecimiento óseo en superficies porosas
- Las incisiones se cierran con puntos de sutura y se venda el hombro con un apósito protector



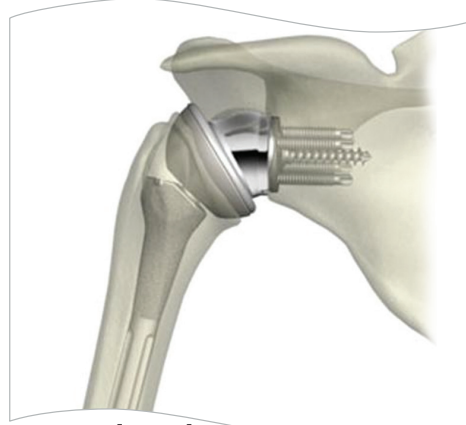
Articulación del hombro normal



Articulación del hombro degenerada



Reemplazo de hombro tradicional



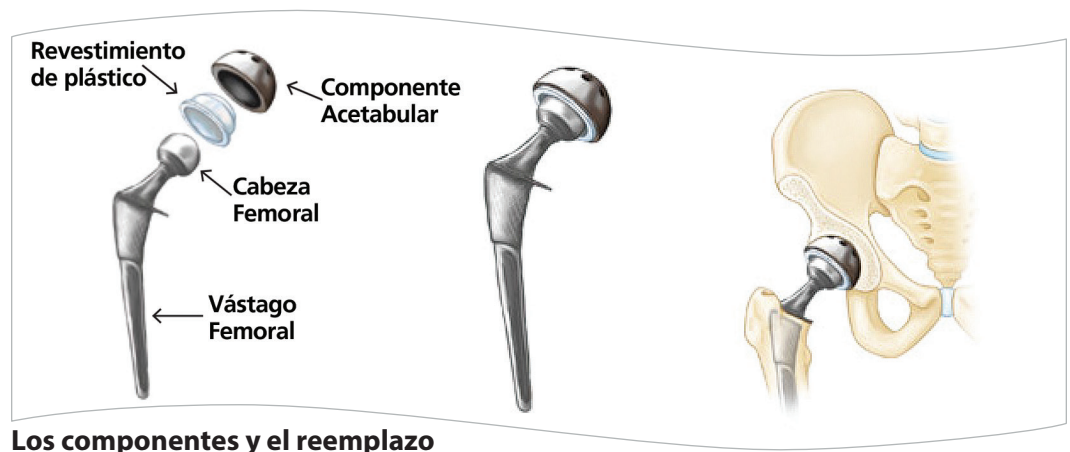
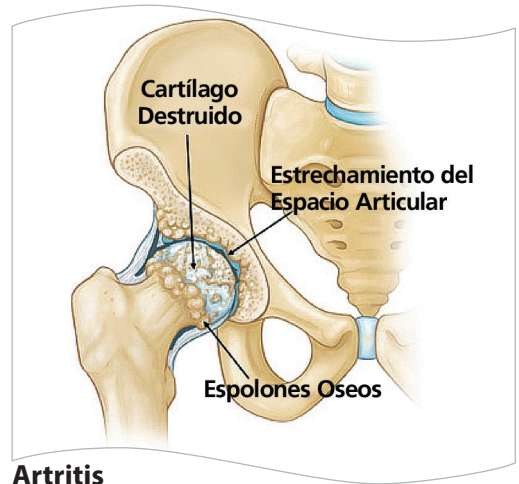
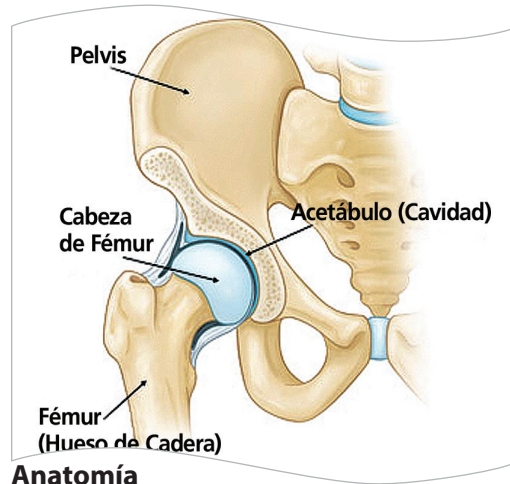
Reemplazo de hombro invertido

Comprensión del reemplazo de cadera

La artritis o una lesión pueden causar dolor intenso en una o ambas caderas. Para muchas personas, la cirugía de reemplazo de cadera es la mejor manera de moverse sin dolor y mejorar su calidad de vida.

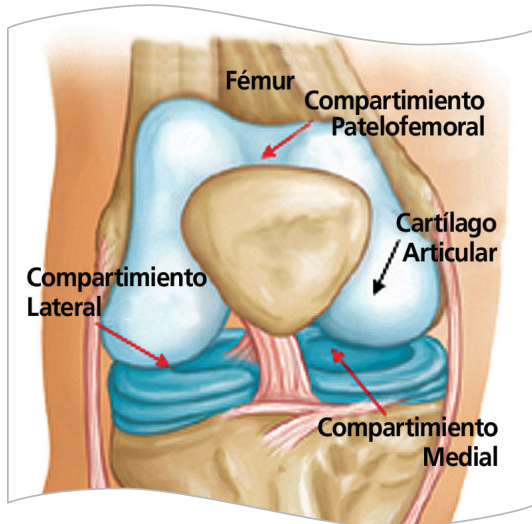
En la cirugía de reemplazo de cadera se reemplazan los extremos de ambos huesos en una articulación dañada para crear nuevas superficies articulares. Esto es lo que sucede durante este tipo de cirugía:

- Se sustituye la enartrosis existente por una artificial
- La articulación artificial generalmente incluye una bola de metal unida a un vástago que encaja dentro del canal hueco del fémur (hueso del muslo)
- La bola se mueve con una cavidad artificial que se fija a la porción de copa de la pelvis o acetábulo
- Estos componentes se fijan en su lugar con cemento o crecimiento óseo en superficies porosas



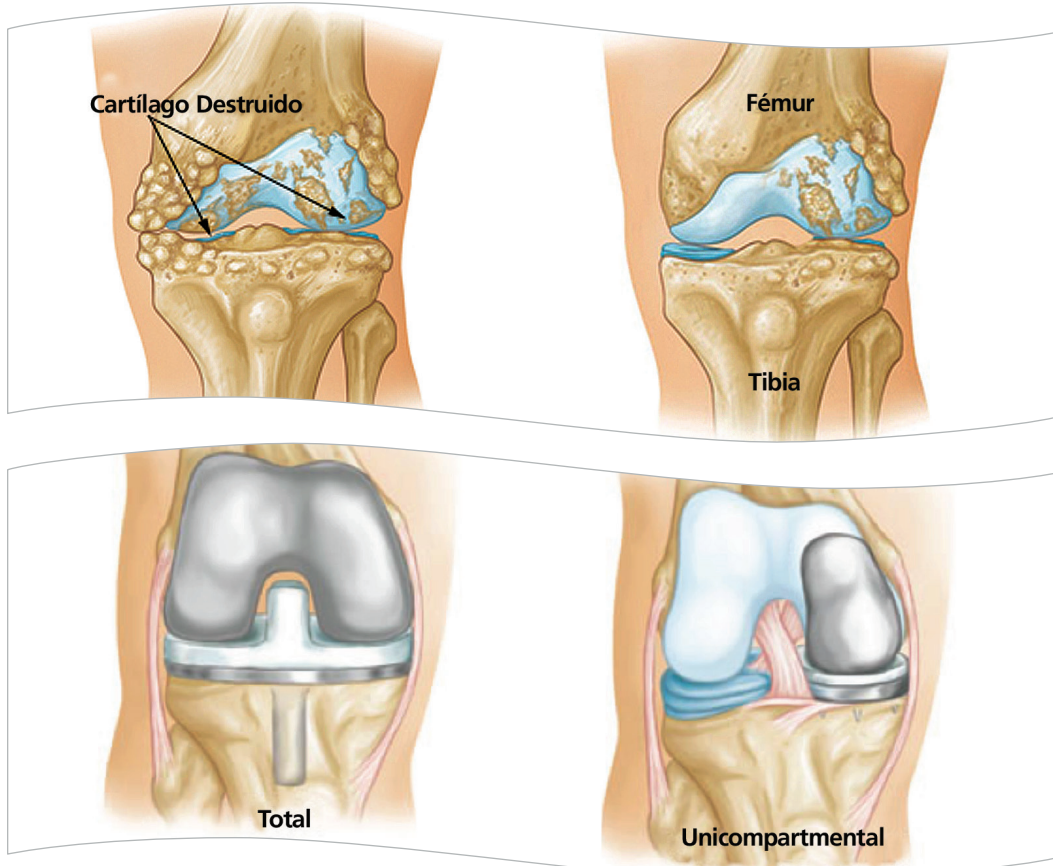
Comprensión del reemplazo de rodilla

La rodilla es una de las articulaciones más grandes del cuerpo. Es esencial para realizar actividades cotidianas, como caminar y practicar deportes. La artritis o una lesión pueden causar dolor intenso en las rodillas. Para muchas personas, la cirugía de reemplazo de rodilla es la mejor manera de moverse sin dolor y mejorar su calidad de vida.



Su rodilla está dividida en tres compartimentos principales:

- El compartimento medial (la parte interna de la rodilla)
- El compartimento lateral (la parte externa)
- El compartimento femorrotuliano (el frente de la rodilla, entre la rótula y el fémur)

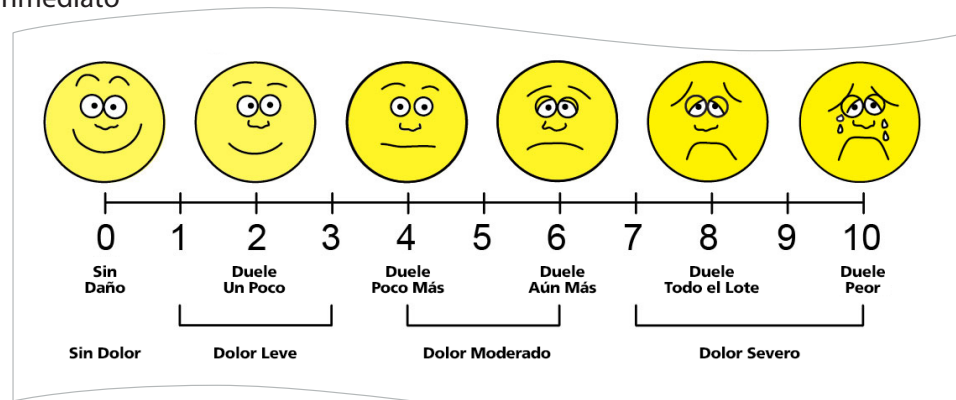


En el reemplazo de rodilla se sustituyen uno o ambos extremos de los huesos en una articulación dañada de la rodilla para crear nuevas superficies articulares. Esto es lo que sucede durante este tipo de cirugía:

- Se coloca una prótesis metálica que se asemeja a la forma normal del fémur en la articulación de la rodilla, sobre la punta del fémur
- La parte superior de la tibia se reemplaza por una placa de metal con un pequeño vástago que penetra el hueso
- El componente femoral se articula con una pieza tibial de polietileno, moldeada específicamente, que se une a la placa tibial
- Todos estos componentes están dentro de la articulación para preservar la cápsula normal y los principales ligamentos estabilizadores a ambos lados de la rodilla
- Por lo general, la parte inferior de la rótula también se reviste con un implante de polietileno
- Estos componentes se fijan en su lugar con cemento o crecimiento óseo en superficies porosas

Evaluación y manejo del dolor

La mejor manera de que nuestro equipo te ayude a controlar el dolor es comunicando claramente cuánto dolor sientes. Si sientes algún dolor, informa a tu médico o enfermero de inmediato



Tendrás que ser lo más claro posible al describir tu dolor. Por ejemplo, necesitamos saber:

- ¿Dónde sientes dolor?
- ¿Con qué frecuencia sientes dolor?
- En una escala de 0 a 10, donde 10 es el peor dolor que puedes imaginar, ¿cómo calificarías tu dolor?
- ¿Hay algo que haga que el dolor desaparezca?

Es importante comprender que sentirá algún tipo de dolor después de la cirugía. El objetivo del manejo del dolor es un nivel tolerable de dolor para alcanzar sus objetivos funcionales, no eliminar todo el dolor. Informe a sus enfermeras cuando se sienta incómodo. Habrá analgésicos disponibles. Si pasa la noche, deberá solicitar analgésicos según sea necesario.

Cuidados posoperatorios

Has trabajado duro para preparar tu cuerpo para la cirugía y la recuperación. Queremos ayudarte a volver a casa lo antes posible. Dependiendo del tipo de cirugía que te hagan, el enfermero te ayudará a alcanzar los objetivos relevantes para tu procedimiento.

Todos los pacientes de reemplazo articular

- Ser capaz de pasar de estar sentado a estar de pie con un ayudante cerca
- Ser capaz de moverse de un lugar a otro, incluidos sentarse y pararse en el inodoro de forma segura con un ayudante a la espera
- Aprender a usar equipos de adaptación para hacer actividades cotidianas (como vestirse) con un ayudante a la espera
- Explicarnos que entiendes cómo entrar y salir de un auto de forma segura
- Explicar cómo tu recuperación puede afectar a tu familia y cómo responder a sus preguntas

Pacientes de reemplazo de cadera y rodilla

- Ser capaz de caminar 100 pies utilizando equipo de asistencia con un ayudante a la espera
- Ser capaz de subir y bajar tres escaleras de práctica de fisioterapia con ayuda

CONSEJO: Es útil practicar estos movimientos en casa antes de someterse a una cirugía.

PLANIFICACIÓN DEL ALTA MÉDICA

Regreso a casa después de la cirugía

En Arizona Specialty Hospital entendemos que el mejor lugar para recuperarte de la cirugía de reemplazo articular es en casa. Por eso comenzamos a planear y ayudarte a prepararte para el alta con mucha anticipación.

Antes de que tu equipo de atención te permita volver a casa, deberás cumplir con estas condiciones importantes:

- Estar médicamente estable
- Haber cumplido los objetivos posoperatorios establecidos por el equipo de atención
- Haber programado tu cita posoperatoria con el cirujano
- Ha configurado sus sesiones de fisioterapia posoperatoria si las ordena su cirujano.
- Contar con un familiar o cuidador que esté esperándote cuando llegues a casa

Pasar la noche en el hospital

En algunos casos, su equipo de atención determinará que es necesario pasar la noche, teniendo en cuenta su seguridad y otros factores. Si pasa la noche, será atendido por el médico del hospital y un fisioterapeuta para evaluaciones antes del alta y recuperación en casa.

Consejos para recuperarte en casa

- Sé paciente: pueden pasar varias semanas antes de que vuelvas a la mayoría de las actividades normales
- Usa una unidad de enfriamiento o una compresa de hielo para ayudar a reducir la hinchazón y el dolor
- Pacientes de cadera y rodilla: deben elevar la pierna tanto como sea posible (los pacientes de rodilla deben elevar toda la pierna y no poner una almohada solo debajo de la rodilla)
- Pacientes de cadera y rodilla: deben usar medias de descanso (medias elásticas TED) si el cirujano lo recomienda
- Toma los analgésicos recetados solo según las indicaciones de tu cirujano
- No tomes medicamentos antiinflamatorios de venta libre (aspirina, ibuprofeno, Aleve®, Advil®) sin la aprobación de tu médico
- Usa tus dispositivos de asistencia de la manera en que te mostraron
- Lleva una dieta bien equilibrada.
 - Bebe mucho líquido y come más frutas y fibra
 - Recuerda las comidas que preparaste antes de la cirugía.
Toma un comprimido multivitamínico cada mañana durante al menos un mes

El mejor lugar para recuperarse es tu hogar, dulce hogar

Prevención de la infección del sitio quirúrgico

- Lávate las manos a menudo con agua y jabón
 - Lávate siempre antes de tocar la incisión
 - Pide a las demás personas que se laven las manos antes de tocarte
- Limpia tu cuerpo (ducha) con regularidad después de que su cirujano lo autorice
 - No mojes los vendajes para heridas tradicionales.
 - Seca (sin frotar) los vendajes para heridas impermeables.
 - No te bañes ni te remojes en la tina.
 - No apliques cremas ni lociones cerca de la incisión

Signos de infección

Llama a tu médico si percibes alguno de estos signos de infección:

- Pus o secreción
- Mal olor proveniente de la herida
- Fiebre o escalofríos
- Enrojecimiento y calor al tacto
- Dolor o molestia al tacto

Signos de coágulos de sangre

Llama a tu cirujano de inmediato si tienes:

- Dolor e hinchazón en la pierna
- Enrojecimiento y calor al tacto
- Dolor en las piernas que empeora al flexionar el pie
- Calambres en las piernas (especialmente por la noche o en la pantorrilla)
- Decoloración de la piel
- Nueva dificultad para respirar o ver niveles bajos de oxígeno en un sensor de oxígeno doméstico

**Llama al 911
o ve a la sala
de emergencia
más cercana
si tienes dolor
de pecho o dificultad
para respirar**

Anticoagulantes o antiplaquetarios

¿Por qué se receta este medicamento?

Los medicamentos anticoagulantes o antiplaquetarios hacen que sea más difícil para el organismo formar coágulos sanguíneos. Los coágulos que se forman en los vasos sanguíneos pueden ser peligrosos si se mueven a otra parte del cuerpo. Por ejemplo, si un coágulo se mueve hacia los pulmones (embolia pulmonar), puede causar una sobrecarga en el corazón o dificultar la respiración.

La aspirina es el medicamento anticoagulante de uso más frecuente. Sigue las instrucciones de tu médico para tomar aspirina de la misma manera que lo harías para tomar un medicamento recetado.

¿Cuándo se debe usar?

Tu médico te dirá cuándo comenzar a tomar medicamentos anticoagulantes. Es muy importante que tomes este medicamento *a la misma hora todos los días*. Sé constante.

¿Qué instrucciones especiales debo seguir mientras uso este medicamento?

Tu médico decidirá cuánto anticoagulante necesitas. Sigue exactamente las instrucciones de tu médico. Demasiado anticoagulante puede hacer que sangres más. Demasiado poco anticoagulante puede dar lugar a la formación de un coágulo dañino.

Cuando te den el alta del centro quirúrgico, recibirás instrucciones sobre el tipo de anticoagulante que tu cirujano quiere que tomes. Debes seguir estas instrucciones cuidadosamente y ponerte en contacto con el consultorio de tu médico si tienes alguna pregunta.

¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?

Toma la dosis que olvidaste lo antes posible el mismo día. Pero NO tomes una dosis doble de anticoagulantes al día siguiente para compensar la dosis que olvidaste. Informa a tu médico si olvidaste tomar una dosis.

¿Qué efectos secundarios puede causar este medicamento?

El efecto secundario más frecuente es un mayor riesgo de complicaciones hemorrágicas.

DESPUÉS DEL REEMPLAZO ARTICULAR

Cómo lograr una recuperación completa

Después de la cirugía, es importante seguir en forma estricta las instrucciones de tu médico. Curar el área donde te sometiste a la cirugía es el primer paso para lograr una recuperación completa.

Es normal sentir dolor después de la cirugía de reemplazo articular. Toma tu medicamento recetado para el dolor según las indicaciones de tu médico para aliviar el dolor. Para ayudar a reducir la hinchazón, mantén el área quirúrgica con compresas de hielo o elevada durante la primera parte de tu recuperación. Es de esperar que sientas un nivel moderado de dolor durante las primeras dos semanas. Después de eso, es posible que sientas un dolor leve durante varios meses más. Esto sucede cuando los huesos se fusionan con el implante.

Se programará una cita posoperatoria de una a dos semanas después de la cirugía. En esta cita te quitarán los puntos de sutura y el médico te dirá cuándo puedes comenzar la fisioterapia.

Es posible que sientas más dolor durante las sesiones de fisioterapia. Programa la toma de tus analgésicos para tener que tomarlos de 30 a 45 minutos antes de la fisioterapia. En la mayoría de los casos, se regresa gradualmente a las actividades diarias normales alrededor de seis semanas después de la cirugía.

Precauciones y pautas comunes

Hacer demasiadas cosas demasiado pronto puede causar un daño en la nueva articulación que posiblemente no sientas de inmediato. Pregunta a tu médico o a tu fisioterapeuta cuánto puedes caminar o cuánta actividad es adecuada para ti. Estas son algunas pautas que se recomiendan con frecuencia al regresar a casa:

Todos los pacientes de reemplazo articular

Precauciones

- Según el tipo de cirugía que te hagan, tu cirujano te recomendará tener determinadas precauciones
- Tu enfermera navegante te proporcionará instrucciones detalladas, si fuera necesario

Sentarse

- Siéntate en sillas con brazos
- No te sientes durante más de 30 a 45 minutos a la vez, incluso cuando viajes en automóvil

Moverse

- Hacer ejercicio y caminar son la clave para una recuperación satisfactoria
- Es importante que sigas haciendo tus ejercicios, aunque te duela la articulación al moverla
- Aplicar hielo sobre la articulación durante 15 a 20 minutos después de hacer ejercicio puede ayudar a reducir las molestias

Bañarse

- Mantén las heridas quirúrgicas secas y protegidas cuando te laves

Dormir

- Habla con tu cirujano sobre los mejores consejos para dormir y para aclarar cuándo podrás dormir sobre el lado operado
- Es normal tener problemas para dormir por la noche debido al dolor o la incomodidad en el sitio quirúrgico: levantarse y moverse puede ayudar
- Puedes dormir siestas durante el día, pero NO te quedes en la cama todo el día

Manejar

- Tu médico te dirá cuándo puedes volver a manejar. Normalmente, será de 2 a 4 semanas después de la cirugía
- No podrás estar tomando ningún analgésico narcótico y deberás tener un tiempo de reacción rápido

Pacientes de reemplazo de hombro

Uso del inmovilizador de hombro (cabestrillo)

- Siempre usa tu cabestrillo hasta que el médico te diga que dejes de hacerlo
- El codo debe estar en la parte posterior del bolsillo del cabestrillo
- La mano debe estar ligeramente más alta que el codo; tal vez debas ajustar la correa del cabestrillo
- *Afloja o quítate el cabestrillo o inmovilizador cuatro veces al día* — Haz ejercicios suaves, mueve el codo, la muñeca y la mano para evitar que se pongan rígidos
- Cuando el brazo esté fuera del cabestrillo/inmovilizador, simplemente déjalo colgar —no lo uses
- Trata de no mover el brazo lesionado tanto como sea posible

Sentarse

- Usa solo el brazo no operado para levantarte de una silla, cama, inodoro o tina de baño

Bañarse

- Dúchate con el brazo operado colgando a un lado
- Probablemente necesites ayuda para lavarte el brazo no operado durante los primeros días

Vestirse

- Te resultará más fácil usar ropa que se abra en la parte delantera
- Necesitarás una camisa que sea al menos 2 tallas más grande de lo que normalmente usas
- Viste primero el brazo operado:
 - Siéntate en el borde de una silla o ponte de pie con el brazo colgado a un lado
 - Desliza el brazo operado en la prenda primero usando el brazo no operado
 - Una vez que este brazo esté completamente en la manga, pasa la prenda sobre la espalda y coloca el otro brazo

- Utiliza el brazo no operado para abrochar botones u otros sujetadores
- Una vez que te hayas vestido la parte superior del cuerpo, vuelve a colocar el brazo en el cabestrillo/inmovilizador

Comer

- Durante las primeras semanas trata de comer solo con la mano no operada
- Recuerda las comidas que preparaste antes de la cirugía

Dormir

- Es probable que te resulte más fácil dormir boca arriba con una almohada debajo del brazo a modo de apoyo
- Puede que te resulte más cómodo dormir en un sillón reclinable

Pacientes de reemplazo de cadera y rodilla

Escaleras

- Debes subir y bajar cuidadosamente las escaleras con apoyo
- Sube o baja un escalón a la vez: “pierna buena” primero y “pierna mala” después
- Utiliza siempre la barandilla para apoyo y equilibrio

Dormir

- No mantengas la rodilla en la misma posición durante toda la noche: esto anulará todo tu progreso en fisioterapia
- No duermas con una almohada debajo de la rodilla: si te dieron un soporte de espuma, puedes usarlo de vez en cuando durante el día, pero asegúrate de quitarlo antes de acostarte por la noche

Cambios en el estilo de vida

Después de la cirugía articular, la mayoría de los pacientes pueden moverse sin dolor y regresar a la mayoría de las actividades normales. Pero deberás evitar ciertas actividades físicas. Por ejemplo, actividades que exigen esfuerzo al implante y a los huesos y tejidos que lo rodean.

Después de que tu articulación se haya curado, podrás disfrutar de la mayoría de las actividades de bajo impacto, como caminar, hacer senderismo y nadar. Pero tendrás que evitar las actividades de alto impacto que exigen esfuerzo a la articulación de reemplazo. Esto incluye actividades que implican una rotación rápida de las articulaciones, como el tenis o el fútbol, y levantar objetos pesados. Algunos tipos de trabajo manual también pueden exigir demasiado esfuerzo en la nueva articulación. ***Es importante que hables con tu médico antes de comenzar cualquier actividad que involucre a tu nueva articulación.***

También es importante que te mantengas en un peso saludable para reducir la exigencia a tu implante. Si fumas, intenta dejar de hacerlo. No fumar mejorará tu circulación y ayudará a mantener un tejido saludable alrededor de todas las articulaciones.

AGRADECIMIENTO

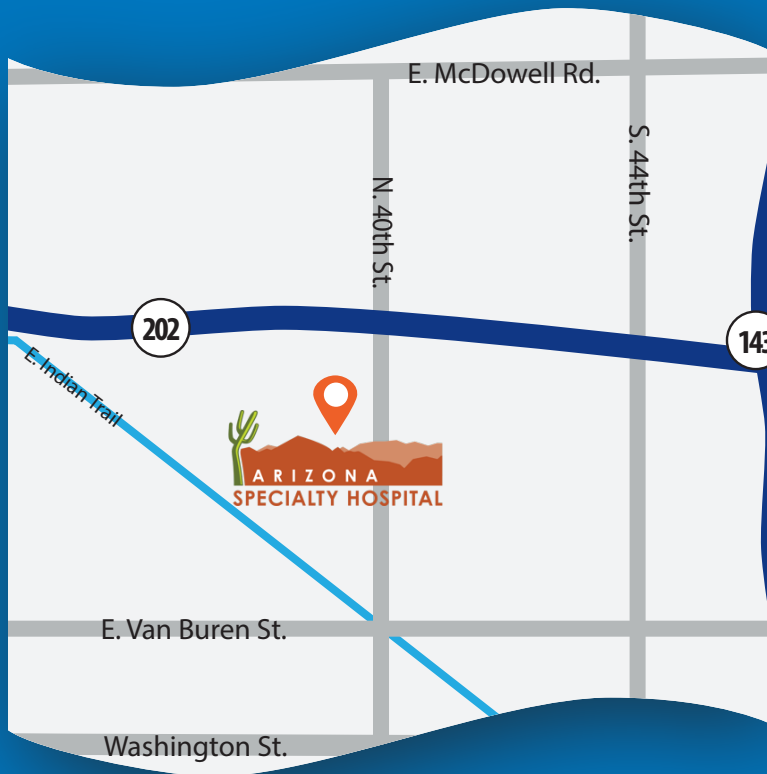
Gracias por elegir el Arizona Specialty Hospital para tu procedimiento de reemplazo articular. Nos preocupamos por ti y haremos todo lo posible para ayudarte a tener una cirugía y recuperación satisfactorias. Si tienes alguna pregunta, en el momento que sea, comunícate con tu enfermera navegante. ¡Estamos a tu disposición siempre que nos necesites!

Atentamente,

Tu equipo de atención de Arizona Specialty Hospital

Notas:

Lined writing area consisting of 25 horizontal lines.



Arizona Specialty Hospital
750 North 40th Street
Phoenix, Arizona 85008

602-797-7700

arizonaspecialtyhospital.com