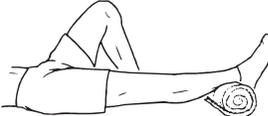
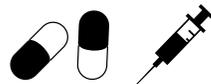


EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN LUEGO DE UNA ARTROPLASTIA TOTAL DE RODILLA

	Día de la cirugía: N.º 0	Día posterior a la cirugía: N.º 1	Día posterior a la cirugía: N.º 2
Precauciones	Doble y extienda la rodilla 	Coloque una pequeña toalla debajo del tobillo 	No utilice una almohada debajo de la rodilla  INCORRECTO
Actividad	Bájese de la cama con ayuda Objetivo: caminar 15 metros (50 pies) 	Camine 3 veces con ayuda Objetivo: caminar 46 metros (150 pies) Practique subir y bajar escaleras y trasladarse en automóvil 	Camine 3 veces con ayuda Objetivo: preparación del hogar 
Dieta	Sólidos y líquidos <input type="checkbox"/>	Sólidos y líquidos  <input type="checkbox"/>	Sólidos y líquidos: hogar  <input type="checkbox"/>
Dolor <i>Informe a la enfermera si siente dolor</i>	Pastillas o vía intravenosa (IV) Bloqueo nervioso  <input type="checkbox"/>	Solo pastillas Bloqueo nervioso  <input type="checkbox"/>	Solo pastillas, con receta para bloqueo nervioso  <input type="checkbox"/>
Planificación del alta hospitalaria <i>Con el paciente y la familia</i>		Debata y confirme la planificación del alta hospitalaria <input type="checkbox"/>	A casa con un plan  <input type="checkbox"/>
Recordatorios importantes			
<ul style="list-style-type: none"> • Realice el seguimiento con su cirujano dentro de la semana o dos semanas siguientes. • Realice el programa de ejercicios en casa. • Controle que su herida no se infecte. • Tome medicamentos para prevenir coágulos (anticoagulación), según las indicaciones. • Se aplican precauciones y restricciones en cuanto a conducción. • En caso de trabajo dental, es posible que deba tomar antibióticos. 		<p>Antes de salir del hospital, asegúrese de tener sobre un azul que contenga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones del alta con resumen de la consulta del paciente • Registro de pertenencias del paciente • Planificación definitiva del alta de gestión del caso • Instrucciones de alta para paciente con artroplastia total de rodilla • Programa de ejercicios en casa luego de la artroplastia total de rodilla • Actividades de la vida diaria luego de la artroplastia total de rodilla 	
LLAME AL 911 EN CASO DE: DOLOR EN EL PECHO, FALTA DE AIRE, DISLOCACIÓN DE LA ARTICULACIÓN			

INSTRUCCIONES PARA EL ALTA LUEGO DE LA ARTROPLASTIA TOTAL DE RODILLA

*La información que se incluye a continuación no reemplaza las instrucciones que su médico pueda brindarle.

RECUPERACIÓN

- No tenga miedo de doblar y extender la rodilla.
- No es necesario utilizar una almohada debajo de la rodilla.
- Coloque una pequeña toalla enrollada debajo del tobillo para trabajar el estiramiento (enderezamiento de la pierna).

SEGUIMIENTO

- Realice el seguimiento con su cirujano dentro de la semana o dos semanas posteriores a la cirugía.

NOTIFIQUE A SU MÉDICO DE INMEDIATO SI ADVIERTE

- Aumento del dolor que no cesa con analgésicos, descanso o hielo
- Entumecimiento, hormigueo o cambio de color (decoloración) o de temperatura de la pierna operada
- Fiebre por encima de los 38 °C (100,4 °F)
- Dolor, hinchazón, sensibilidad en la pantorrilla
- Cualquier signo de infección en la herida o en la piel circundante: aumento de la hinchazón, enrojecimiento, dolor, calor o dolor al tacto, aumento de secreción o presencia de secreción similar al pus, separación de la herida, olor muy fétido, escalofríos

LLAME AL 911 ANTE CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS

- Dolor en el pecho
- Falta de aire y/o dificultad para respirar
- Dislocación de la articulación: dolor agudo, acortamiento de la extremidad, incapacidad para mover la extremidad

PROGRAMA DE EJERCICIOS EN CASA - FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL

- Realice fisioterapia, es la clave para su recuperación.
- Realice el programa de ejercicios en casa tal como se le indica.
- Las actividades diarias son cruciales para retornar a la vida normal tras la cirugía.
- Consulte: Programa de ejercicios en casa para la artroplastia total de rodilla.
- Consulte: Actividades de la vida diaria luego de la artroplastia total de rodilla.

CUIDADO DE LA HERIDA

- Utilice ÚNICAMENTE apósitos Mepilex: Déjese el apósito 5 días en total a partir de la fecha de su cirugía.
- Con cualquier otro apósito, retírelo, controle la zona diariamente y siga las instrucciones del médico sobre cómo cuidar la herida.
- Mantenga el apósito limpio y seco.
- Si el apósito se desprende, se ve húmedo o se empapa con secreción, reemplácelo por uno nuevo.
- A los 5 días, retire el apósito y deje la herida destapada para airearla.
- NO utilice: jabón, loción, antibióticos (antibiótico triple, crema para primeros auxilios, etc.).
- NO retire ni elimine grapas, suturas, cintas quirúrgicas (Steri-Strips), pegamento para la piel.

DOLOR

- Es posible que sienta dolor tras la cirugía.
- Tome los analgésicos según las indicaciones, de ser necesario.
 - NO beba alcohol ni conduzca mientras esté tomando analgésicos.
- Colóquese hielo en la zona de la cirugía durante períodos intercalados de 20 minutos.
 - Coloque una barrera entre el hielo y el área de la cirugía.
 - NO use calor.
- Cambie de posición con frecuencia para disminuir el dolor y el entumecimiento.
- Bloqueo nervioso periférico (en casa). Consulte: Guía para la inserción de catéteres para pacientes con catéteres On-Q.
- Utilice intervenciones no farmacológicas (sin medicamentos) tales como: terapia imaginativa guiada, relajación, distracción, oración/meditación, humor, masajes.
- Guarde sus analgésicos bajo llave/en un lugar seguro.
- Descarte los medicamentos no utilizados siguiendo las instrucciones del envase o llevándolos a la oficina de "Entrega Segura de Medicamentos" en el Departamento del Sheriff del Condado de Los Ángeles.

ANTICOAGULACIÓN

- Se le puede dar de alta con este tipo de medicamentos; ayudarán a prevenir los coágulos de sangre.
- La medicación puede provocar moretones o sangrado.
- Tome la medicación todos los días a la misma hora, siguiendo las indicaciones de su médico al pie de la letra.
- Busque atención médica en caso de:
 - Sangre en orina o heces
 - Caída o golpe en la cabeza
 - Cualquier hemorragia incontrolable, imposibilidad de detener la hemorragia

MOVIMIENTO PASIVO CONTINUO (CPM)

- No todos los pacientes recibirán un CPM tras la cirugía, su cirujano determinará si usted lo necesita.
- Pueden enviar el CPM a su hogar.
- Utilice los ajustes de la máquina para realizar los ajustes que le indique su médico.
- Utilice la máquina de 2 a 10 horas al día, durante 2 horas cada vez (más o menos según lo tolere y lo especificado por su médico).
- Cuando pueda extender/doblar la rodilla hasta el ángulo recomendado por su médico, puede llamar para consultar si puede dejar de utilizar el CPM.
- Si siente dolor, deje de hacer ejercicio. Si el dolor persiste luego de dejar de hacer ejercicio, llame a su médico.

* La Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos (AAOS) afirma: "Existen pruebas contundentes de que el uso de CPM después de la artroplastia de rodilla no mejora los resultados".

CÓMO CONTROLAR EL ESTREÑIMIENTO

- Es probable que al consumir analgésicos sufra estreñimiento.
- Incremente el consumo de agua. Intente beber 8 vasos de agua al día como mínimo.
- Aumente progresivamente el consumo de fibra en su dieta.
- Los ablandadores de materia fecal o laxantes de venta libre pueden ser útiles.

NUTRICIÓN

- Ingiera comidas saludables y bien balanceadas.
- Beba 8 vasos de agua por día como mínimo.
- NO se someta a dietas durante el período de cicatrización.
- Mantenga un peso saludable.

HINCHAZÓN

- Es normal que la zona de la herida, las piernas y los pies se hinchen, especialmente hacia el final del día.
- Use medias de descanso.
- Mantenga los pies elevados mientras permanece sentado.

MEDIAS DE DESCANSO

- Use medias de descanso durante 2 semanas como mínimo, y sáqueselas por lo menos 1 o 2 veces al día o por la noche para airear sus piernas.
- Controle que no aparezcan lesiones en la piel (ampollas, enrojecimiento fuerte, pliegues epidérmicos).
- Lávelas con agua y jabón y cuélguelas para que se sequen.

CÓMO SENTARSE Y DORMIR

- Cambie de posición con frecuencia, esto ayudará a prevenir el entumecimiento.
- Es común sentirse cansado o tener problemas para dormir durante los primeros 3 meses posteriores a la cirugía.

CONDUCIR

- No conduzca bajo la influencia de analgésicos (narcóticos/analgésicos tipo opioides).
- Debe ser capaz de hacer una parada de emergencia.
- Debe ser capaz de operar maquinaria con seguridad.
- La conducción dependerá de la posición de la pierna, la fuerza, la coordinación y el lado afectado por la cirugía.
- La mayoría puede conducir después de un par de semanas, y se puede tardar hasta seis semanas.

CÓMO DUCHARSE

- Por lo general, puede ducharse dentro de las 48 a 72 horas posteriores a la cirugía.
- Pídale a un familiar o amigo que lo ayude al principio.
- Recuerde que su equilibrio puede ser distinto, especialmente mientras se acostumbra a su nueva articulación.
- NO nade, tome baños de inmersión ni se meta en bañeras de hidromasaje durante unas semanas.

RELACIONES SEXUALES

- Normalmente se pueden reanudar cuando logre caminar una milla sin dolor.
- Al principio, evite posiciones en las que deba arrodillarse, adopte las que sean cómodas para su rodilla.
- En caso de sentir algún dolor, deténgase de inmediato.

REINCORPORACIÓN LABORAL

- El período de recuperación dura entre 4 y 6 semanas.
- La velocidad de recuperación depende de su condición previa y posterior a la cirugía, la exactitud con la que sigue las instrucciones de su médico y su participación.
- Depende del tipo de trabajo que realice.

RECORDATORIOS IMPORTANTES

- Tenga en cuenta que su nueva cadera o prótesis puede activar detectores de metales.
- Si tiene turno para un trabajo dental, es posible que deba tomar antibióticos. El tratamiento profiláctico con antibiótico evitará que la infección se propague a su prótesis.

ENFERMERA COORDINADORA

- La coordinadora es su enlace entre todos los miembros de su equipo. Trabajarán con usted y su familia en la medida en que lo necesite.
- No dude en llamar a la Enfermera Coordinadora al 661-200-2225 o al 661-200-2000, interno 34501, en cualquier momento.

CUIDADO DE LA HERIDA

Para los apósitos Mepilex

LLAME A SU MÉDICO DE INMEDIATO EN CASO DE:

Signos de infección en la herida o la piel circundante:

- Aumento de la hinchazón, enrojecimiento o dolor
- Mucho calor al tacto
- Dolor al tacto
- Aumento de secreción o presencia de secreción similar al pus
- Separación de la herida
- Olor muy fétido
- Escalofríos o fiebre por encima de los 38 °C (100,4 °F)

MANTENGA LA HERIDA LIMPIA, SECA E INTACTA

- Mantenga el apósito limpio y seco.
- A los 5 días, retire el apósito y deje la herida destapada para airearla. Observe la herida e informe cualquier signo y síntoma de infección.
- NO aplique nada sobre la herida (a menos que su médico así lo indique), especialmente: jabón, loción, antibióticos (antibiótico triple, crema para primeros auxilios, etc.).
- NO retire ni elimine grapas, suturas, cintas quirúrgicas (Steri-Strips), pegamento para la piel ni la costra.

CÓMO COLOCAR UN APÓSITO NUEVO

Paso 1: preparación para el cuidado de la herida

- Limpie el área de trabajo antes de cambiar el apósito.
- Tome el apósito nuevo y una bolsa de plástico.
- Lávese y séquese bien las manos.

Paso 2: retiro del apósito sucio

- Arrójelo dentro de la bolsa de plástico.
- Lávese y séquese las manos.

Paso 3: limpieza de la herida

- Vierta suavemente agua tibia o solución salina sobre la herida para enjuagar el área.
- NO la frote.
- NO utilice jabón.

Paso 4: colocación del apósito nuevo

- Retire el papel protector (ver la Figura A).
- Centre el apósito sobre la herida; coloque la parte adhesiva hacia abajo en la parte superior de la herida. No lo estire (ver Figura B).
- Presione suavemente el apósito sobre la piel. Asegúrese de que todos los bordes estén planos para evitar que la humedad pase por debajo del apósito (ver la Figura C).

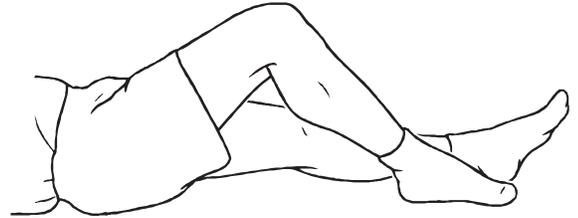


PROGRAMA DE EJERCICIOS EN CASA LUEGO DE UNA ARTROPLASTIA TOTAL DE RODILLA

Realice los siguientes ejercicios 2 o 3 veces al día. Haga 10 repeticiones de cada uno.

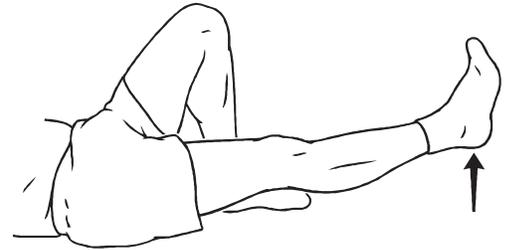
FLEXIONES DE RODILLA

- Levante una rodilla suavemente lo más que pueda.
- Mantenga el pie en el suelo.



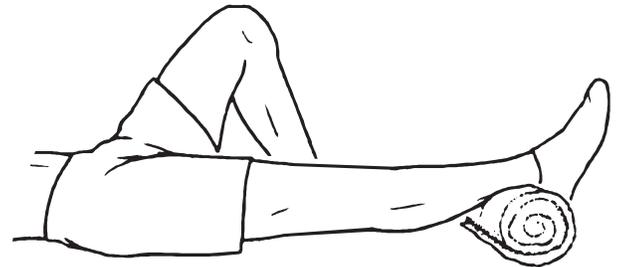
TOBILLO

- Flexione una pierna.
- Levante la otra pierna 3 pulgadas con la rodilla trabada.
- Exhale y contraiga los músculos del muslo mientras levanta la pierna.



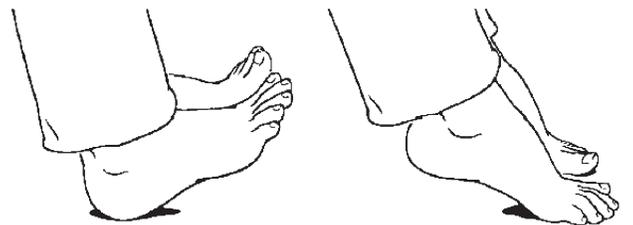
EXTENSIONES DE RODILLA

- Coloque una toalla enrollada debajo del tobillo.
- La toalla debe ir debajo del tobillo, del lado de la artroplastia de rodilla.



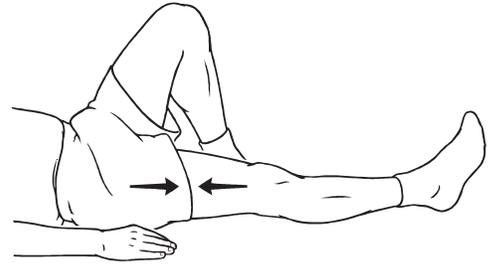
FLEXIONES DE TOBILLO

- Sentado o acostado,
- apunte con los dedos del pie hacia arriba, manteniendo ambos talones en el suelo.
- Luego, presione los dedos contra el suelo, levantando los talones.



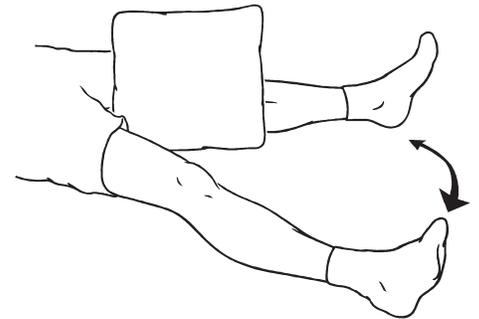
SERIES DE CUÁDRICEPS

- Contraiga lentamente el músculo del muslo, manteniendo la pierna recta.
- Mantenga esa posición durante 5 segundos, contando en voz alta, y luego relájese.



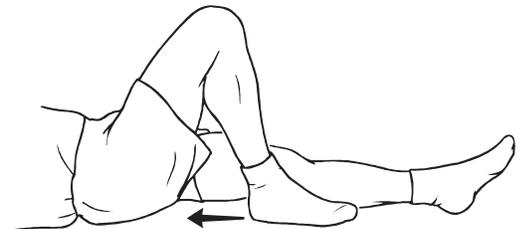
ABDUCCIÓN

- Deslice una pierna hacia el costado.
- Mantenga la rótula apuntando hacia arriba.
- Lleve suavemente la pierna otra vez hacia la almohada.



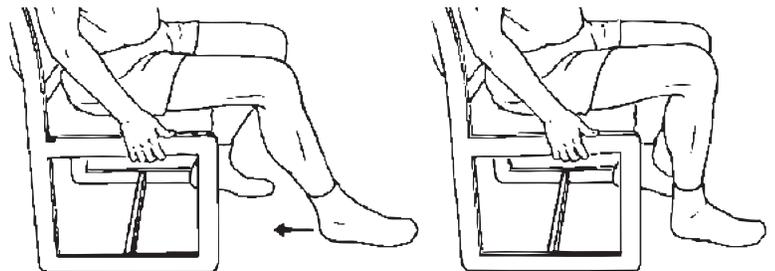
DESlizamiento DE TALÓN

- Doble la rodilla y jale el talón hacia los glúteos.
- Mantenga esa posición durante 5 segundos, contando en voz alta, y luego relájese.



○

- Coloque el pie sobre una superficie lisa.
- Deslice lentamente el pie lo más que pueda. Mantenga esa posición durante 15 segundos.

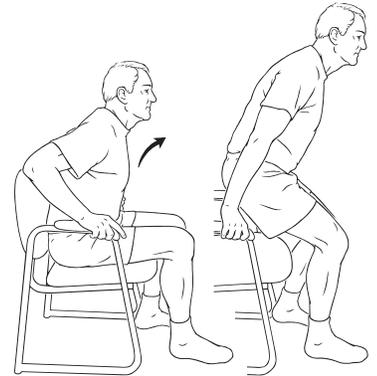


ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA LUEGO DE UNA CIRUGÍA DE RODILLA

¡No se apresure! Tómese más tiempo para establecer condiciones de trabajo apropiadas y llevar a cabo una buena mecánica corporal.

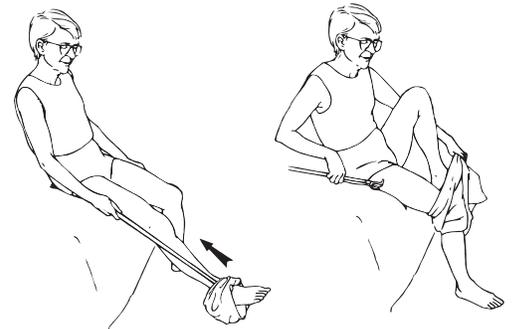
PREPARACIÓN DEL HOGAR

- Recoja los objetos desordenados; retire tapetes y otros objetos que puedan generar riesgo de tropiezo. Asegúrese de pegar los cables eléctricos al suelo con cinta adhesiva.
- Organice para que lo ayuden a conducir y realizar las tareas domésticas.
- Asegúrese de que las barandas existentes estén firmes.
- Utilice una silla estable con cojín de asiento firme y apoyabrazos.



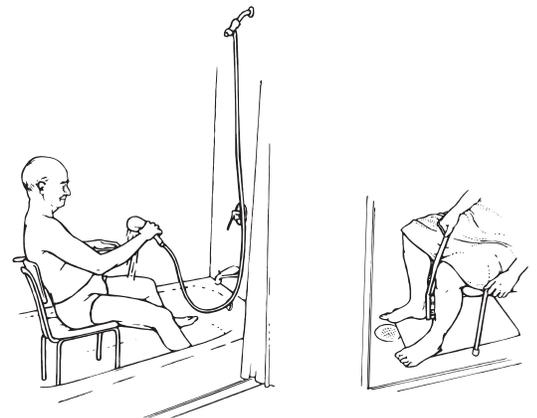
CÓMO VESTIRSE DE LA CINTURA PARA ABAJO

- Use ropa suelta.
- Use calzado con talón abierto y suela de goma. Evite el uso de sandalias y pantuflas sueltas.
- Es más fácil comenzar a vestirse por la pierna operada y a desvestirse por la otra.
- Algunos elementos útiles pueden ser: alcanzador, dispositivo para calcetines, calzador de mango largo y cordones elásticos para los zapatos.



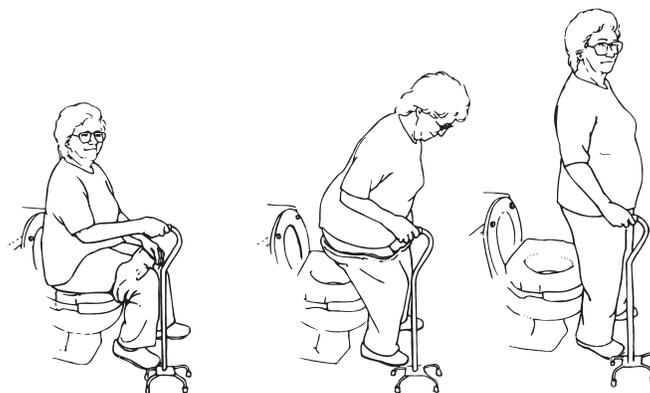
CÓMO DUCHARSE

- Utilice una silla de ducha o banco de bañera, de ser necesario.
- Utilice una alfombra de baño antideslizante.
- Utilice un cepillo de baño de mango largo para los pies.
- Instale una barra de agarre para lograr mayor equilibrio.



USO DEL INODORO

- Utilice un inodoro alto o un asiento de inodoro elevado.
- Retroceda hacia el inodoro hasta sentir su contacto con la parte posterior de sus piernas.
- Estírese hacia atrás para alcanzar el apoyabrazos y baje lentamente.
- Para levantarse, siga estos pasos en orden inverso, empujando hacia arriba desde los apoyabrazos.
- Logre estabilizarse antes de agarrar el andador.



ACTIVIDADES DOMÉSTICAS

- Mantenga los artículos que usa regularmente dentro de su alcance.
- Utilice un alcanzador para recoger objetos del piso. NO se incline hacia abajo para recoger objetos.
- Utilice una cesta o una bolsa en su andador para transportar artículos.
- Prepare comidas pequeñas y refrigerios con anticipación.
- Haga solo lo que pueda. Tome descansos frecuentes.



AHORRE ENERGIA

- Lleve su propio ritmo.
- Cambie de posición con frecuencia.
- Planifique con anticipación.
- Establezca prioridades.
- Alterne actividades livianas y pesadas.