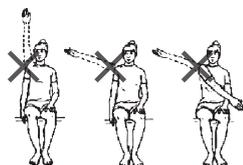


# EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE UNA ARTROPLASTIA DE HOMBRO

	Día de la cirugía: <b>N.º 0</b>	Día posterior a la cirugía: <b>N.º 1</b>
<b>Precauciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NO mueva el hombro de forma activa; no levante, transporte, alcance o soporte peso con el brazo operado ni lo cruce por detrás</li> </ul>	
<b>Inmovilizador de hombro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Úselo en todo momento*, excepto cuando hace los ejercicios</li> <li>Colóqueselo y quítese lo</li> </ul>  <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demostración de cómo colocárselo y quitárselo</li> </ul> <input type="checkbox"/>
<b>Actividad</b>	<p>Aprenda ejercicios de amplitud de movimiento</p>  <input type="checkbox"/>	<p>Ejercicios para el hogar Comiéndolos en casa el día 2</p>  <input type="checkbox"/>
<b>Dieta</b>	<p>Pedacitos de hielo, luego sólidos y líquidos</p>  <input type="checkbox"/>	<p>Sólidos y líquidos: hogar</p>  <input type="checkbox"/>
<b>Dolor</b> <i>Informe a la enfermera si siente dolor</i>	<p>Pastillas o vía intravenosa (IV)</p>  <input type="checkbox"/>	<p>Solo pastillas, con receta</p>  <input type="checkbox"/>
<b>Planificación del alta hospitalaria</b> <i>Con el paciente y la familia</i>	<p>Debata y confirme la planificación del alta hospitalaria</p> <input type="checkbox"/>	<p>A casa con un plan</p>  <input type="checkbox"/>

## Recordatorios importantes

- Realice el seguimiento con su cirujano dentro de la semana o dos semanas siguientes.
- Realice el programa de ejercicios en casa, comiéndolos el día 2.
- 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 tratamiento dental, es posible que deba tomar antibióticos.

- Antes de salir del hospital, asegúrese de tener un sobre azul que contenga:
- Instrucciones para el alta con resumen de la consulta del paciente.
  - Registro de pertenencias del paciente.
  - Planificación definitiva del alta de la administración.
  - Instrucciones para el alta para pacientes con artroplastia de hombro.
  - Programa de ejercicios en casa después de una artroplastia de hombro.
  - Actividades de la vida cotidiana después de una artroplastia de hombro.

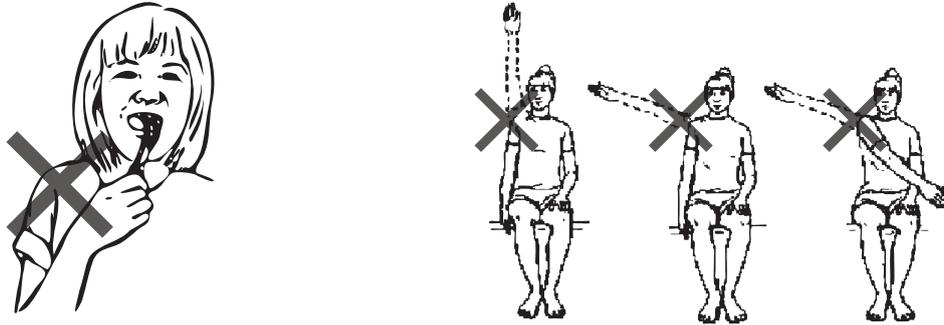
**LLAME AL 911 SI PRESENTA DOLOR EN EL PECHO, FALTA DE AIRE, DISLOCACIÓN DE LA ARTICULACIÓN**

# PRECAUCIONES PARA LA ARTROPLASTIA DE HOMBRO

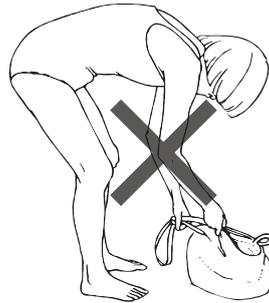
Después de la cirugía, se le inmovilizará el brazo con un cabestrillo.

Los puntos que se incluyen a continuación se aplican al brazo operado:

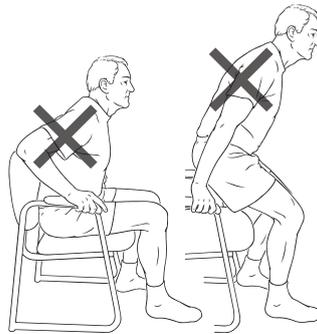
## NO MUEVA EL HOMBRO DE FORMA ACTIVA



## NO ESTIRE EL BRAZO OPERADO PARA ALCANZAR OBJETOS



## NO SOPORTE PESO CON EL BRAZO



## NO CRUCE EL BRAZO POR DETRÁS



# INSTRUCCIONES PARA EL ALTA DESPUÉS DE UNA ARTROPLASTIA DE HOMBRO

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

## PRECAUCIONES CON EL HOMBRO

---

La posición del hombro operado es importante para protegerlo y evitar que se disloque. Las precauciones que se incluyen a continuación se deben tomar durante 6 semanas, como mínimo.

- NO mueva el hombro operado de forma activa.
  - Esto sucede cuando se genera potencia muscular para realizar un movimiento en la articulación del hombro.
- NO levante ni transporte objetos con el brazo operado.
- NO soporte peso con el brazo u hombro operado.
- NO cruce el brazo por detrás.
  - Mantenga siempre el brazo en una posición en la que pueda ver claramente el codo.

\* Consulte también: *Actividades de la vida cotidiana después de una artroplastia de hombro*

## INMOBILIZADOR DE HOMBRO

---

El inmovilizador de hombro se utiliza para mantener el brazo contra el cuerpo y evitar que se muevan el hombro y la zona que lo rodea. El inmovilizador protegerá el hombro mientras se cicatriza.

- Use el inmovilizador en todo momento.
- Puede quitarse el cabestrillo para bañarse, vestirse y hacer los ejercicios.
- El cabestrillo debe calzar perfecta y cómodamente alrededor del codo. El cabestrillo debe sostenerle la mano y la muñeca.
- Al usar el cabestrillo, los músculos que rodean el hombro, el codo y la muñeca deben estar relajados.
- Coloque el brazo en forma de "L" para evitar que le tire el hombro.

## 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 LO SIGUIENTE

---

- Aumento del dolor que no cesa con analgésicos o descanso.
- Entumecimiento, hormigueo o cambio de color (decoloración) o de temperatura en el brazo operado.
- 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 DE INMEDIATO ANTE CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS

---

- Dolor en el pecho.
- Falta de aire 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 el programa de ejercicios en casa tal como se le indica, ya que es la clave para su recuperación. Todos los ejercicios se deben realizar lentamente. Comience a hacer los ejercicios 2 días después de la cirugía.
- Si bien puede doblar el codo y la muñeca, debe tener cuidado con los movimientos del hombro.
- Consulte: Programa de ejercicios en casa después de una artroplastia de hombro.
- Consulte: Actividades de la vida cotidiana después de una artroplastia de hombro.
- Los ejercicios no deben causarle dolor. Si el dolor persiste después de hacer los ejercicios, suspéndalos y consulte a su médico.

## CUIDADO DE LA HERIDA

---

- ÚNICAMENTE con apósitos Mepilex: déjese el apósito 5 días en total a partir de la fecha de la cirugía. A los 5 días, retire el apósito y deje la herida destapada para airearla.
- Con cualquier otro apósito: retire el apósito, controle la herida diariamente y siga las instrucciones del médico sobre cómo cuidarla.
- Mantenga el apósito limpio y seco.
- Si el apósito se desprende, se ve húmedo o se empapa con secreción, reemplácelo por uno nuevo.
- 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.
  - NO debe beber alcohol ni conducir mientras esté tomando analgésicos.
- Colóquese hielo en la zona de la cirugía durante períodos intercalados de 20 minutos.
  - Asegúrese de colocar 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.
- Utilice intervenciones no farmacológicas (sin medicamentos), tales como terapia imaginativa guiada, relajación, distracción, oración/meditación, humor, masajes.

## 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.

## 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 y siga las indicaciones de su médico al pie de la letra.
- Busque atención médica en caso de lo siguiente:
  - Sangre en orina o heces.
  - Caída o golpe en la cabeza.
  - Imposibilidad de detener la hemorragia.

## 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.

## CÓMO SENTARSE Y DORMIR

---

- Debe usar el inmovilizador de hombro cuando esté en la cama.
- Dormir en un sillón reclinable puede ayudarlo a descansar mejor.

## 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.
- Consulte a su médico antes de volver a conducir.

## CÓMO DUCHARSE, VESTIRSE Y ACICALARSE

---

- 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, especialmente con las superficies húmedas mientras no pueda utilizar ambas manos para mantener el equilibrio.
- NO nade, tome baños de inmersión ni se meta en bañeras de hidromasaje durante unas semanas.
- Consulte: Actividades de la vida cotidiana después de una artroplastia de hombro

## RELACIONES SEXUALES

---

- Por lo general se pueden reanudar cuando el dolor ha disminuido, manteniendo las precauciones con el hombro (no sostenga ni levante peso con el brazo u hombro).
- 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 prótesis puede activar detectores de metales.
- No puede levantar objetos pesados de por vida (su cirujano le indicará el peso límite).
- Si tiene turno para un trabajo dental, es posible que deba tomar antibióticos. El tratamiento profiláctico con antibióticos evitará que la infección se propague a su prótesis.

## ENFERMERA COORDINADORA

---

- La coordinadora es su enlace entre todos los miembros de su equipo. Trabjará con usted y su familia en la medida en que lo necesite.
- No dude en llamar a la enfermera coordinadora al 661-200-2225 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**

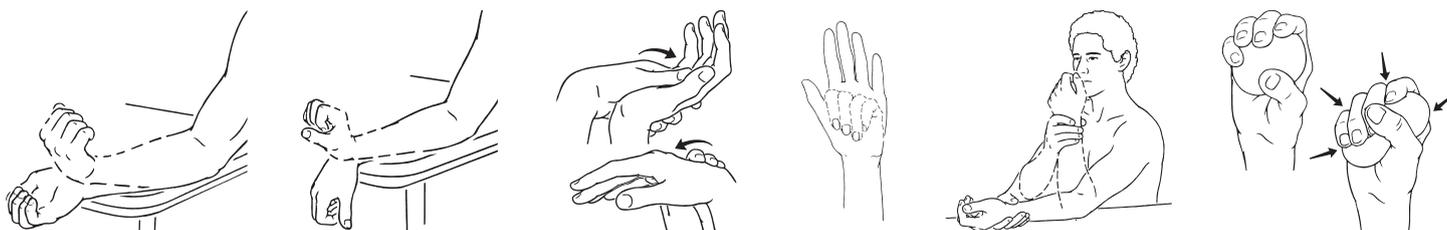
- Retire el papel protector (ver la Figura A).
- Centre el apósito sobre la herida; coloque la parte adhesiva hacia abajo en la parte superior de la herida. No lo estire (ver Figura B).
- Presione suavemente el apósito sobre la piel. Asegúrese de que todos los bordes estén planos para evitar que la humedad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



# PROGRAMA DE EJERCICIOS EN CASA DESPUÉS DE UNA ARTROPLASTIA DE HOMBRO

Realice los siguientes ejercicios 3 o 4 veces al día. Haga 10 repeticiones de cada uno. Los ejercicios no deben causarle dolor. Si el dolor persiste después de hacer los ejercicios, suspéndalos y consulte a su médico.

## DOBLE Y EXTIENDA EL CODO, LA MUÑECA Y LA MANO SIN MOVER EL HOMBRO



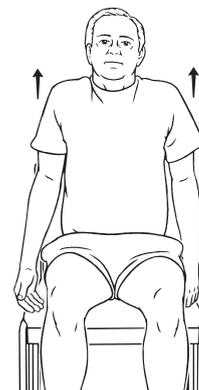
## PÉNDULO

- Inclínese desde la cintura y deje colgando el brazo operado.
- Coloque el brazo no operado sobre una mesa como apoyo.
- Mueva el cuerpo hacia adelante y hacia atrás.
- Utilice el peso del brazo y la gravedad para generar pequeños movimientos en el hombro.



## ENCOGIMIENTO DE HOMBROS

- Encoja los hombros hacia arriba y luego vuélvalos a bajar lentamente.



# ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA DESPUÉS DE UNA ARTROPLASTIA DE HOMBRO

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

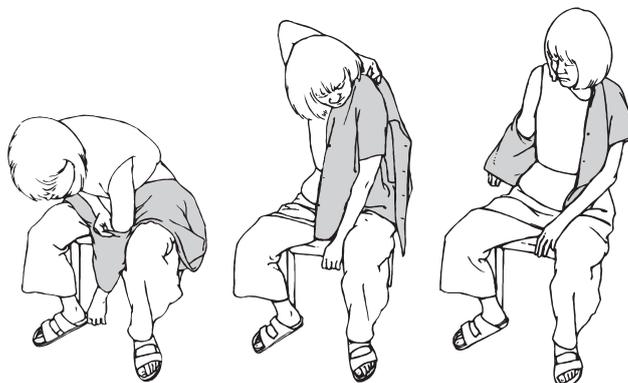
## CÓMO ACICALARSE

- NO cruce el brazo operado por delante del cuerpo para ponerse desodorante.
- Actividades tales como cepillarse el cabello, cepillarse los dientes, afeitarse y maquillarse se deben realizar con el brazo no operado.



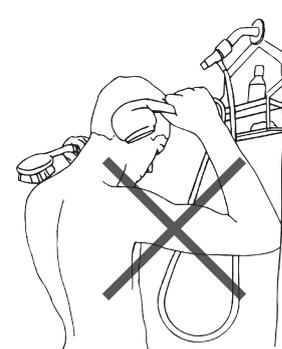
## CÓMO VESTIRSE

- Use ropa suelta, como camisas o camisetas.
- Póngase primero la manga del brazo operado y sáquesela en último lugar al desvestirse.
- Si usa sostén, NO cruce el brazo operado por detrás para abrochárselo.
- NO cruce el brazo operado por detrás para acomodarse la camisa dentro del pantalón ni para colocarse el cinturón.
- Use el cabestrillo por encima de la ropa.



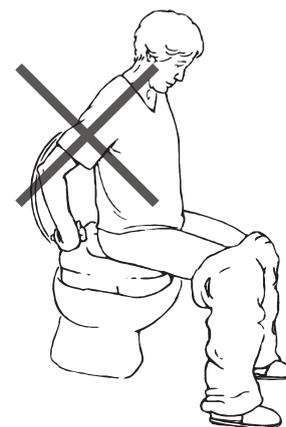
## CÓMO DUCHARSE

- Quítese el cabestrillo para bañarse.
- NO use el brazo operado para estirarse, lavarse ni estabilizarse.
- Para lavarse el antebrazo operado, inclínese hacia adelante y deje el brazo colgando frente a usted. Asegúrese de secarse bien la axila.
- Utilice una silla de ducha o banco de bañera para su seguridad.



## USO DEL INODORO

- NO cruce el brazo operado por detrás para bajarse o subirse los pantalones ni la ropa interior.
- NO cruce el brazo operado por detrás para limpiarse después de ir al baño.



## ACTIVIDADES DOMÉSTICAS

- NO levante ni transporte objetos con el brazo operado.
- Utilice un alcanzador para recoger objetos del piso con el brazo no operado.
- NO estire el brazo operado para recoger objetos.
- Mantenga los artículos que usa regularmente dentro de su alcance.
- Haga solo lo que pueda. Tome descansos frecuentes.

\* Utilice un alcanzador para recoger objetos con el brazo no operado.



## CÓMO DORMIR

- Use el cabestrillo.
- Coloque una almohada debajo del hombro operado.
- Intente mantener el codo a la vista.