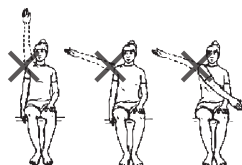





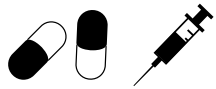




EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE UNA ARTROPLASTIA DE HOMBRO

	Día de la cirugía: N.º 0	Día posterior a la cirugía: N.º 1
Precauciones	<ul style="list-style-type: none"> NO mueva el hombro de forma activa; no levante, transporte, alcance o soporte peso con el brazo operado ni lo cruce por detrás 	
Inmovilizador de hombro	<ul style="list-style-type: none"> Úselo en todo momento*, excepto cuando hace los ejercicios Colóqueselo y quítelo  <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Demostración de cómo colocárselo y quitárselo <input type="checkbox"/>
Actividad	<p>Aprenda ejercicios de amplitud de movimiento</p>  <input type="checkbox"/>	<p>Ejercicios para el hogar Comiencelos en casa el día 2</p>  <input type="checkbox"/>
Dieta	<p>Pedacitos de hielo, luego sólidos y líquidos</p>  <input type="checkbox"/>	<p>Sólidos y líquidos: hogar</p>  <input type="checkbox"/>
Dolor <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"/>
Planificación del alta hospitalaria <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, comiencelos 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.

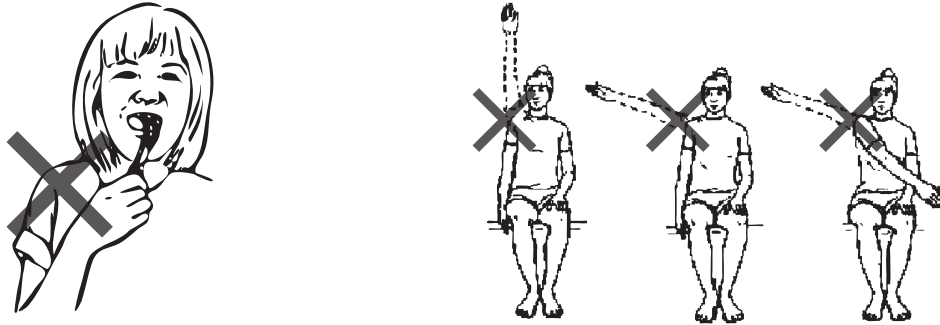
LLAME AL 911 SI PRESENTA DOLOR EN EL PECHO, FALTA DE AIRE, DISLOCACIÓN DE LA ARTICULACIÓN

PRECAUCIONES PARA LA ARTROPLASTIA DE HOMBRO

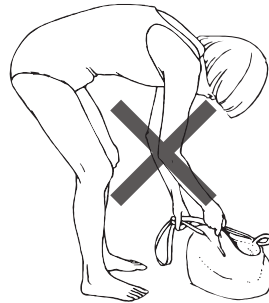
Después de la cirugía, se le inmovilizará el brazo con un cabestrillo.

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

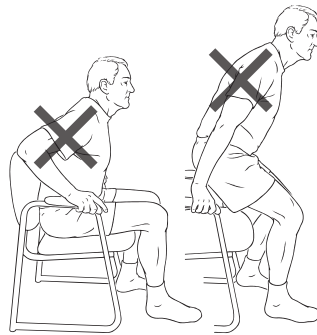
NO MUEVA EL HOMBRO DE FORMA ACTIVA



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

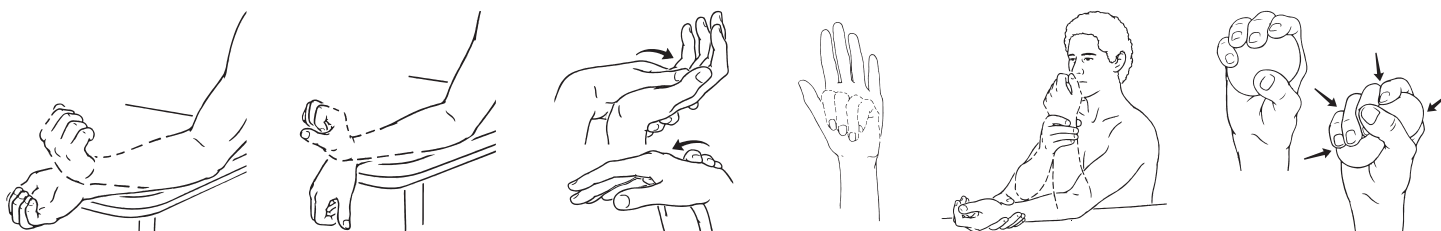
- Retire el papel protector (ver la Figura A).
- Centre el apósito sobre la herida; coloque la parte adhesiva hacia abajo en la parte superior de la herida. No lo estire (ver Figura B).
- Presione suavemente el apósito sobre la piel. Asegúrese de que todos los bordes estén planos para evitar que la humedad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

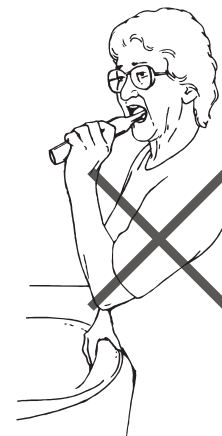


ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA DESPUÉS DE UNA ARTROPLASTIA DE HOMBRO

¡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.



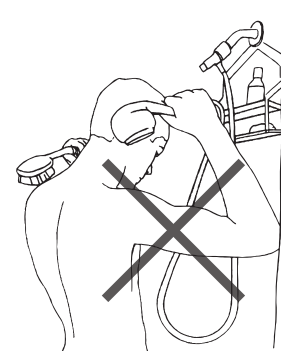
CÓMO VESTIRSE

- 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.



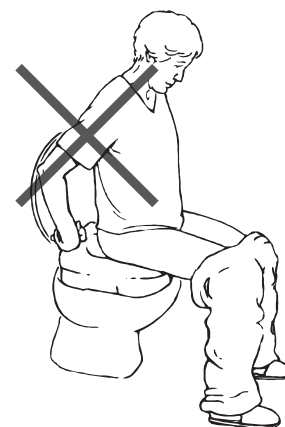
CÓMO DUCHARSE

- 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

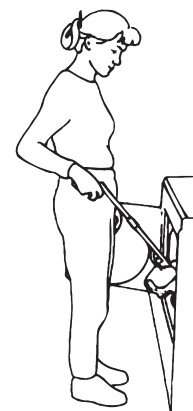
- NO cruce el brazo operado por detrás para bajarse o subirse los pantalones ni la ropa interior.
- NO cruce el brazo operado por detrás para limpiarse después de ir al baño.



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.