
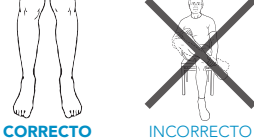
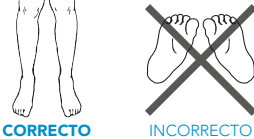












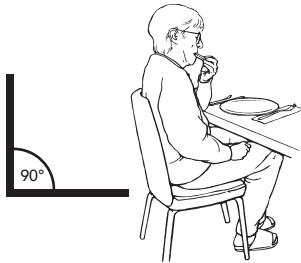
# EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN LUEGO DE UNA ARTROPLASTIA DE CADERA POR VÍA POSTERIOR

	Día de la cirugía: <b>N.º 0</b>	Día posterior a la cirugía: <b>N.º 1</b>	Día posterior a la cirugía: <b>N.º 2</b>
<b>Precauciones</b>	<p>No se incline más de 90 grados</p>  <p><b>CORRECTO</b>      <b>INCORRECTO</b></p>	<p>No cruce las piernas</p>  <p><b>CORRECTO</b>      <b>INCORRECTO</b></p>	<p>No tuerza la pierna hacia adentro</p>  <p><b>CORRECTO</b>      <b>INCORRECTO</b></p>
<b>Actividad</b>	<p>Camine 3 veces con ayuda Objetivo: caminar 15 metros (50 pies)</p>  <input type="checkbox"/>	<p>Camine 3 veces con ayuda Objetivo: caminar 46 metros (150 pies) <i>Practique subir y bajar escaleras y trasladarse en automóvil</i></p>  <input type="checkbox"/>	<p>Camine 3 veces con ayuda Objetivo: preparación del hogar</p>  <input type="checkbox"/>
<b>Dieta</b>	<p>Sólidos y líquidos</p>  <input type="checkbox"/>	<p>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 limitada Bloqueo nervioso</p>  <input type="checkbox"/>	<p>Solo pastillas Bloqueo nervioso</p>  <input type="checkbox"/>	<p>Solo pastillas, con receta para bloqueo nervioso</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"/>
<b>Recordatorios importantes</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realice el seguimiento con su cirujano dentro de la semana o dos semanas siguientes.</li> <li>• Realice el programa de ejercicios en casa.</li> <li>• Controle que su herida no se infecte.</li> <li>• Tome medicamentos para prevenir coágulos (anticoagulación), según las indicaciones.</li> <li>• Use dispositivos de mango largo para tomar las precauciones.</li> <li>• Use una almohada entre las piernas al dormir.</li> <li>• Se aplican precauciones y restricciones en cuanto a conducción.</li> <li>• En caso de trabajo dental, es posible que deba tomar antibióticos.</li> </ul>		<p>Antes de salir del hospital, asegúrese de tener sobre un azul que contenga:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrucciones del alta con resumen de la consulta del paciente</li> <li>• Registro de pertenencias del paciente</li> <li>• Planificación definitiva del alta de gestión del caso</li> <li>• Instrucciones de alta para paciente con artroplastia de cadera por vía posterior</li> <li>• Programa de ejercicios en casa luego de la artroplastia de cadera por vía posterior</li> <li>• Actividades de la vida diaria luego de la artroplastia de cadera por vía posterior</li> </ul>	
<b>LLAME AL 911 EN CASO DE: DOLOR EN EL PECHO, FALTA DE AIRE, DISLOCACIÓN DE LA ARTICULACIÓN</b>			

# PRECAUCIONES PARA LA ARTROPLASTIA DE CADERA POR VÍA POSTERIOR

Las precauciones para la cadera operada por vía posterior consisten en movimientos y posiciones que se deben realizar para evitar que la "cadera nueva" o la prótesis se disloquen o salgan del lugar.

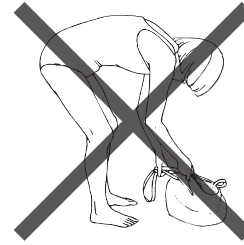
## NO SE INCLINE MÁS DE 90 GRADOS



CORRECTO

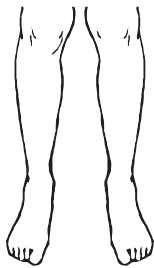


INCORRECTO



INCORRECTO

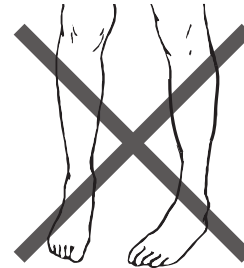
## NO TUERZA LA PIERNA HACIA ADENTRO



CORRECTO

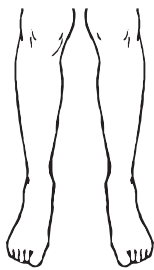


INCORRECTO

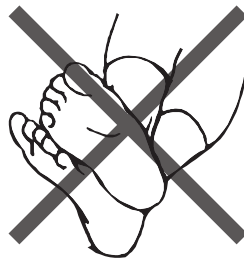


INCORRECTO

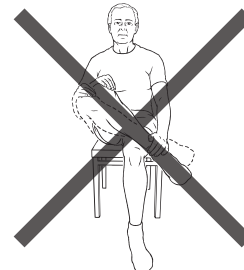
## NO CRUCE LAS PIERNAS



CORRECTO



INCORRECTO



INCORRECTO

- No se incline hacia adelante para llegar a los pies. Mantenga un ángulo de 90 grados entre el torso y el muslo.
- Mantenga la almohada de abducción entre las piernas, para evitar cruzarlas durante la noche.
- No levante la rodilla por sobre la altura de la cadera del lado operado.
- No cruce las piernas.
- No permita que las piernas giren internamente (con los pies hacia adentro).
- No gire mientras esté acostado ni de pie.

# INSTRUCCIONES PARA EL ALTA LUEGO DE LA ARTROPLASTIA DE CADERA POR VÍA POSTERIOR

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

## PRECAUCIONES PARA LA CADERA INTERVENIDA POR VÍA POSTERIOR (a 3 meses de la colocación, como mínimo)

- NO se incline más de 90 grados.
- NO tuerza la pierna hacia adentro.
- NO cruce las piernas.

\*Recuerde las precauciones para la cadera operada por vía posterior en todas las actividades.

## 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: Actividades de la vida diaria luego de la artroplastia de cadera por vía posterior.
- Consulte: Programa de ejercicios en casa para la artroplastia de cadera por vía posterior.

## 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.

## 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, 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
  - 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.
- 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

---

- Duerma con una almohada o un cojín cilíndrico entre las piernas en todo momento, para mantenerlas separadas.
- Puede dormir sobre el lado no operado, con almohadas bien colocadas en línea con sus caderas.
- Evite sentarse muy abajo, levante su cuerpo utilizando una almohada firme.
- 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.
- Por lo general, el paciente con cirugía de cadera debe ubicarse abajo. Esto lo ayudará a mantener las precauciones, limitando el movimiento de la cadera.
- Su pareja debe evitar apoyar todo el peso sobre sus caderas.
- 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).

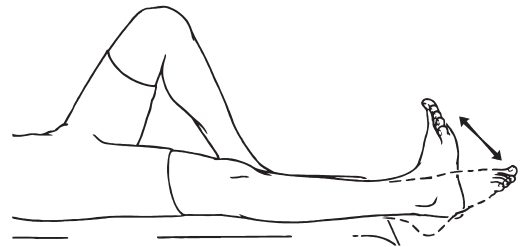


# PROGRAMA DE EJERCICIOS EN CASA LUEGO DE UNA ARTROPLASTIA DE CADERA POR VÍA POSTERIOR

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

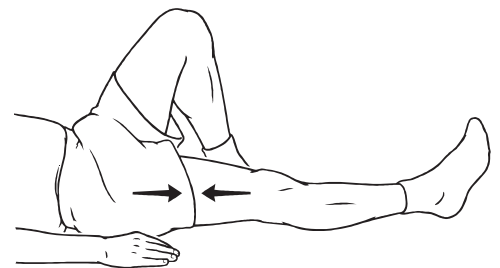
## FLEXIONES DE TOBILLO

- Haga movimientos hacia arriba y hacia abajo con sus pies.



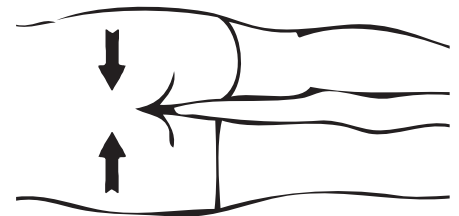
## SERIES DE CUÁDRICEPS

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



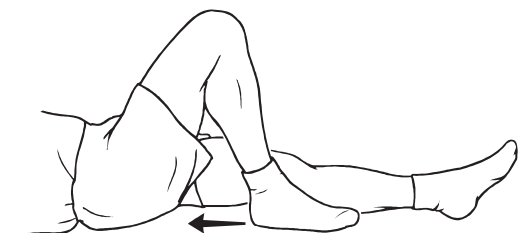
## CONTRACCIONES DE GLÚTEOS

- Contraiga los glúteos lo más posible.
- Mantenga esa posición durante 5 segundos, contando en voz alta, y luego relájese.



## DESLIZAMIENTO DE TALÓN

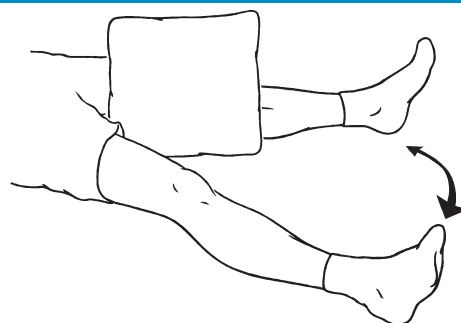
- Doble la rodilla y jale el talón hacia los glúteos.
- Mantenga esa posición durante 5 segundos, contando en voz alta, y luego relájese.
- Recuerde no doblar la cadera más de 90 grados.





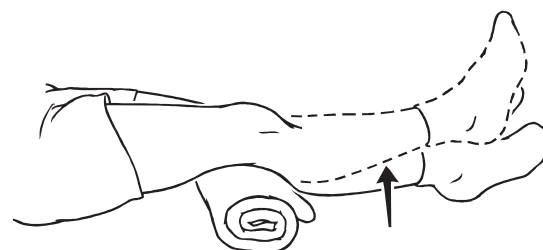
## ABDUCCIÓN

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



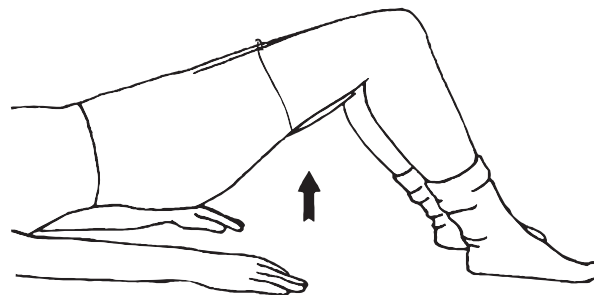
## CUÁDRICEPS DE ARCO CORTO

- Coloque una toalla enrollada debajo de la pierna.
- Extienda la rodilla y la pierna. Mantenga esa posición durante 5 segundos, contando en voz alta, y luego relájese.
- Coloque solo una toalla debajo de la rodilla durante el ejercicio, y luego retírela rápidamente.



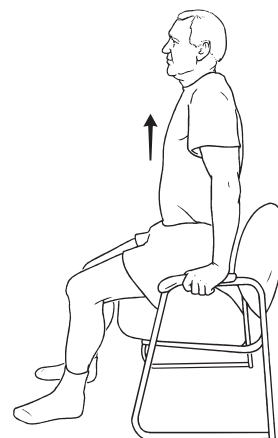
## PUENTE

- Acuéstese boca arriba con los pies separados al ancho de los hombros y los brazos apoyados en el suelo.
- Levante los glúteos hacia el techo, manteniendo la espalda recta.
- Mantenga esa posición durante 5 segundos, contando en voz alta, y luego relájese.



## FLEXIONES DE BRAZOS CON UNA SILLA

- Levante los glúteos del asiento de la silla empujando hacia abajo con los brazos.
- Mantenga esa posición durante 5 segundos, contando en voz alta, y luego relájese.



# ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA LUEGO DE UNA ARTROPLASTIA DE CADERA POR VÍA POSTERIOR

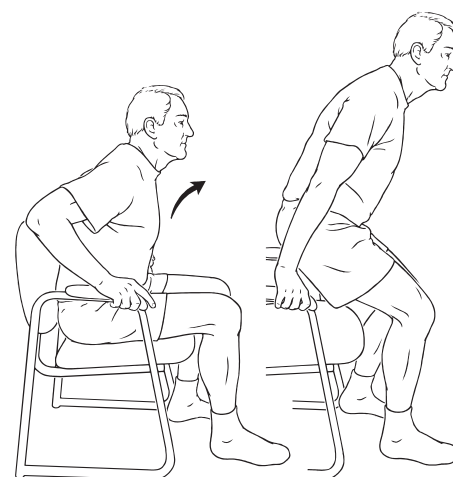
¡No se apresure! Tómese más tiempo para establecer condiciones de trabajo apropiadas y llevar a cabo una buena mecánica corporal.

## CÓMO SENTARSE

- Evite sentarse en sillas bajas y blandas, como por ejemplo sofás o asientos de automóvil.
- Siéntese en una silla firme, acolchada y de respaldo recto con apoyabrazos.
- Mantenga la altura de las rodillas por debajo de las caderas.
- NO se incline hacia adelante a un ángulo que supere los 90 grados de la cadera.
- Recuerde: Mantenga el ángulo en "L" a la altura de la cadera.

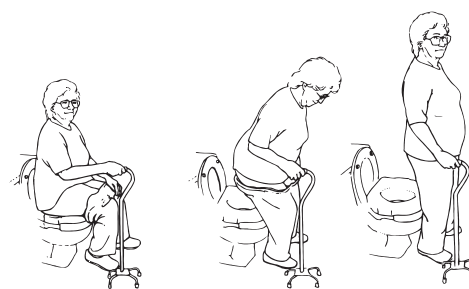
### Pasos para sentarse:

- Retroceda hacia el asiento hasta sentir su contacto con la parte posterior de sus piernas.
- Deslice la pierna operada hacia afuera por delante de usted al sentarse.
- Coloque los brazos hacia atrás para sujetar ambos apoyabrazos y siéntese lentamente, manteniendo la cabeza y el pecho erguidos.



## USO DEL INODORO

- Utilice un inodoro alto o un asiento de inodoro elevado con apoyabrazos.
- Para sentarse en el inodoro, siga las instrucciones que se indican arriba en: Pasos para sentarse.
- NO se incline hacia adelante ni tuerza la cadera durante la higiene.
- Para pararse, deslice la pierna operada hacia afuera frente a usted. Busque el equilibrio antes de agarrar el andador e intentar caminar.



## CÓMO VESTIRSE DE LA CINTURA PARA ABAJO

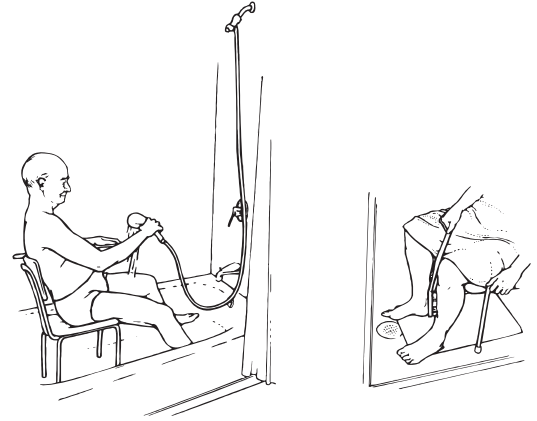
- Utilice un alcanzador de objetos para pasar la ropa sobre el pie.
- Utilice un dispositivo para calcetines para evitar inclinarse hacia adelante a la altura de la cadera.
- Use calzado con talón abierto y suela de goma. Evitar el uso de sandalias y pantuflas sueltas.
- Utilice un calzador de mango largo para ponerse y sacarse los zapatos.
- Coloque cordones elásticos en los zapatos para evitar tener que atarlos.



## CÓMO DUCHARSE

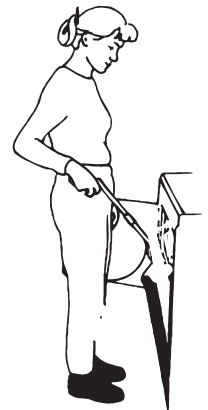
Algunos elementos útiles incluyen:

- Duchador de mano para dirigir el agua.
- Esponja de mango largo para lavarse la parte inferior de las piernas y los pies.
- Silla de ducha o banco de bañera para mayor seguridad y ahorro de energía.
- Alfombra de baño antideslizante para evitar caídas.
- Cesta de ducha para colocar los artículos de tocador y evitar inclinarse y torcer la cadera.
- Barra de agarre para mantener mejor el equilibrio y evitar caídas.
- NO se incline ni se estire para alcanzar los controles de la bañera.
- NO se incline ni se agache para lavarse las piernas y los pies.



## ACTIVIDADES DOMÉSTICAS

- Mantenga los artículos que usa regularmente dentro de su alcance.
- NO se incline para recoger objetos del piso, utilice un alcanzador.
- Utilice una cesta o una bolsa en su andador para transportar artículos.
- Haga solo lo que pueda y tome descansos frecuentes.



## VIAJE EN AUTOMÓVIL

- NO suba al automóvil mientras se encuentre de pie sobre el cordón de la vereda o un escalón. Suba desde el nivel de la calle.
- Evite vehículos con asientos cóncavos profundos o bajos. Siéntese sobre una almohada o cojín firme.
- Mueva el asiento del acompañante delantero hacia atrás y colóquelo en posición reclinada.
- Retroceda hacia el asiento, busque estabilidad colocando una mano en el andador.
- Deslice la pierna operada ligeramente hacia adelante, extiéndase hacia atrás para alcanzar el asiento y baje lentamente.
- Inclínese hacia atrás mientras levanta la pierna operada para subirla al automóvil.
- Siga estos pasos en orden inverso para bajarse del vehículo.

