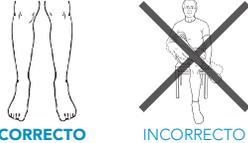


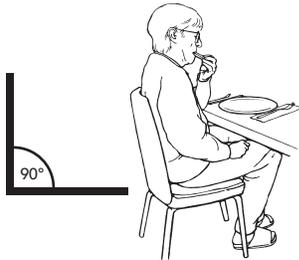
EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN LUEGO DE UNA ARTROPLASTIA DE CADERA POR VÍA POSTERIOR

	Día de la cirugía: N.º 0	Día posterior a la cirugía: N.º 1	Día posterior a la cirugía: N.º 2
Precauciones	<p>No se incline más de 90 grados</p>  <p>CORRECTO INCORRECTO</p>	<p>No cruce las piernas</p>  <p>CORRECTO INCORRECTO</p>	<p>No tuerza la pierna hacia adentro</p>  <p>CORRECTO INCORRECTO</p>
Actividad	<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"/>
Dieta	<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"/>
Dolor <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"/>
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			
<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. • Use dispositivos de mango largo para tomar las precauciones. • Use una almohada entre las piernas al dormir. • 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 de cadera por vía posterior • Programa de ejercicios en casa luego de la artroplastia de cadera por vía posterior • Actividades de la vida diaria luego de la artroplastia de cadera por vía posterior 	
LLAME AL 911 EN CASO DE: DOLOR EN EL PECHO, FALTA DE AIRE, DISLOCACIÓN DE LA ARTICULACIÓN			

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.

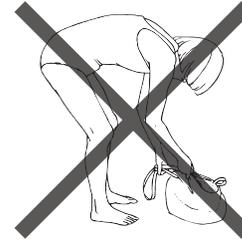
NO SE INCLINE MÁS DE 90 GRADOS



CORRECTO

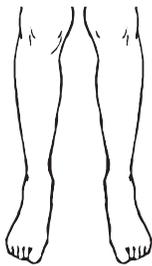


INCORRECTO



INCORRECTO

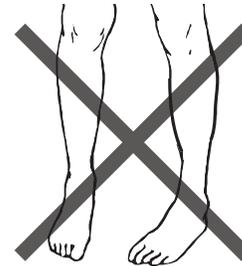
NO TUERZA LA PIERNA HACIA ADETRON



CORRECTO

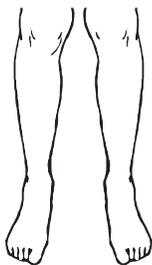


INCORRECTO

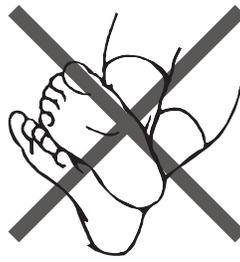


INCORRECTO

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).

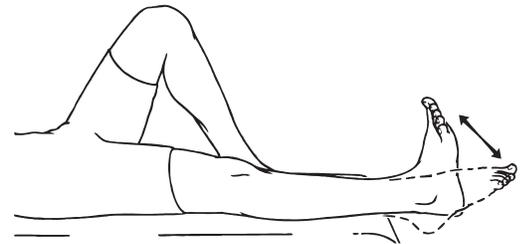


PROGRAMA DE EJERCICIOS EN CASA LUEGO DE UNA ARTROPLASTIA DE CADERA POR VÍA POSTERIOR

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

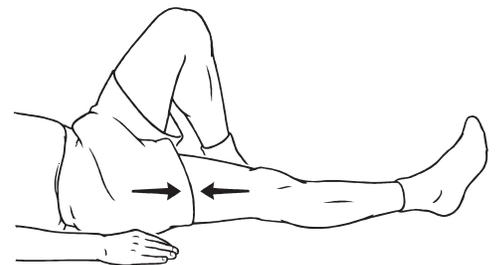
FLEXIONES DE TOBILLO

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



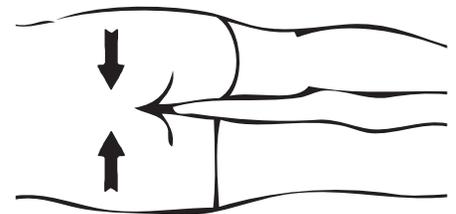
SERIES DE CUÁDRICEPS

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



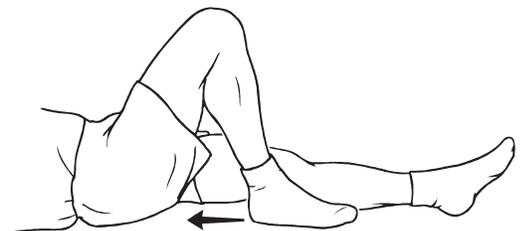
CONTRACCIONES DE GLÚTEOS

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



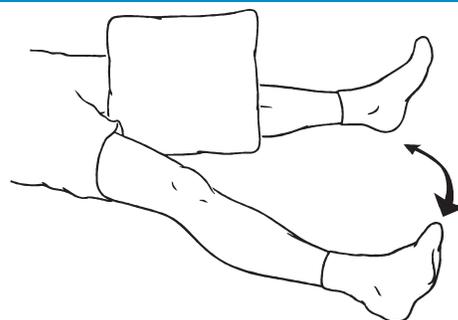
DESLIZAMIENTO DE TALÓN

- 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.



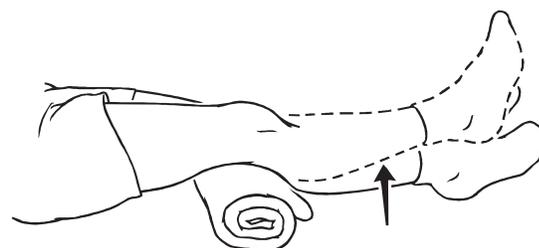
ABDUCCIÓN

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



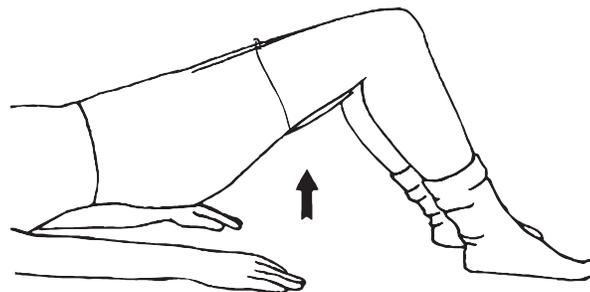
CUÁDRICEPS DE ARCO CORTO

- 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.



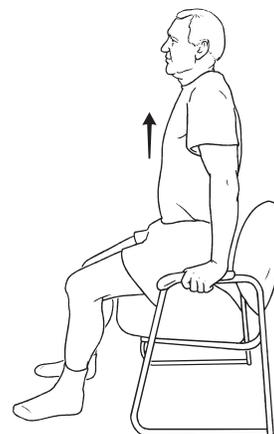
PUENTE

- 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

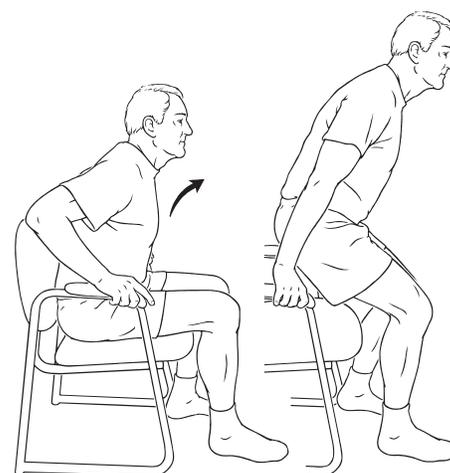
¡No se apresure! Tómese más tiempo para establecer condiciones de trabajo apropiadas y llevar a cabo una buena mecánica corporal.

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.



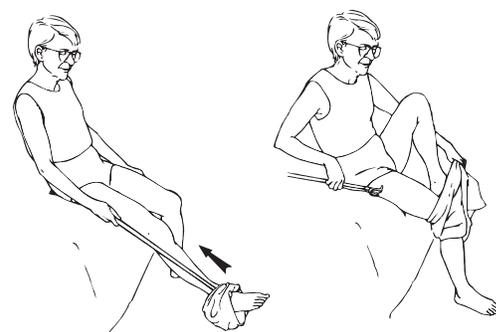
USO DEL INODORO

- 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

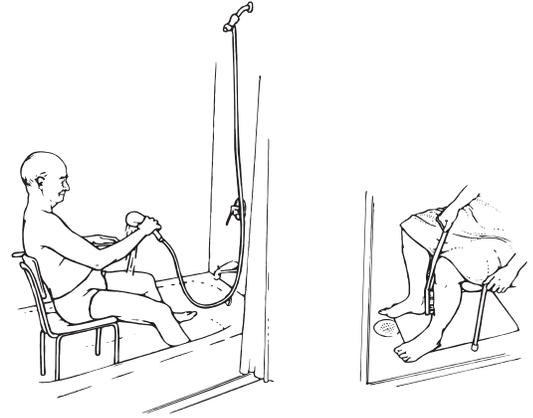
- Utilice un alcanzador de objetos para pasar la ropa sobre el pie.
- Utilice un dispositivo para calcetines para evitar inclinarse hacia adelante a la altura de la cadera.
- Use calzado con talón abierto y suela de goma. Evitar el uso de sandalias y pantuflas sueltas.
- Utilice un calzador de mango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



CÓMO DUCHARSE

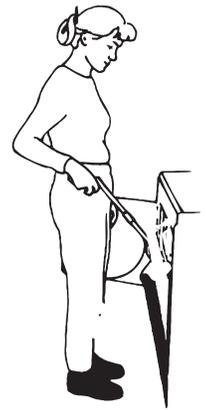
Algunos elementos útiles incluyen:

- 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.

