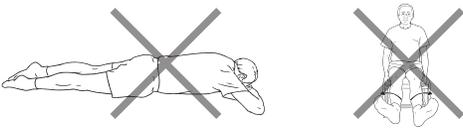
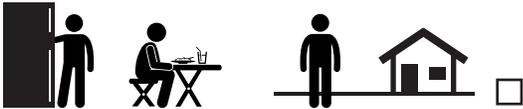
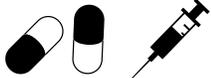
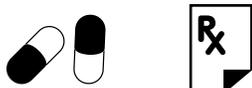


EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN LUEGO DE UNA ARTROPLASTIA DE CADERA POR VÍA ANTERIOR

	Día de la cirugía: N.º 0	Día posterior a la cirugía: N.º 1
Precauciones	<p>No se incline hacia atrás. No empuje las caderas hacia adelante ni se coloque en posición de puente.</p> 	<p>No se recueste boca abajo. No tuerza la pierna hacia afuera.</p> 
Actividad	<p>Bájese de la cama con ayuda Objetivo: caminar 15 metros (50 pies)</p> 	<p>Caminar 3 veces con ayuda Objetivo: caminar 46 metros (150 pies): hogar <i>Practique subir y bajar escaleras y trasladarse en automóvil</i></p> 
Dieta	<p>Sólidos y líquidos</p> 	<p>Sólidos y líquidos: hogar</p> 
Dolor <i>Informe a la enfermera si siente dolor</i>	<p>Pastillas o vía intravenosa (IV) Bloqueo nervioso</p> 	<p>Solo pastillas, con receta Bloqueo nervioso</p> 
Planificación del alta hospitalaria <i>Con el paciente y la familia</i>	<p>Debata y confirme la planificación del alta hospitalaria</p>	<p>A casa con un plan</p> 

Recordatorios importantes

- 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.

- Antes de salir del hospital, asegúrese de tener sobre un azul que contenga:
- 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 anterior
 - Programa de ejercicios en casa luego de la artroplastia de cadera por vía anterior
 - Actividades de la vida diaria luego de la artroplastia de cadera por vía anterior

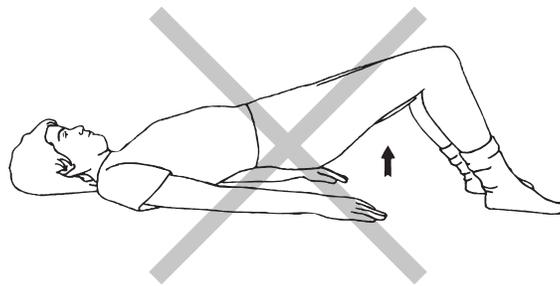
LLAME AL 911 EN CASO DE: DOLOR EN EL PECHO, FALTA DE AIRE, DISLOCACIÓN DE LA ARTICULACIÓN

PRECAUCIONES PARA LA CADERA INTERVENIDA POR VÍA ANTERIOR

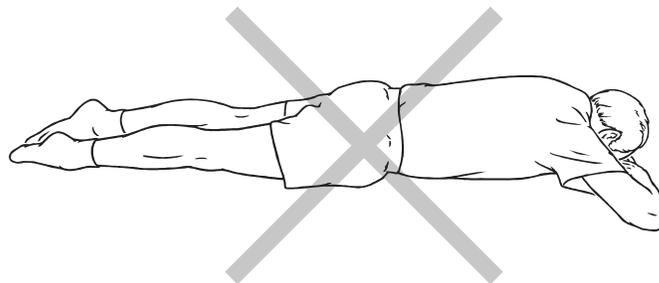
NO SE INCLINE HACIA ATRÁS



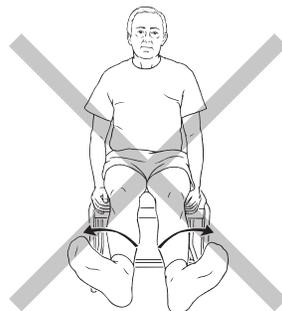
NO EMPUJE LA CADERA HACIA ADELANTE NI SE COLOQUE EN POSICIÓN DE PUENTE



NO SE RECUESTE BOCA ABAJO



NO TUERZA LA PIERNA HACIA AFUERA



INSTRUCCIONES PARA EL ALTA LUEGO DE LA ARTROPLASTIA DE CADERA POR VÍA ANTERIOR

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

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

- NO se incline hacia atrás.
- NO extienda la nueva articulación de la cadera de modo que supere la posición neutral, es decir que no debe doblar la cadera hacia atrás más de lo que lo hace al caminar normalmente.
- NO se recueste boca abajo.
- NO empuje las caderas hacia adelante.
- NO se coloque en posición de puente.
- NO tuerza la pierna hacia afuera.

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 anterior.
- Consulte: Programa de ejercicios en casa para la artroplastia de cadera por vía anterior.

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

- No se recueste sobre el estómago.
- Puede dormir sobre el lado no operado, con almohadas bien colocadas en línea con sus caderas.
- 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.
- Limite el movimiento de la cadera: mover o empujar las caderas hacia adelante o inclinarse hacia atrás.
- 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).

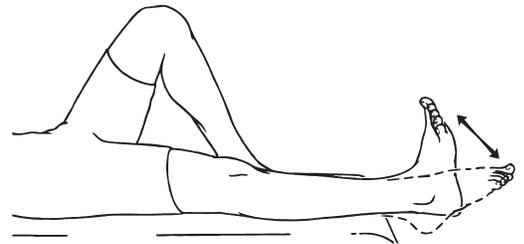


PROGRAMA DE EJERCICIOS EN CASA LUEGO DE UNA ARTROPLASTIA DE CADERA POR VÍA ANTERIOR

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

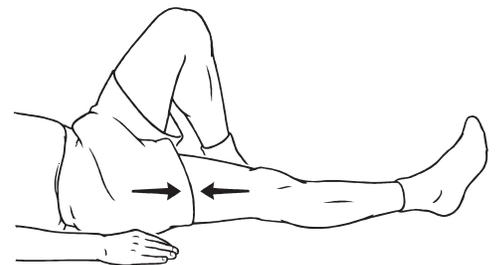
FLEXIONES DE TOBILLO

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



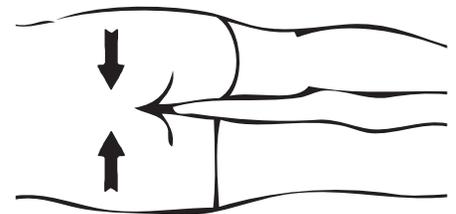
SERIES DE CUÁDRICEPS

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



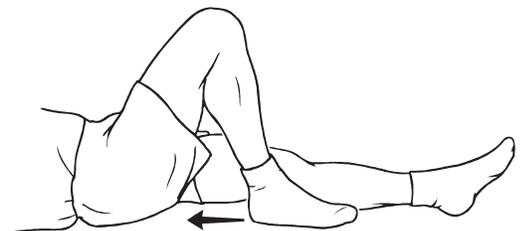
CONTRACCIONES DE GLÚTEOS

- 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.



ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA LUEGO DE UNA ARTROPLASTIA DE CADERA POR VÍA ANTERIOR

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

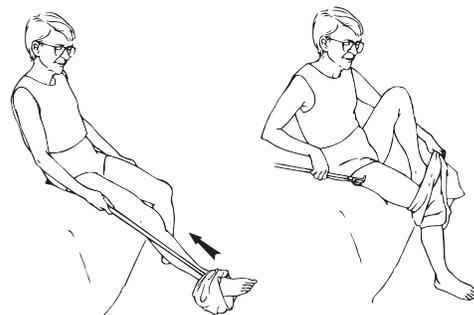
USO DEL INODORO

- Utilice un asiento de inodoro elevado o una silla con orinal sobre el inodoro si tiene dolor o dificultad para levantarse de una superficie baja.
- Antes de agacharse, retroceda hasta sentir que las partes posteriores de las rodillas tocan el asiento del inodoro.
- Extienda por lo menos una mano hacia atrás para sostenerse del asiento o el apoyabrazos. No deje ambas manos en el caminador al levantarse o agacharse.
- NO gire la cadera hacia afuera con la pierna operada al finalizar la higiene y rutina de baño.



CÓMO VESTIRSE DE LA CINTURA PARA ABAJO

- Al vestirse, comience por la pierna operada. Al desvestirse, comience por el lado no operado.
- Si tiene dificultad para llegar al pie de la pierna operada, es posible que necesite utilizar dispositivos de asistencia con mango largo para vestirse.
- Puede utilizar un alcanzador de objetos o un gancho para vestirse como ayuda para colocarse la ropa de la parte inferior del cuerpo sobre el pie operado. También puede usar estos dispositivos para quitarse la ropa de la parte inferior del cuerpo - **A**
- Puede utilizar un dispositivo para calcetines como ayuda para colocarse el calcetín sobre el pie de la pierna operada - **B**
- Si usa calzado con talón abierto no necesitará agacharse para abrocharlo o atarlo.
- Puede utilizar un calzador de mango largo como ayuda para deslizar el talón dentro del zapato - **C**
- De ser necesario, su terapeuta ocupacional puede trabajar con usted para enseñarle a usar estos dispositivos.



A



B

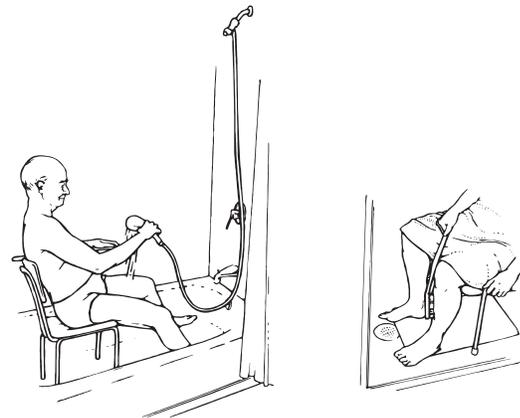


C



CÓMO DUCHARSE

- Pídale a alguien que lo ayude la primera vez que se bañe en casa.
- De ser posible, ingrese a la ducha o a la bañera de lado, para poder colocar las manos en la pared delante de usted.
- NO doble la pierna operada hacia atrás para levantarla sobre el borde de la ducha o de la bañera.
- Si tiene barras para agarrarse colocadas en la pared, utilícelas para apoyarse.
- **A.** Elemento útil: Puede utilizar una silla de ducha para sentarse mientras se baña; a algunas personas puede ayudarlas a sentirse más seguras durante el baño.
- **B.** Elemento útil: Puede usar una esponja de mango largo como ayuda para lavarse los pies y la espalda.



A



B

