

INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS DE CUIDADO EN CASA TRAS UNA ARTROPLASTIA TOTAL DE RODILLA

La anestesia puede alterar su proceso mental. Por favor, no tome decisiones importantes, firme documentos legales, conduzca o ingiera alcohol durante de 24 a 48 horas después de la anestesia.

Preguntas | Preocupaciones

- Llame al UT Health Austin ASC al 1-512-232-7347 durante hora hábiles de consultorio (de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 3:30 p.m.)
- Llame a la Clínica UT Health Austin (UT Health Austin) al 1-833-882-2737 en horas no hábiles de consultorio.
- En horas no hábiles llame a nuestro proveedor de guardia al 1-512-940-9218.

NUEVOS MEDICAMENTOS RECETADOS: Enviaremos una receta electrónica a su farmacia.

ANTICOAGULANTE: Usted está en riesgo de formar coágulos de sangre después de la cirugía. Lo mejor que puede hacer para prevenir un coágulo de sangre es caminar con frecuencia. También le han recetado el siguiente medicamento (marque uno):

- Aspirina de 81 mg.** tomar una tableta dos veces al día con alimentos (desayuno y cena) durante 35 días después de la cirugía
- Elliquis 2.5 mg (apixaban),** tomar una tableta dos veces al día durante 14 días después de la cirugía; DESPUÉS de terminar Elliquis, comience a tomar aspirina de 81mg, una tableta dos veces al día con alimentos (desayuno y cena) durante 21 días adicionales.
- Lovenox (enoxaparina) 40 mg,** tomar según se indica en el frasco del medicamento
- Xarelto (rivaroxabán) 10 mg,** tomar según se indica en el frasco del medicamento

MEDICAMENTOS PROGRAMADOS PARA EL DOLOR Y LA HINCHAZÓN: Estos deben tomarse todos los días como se indica en el frasco del medicamento.

- Meloxicam 15mg,** tomar una tableta una vez al día con alimentos durante 14 días después de la cirugía
- Tylenol 500 mg,** tomar una o dos tabletas cada 8 horas (tres veces en total por día) durante 14 días después de la cirugía

MEDICAMENTOS NARCÓTICOS PARA EL DOLOR: Los opioides o narcóticos son efectivos en el manejo del dolor, pero pueden tener múltiples efectos secundarios que incluyen náuseas, vómitos, confusión y estreñimiento. Estos medicamentos deben tomarse según sea necesario para el dolor intenso. Si se le agotan y necesita más, le recetaremos un medicamento *diferente*. Esperamos que ya no necesite ningún medicamentos para el dolor de 4 a 6 semanas después de su cirugía.

- Oxicodona 5 mg tabletas**, tome una tableta hasta un máximo de cada 6 horas (no más de cuatro veces en total por día) según sea necesario para el dolor intenso.

SUAUZANTES DE HECES: Estos medicamentos se pueden comprar sin receta en la mayoría de las farmacias. Use mientras toma opioides / medicamentos narcóticos para el dolor:

- Miralax 17g**, tomar una vez al día según se indica en el empaque del medicamento

Opcional (si Miralax solo no es efectivo mientras toma opioides/narcóticos):

- Colace 100 mg**, tomar una tableta dos veces al día con 8 onzas de agua
- Supositorios Doculax 10mg**, tomar según lo indicado en el empaque del medicamento

OTROS MEDICAMENTOS:

MEDICAMENTOS DIARIOS HABITUALES: Por favor, después de la cirugía, reanude sus medicamentos recetados previamente. Si tiene alguna pregunta con respecto a estos medicamentos o necesita una reposición, comuníquese con su médico.

CATÉTER DE BOMBA PARA EL DOLOR:

- Consulte el formulario de US Anesthesia and Partners que debería haber recibido para instrucciones sobre cómo cuidar el catéter. Si tiene alguna pregunta con respecto a su bomba para el dolor, comuníquese con US Anesthesia and Partners directamente al 512- 748-0188.

VENDAS:

- **Mantenga el vendaje Mepilex en su lugar hasta su cita de seguimiento de 2 semanas**
- No se alarme si los vendajes están húmedos o con sangre. Si el vendaje original se ensucia más del 50% ANTES de su cita de seguimiento de 2 semanas, retírelo y reemplácelo con el vendaje Mepilex adicional que le hemos proporcionado.
- Si el segundo apósito/vendaje Mepilex se ensucia en más del 50%, reemplácelo con la gasa y la cinta que hemos proporcionado con la frecuencia necesaria (generalmente diariamente) para mantener la incisión limpia y seca. Por favor, póngase en contacto con nuestra clínica si el drenaje no disminuye después de varios cambios.

BAÑO:

- **Para la higiene personal, puede ducharse** o bañarse con esponja después de su cirugía. El vendaje Mepilex es impermeable. Sin embargo, trate de evitar el contacto directo con el agua. Puede envolver la cadera con una envoltura de sarán para proteger el sitio de la cirugía mientras se ducha. Si el vendaje se abre o se ensucia, puede reemplazarlo con el nuevo Mepilex que se le ha proporcionado.
- **NO** sumerja la incisión en agua (por ejemplo, bañeras de hidromasaje, bañeras o piscinas)

HIELO:

- **Las bolsas o paquetes de hielo deben usarse durante 20 o 30 minutos** a la vez al menos cada 4 horas y hasta cada hora para la hinchazón. **NO PUEDES** poner mucho hielo.
- Asegúrese de proteger su piel con un paño, toalla, envoltura ace entre las bolsas/empaque de hielo y su piel.

ELEVACIÓN:

- **Mantenga la pierna elevada siempre que sea posible.**
- Cuando esté sentado(a) o acostado(a), trate de mantener la rodilla arriba del nivel de su corazón.
- **NO coloque nada debajo de la rodilla.** Esto hará que su rodilla permanezca en una posición flexionada (doblada), y será cada vez más difícil extender (enderezar) su rodilla. En su lugar, coloque almohadas o toallas enrolladas debajo de la pantorrilla o el talón.

RESTRICCIONES DE ACTIVIDAD:

- Puede realizar todas las actividades según lo tolere, sin restricciones.
- Sin embargo, **no levante nada más pesado que un galón de leche durante las primeras semanas** después de la cirugía.

MANGUERA ANTIÉMBOLO:

- **Use la manguera antiémbolo (medias) para reducir la hinchazón de las piernas** hasta su seguimiento de 2 semanas, a menos que se le indique lo contrario.
- Por favor, retire las medias durante al menos una hora al día para descansar su piel.

DIETA E HIDRATACIÓN:

- **Reanude una dieta regular y bien balanceada después de la cirugía.**
- Asegúrese de mantener una hidratación, calorías y proteínas adecuadas para promover la curación.

NÁUSEAS Y VÓMITOS:

- **Náuseas y vómitos son comunes después de la cirugía.**
- El alivio adecuado del dolor es importante. Sin embargo, tanto el dolor en sí como algunos medicamentos para aliviarlo pueden contribuir a las náuseas. No tome medicamentos contra el dolor con el estómago vacío.
- Tomar respiraciones lentas y profundas puede ayudar a reducir las náuseas.
- Evite los alimentos picantes, fritos o altos en grasa durante 24 horas después de la cirugía.
- Es mucho más fácil aliviar la sensación de náuseas antes de que se vuelva grave. Asegúrese de llamar a su cirujano si experimenta náuseas o vómitos persistentes (náuseas que le impiden comer o beber).

CONducir:

- No conduzca hasta que haya dejado los medicamentos narcóticos contra el dolor y haya sido reevaluado en su primera visita postoperatoria.
-

FISIOTERAPIA:

- Vea el folleto suplementario titulado Post Op THA para cualquier ejercicio de fisioterapia.
- Debe comenzar con la fisioterapia ambulatoria dentro de los 5 a 7 días después de su cirugía.

CITAS DE SEGUIMIENTO:

- Su cita postoperatoria de 2 semanas probablemente será vía telemedicina.
- Su cita postoperatoria de 6 semanas será en persona.
- Estas visitas deben haberse programado en el momento en que se programó su cirugía.



*******INFORMACIÓN DE CONTACTO IMPORTANTE*******

- **CHEQUES POR LLAMADA TELEFÓNICAS:** El hospital y otros miembros de nuestro Equipo de Reemplazo de Articulaciones lo llamarán el día después de su cirugía. Asegúrese de contestar su teléfono desde números que no reconoce.
- **PREGUNTAS:** Comuníquese con el ASC al 512-232-7347 o con la clínica al 833-882-2737 (8am-5pm). Si requiere ayuda de emergencia después de horas hábiles puede comunicarse con un proveedor de guardia al 512-940-9218.
- **PREGUNTAS SOBRE EL CATÉTER DE LA BOMBA PARA EL DOLOR:** Para preguntas o preocupación sobre su catéter, comuníquese con US Anesthesia and Partners al 512-748-0188.
- **EN CASO DE EMERGENCIA:** Si tiene un *problema urgente relacionado con su cirugía, comuníquese con nuestro equipo en los números anteriores para que podamos dirigirlo a la atención adecuada. Si le dicen que vaya a una sala de emergencias, vaya a **DELL SETON MEDICAL CENTER** ubicado en 1500 Red River St.*

Firma del paciente /representante del paciente: _____ Fecha _____ Hora _____

Firma de enfermera preoperatoria: _____ Fecha _____ Hora _____

Firma de enfermera postoperatoria: _____ Fecha _____ Hora _____



FLEXIONES DE TOBILLO

Doble el pie hacia arriba y hacia abajo en la articulación del tobillo como se muestra.

Realizar 10 repeticiones de flexiones de tobillo de cada 1 a 2 horas

Repetir 10 veces
Completar 1 ronda

Mantener 1 segundo
Realizar 8 veces al día



DESLIZAMIENTOS DE TALÓN- SUPINA - AAROM

Mientras está acostado boca arriba, coloque un cinturón, toalla, correa o sábana alrededor de su pie y comience tirando con los brazos para doblar la rodilla a una posición doblada. Luego permita que su rodilla se enderece y vuelva a la posición inicial, repita.



Repetir 10 veces
Completar 2 series

Mantener 3 segundos
Realizar 2 veces al día



DESLIZAMIENTOS DE TOBILLO EN POSICIÓN SENTADA

Mientras está sentado y mantenga el pie adelante y descansado sobre el suelo, despacio acerque el pie hacia usted.

Mantenga el pie estirado con cuidado y regrese el pie a su posición original.

Repetir 15 veces
Completar 2 series

Mantener 3 segundos
Realizar 3 veces al día



SERIE DE CUÁDRUPLES CON TOALLA BAJO EL TALÓN

Mientras está acostado o sentado con un pequeño rollo de toalla debajo del tobillo, apriete el músculo superior del muslo para presionar la parte posterior de la rodilla hacia abajo hacia el suelo.

Realice 10 repeticiones de serie de cuádruples cada 1-2 horas



Repita 10 veces
Completar 1 serie

Mantenga 3 segundos
Realizar 8 veces al día



SERIE DE CUÁDRUPLES- EXTENSIÓN DE RODILLA- SENTADO

Mientras está sentado, apriete el músculo superior del muslo para presionar la parte posterior de la rodilla hacia abajo, hacia el suelo.

Debe sentir un estiramiento suave en la parte posterior de la rodilla.

Realice 10 repeticiones de serie de cuádruples cada 1-2 horas

Repita 10 veces
Completar 1 serie

Mantenga 3 segundos
Realizar 8 veces al día



ESTRECHAMIENTO DE EXTENSIÓN DE RODILLA - ELEVADA

Mientras esté sentada, apoye el pie en otra silla y permita que la gravedad estire la rodilla hacia una posición más estirada.

Realice series de 10 minutos con la pierna apuntalada en esta posición. Puede aplicar una bolsa de hielo envuelta en una toalla en la rodilla. No coloque una almohada debajo de la rodilla.

Repetir 1 vez
Completar 1 serie

Mantenga 10 minutos
Realizar 3 veces al día

Preguntas Frecuentes

1. ¿Necesito una tarjeta de identificación de implante para volar?

No, los aeropuertos ya no requieren tarjetas de identificación para los implantes.

2. ¿Puedo hacerme un procedimiento dental después de mi cirugía? ¿Necesitaría antibióticos profilácticos de antemano?

Sí, es posible que se someta a procedimientos dentales después de su cirugía y no necesite antibióticos.

3. ¿Tengo alguna restricción de actividad?

No, puede participar en todas las actividades según lo tolere. Usted puede soportar peso sin ningún problema en su pierna operada.

4. ¿Cuándo puedo conducir?

No hay un momento específico en el que pueda comenzar a conducir. Debe dejar de tomar todos los medicamentos contra el dolor que sea narcótico (por ejemplo, hidrocodona y oxicodona). Debe sentirse seguro(a) y calificado(a) para conducir. Cuando se sienta capaz de hacerlo, comience a conducir con alguien en el automóvil.

5. ¿La hinchazón es normal después de la cirugía?

Sí, la hinchazón es normal. Puede variar durante varias semanas después de la cirugía.

6. **Para reemplazos de rodilla: Mi catéter de bomba para el dolor no está aplicando los medicamentos, o mi catéter de bomba para el dolor se desprendió accidentalmente. ¿Qué hago?**

Esto ocurre accidentalmente en algunos pacientes con movimiento. Asegúrese de tomar sus medicamentos orales para el dolor. Puede comunicarse con el equipo de anestesia para obtener más asesoría o si tiene preguntas al 512-748-0188.

7. **Me estoy quedado sin medicamentos para el dolor. ¿Qué hago?**

Comuníquese a nuestro consultorio al 833-882-2737. Espere de 2 a 3 días para que se procesen las recetas.

8. **Tengo náuseas después de tomar mis medicamentos para el dolor. ¿Qué hago?**

Si continúa teniendo náuseas y vómitos intensos que le impiden comer o beber, comuníquese con nuestra clínica al 833-882-2737. En horas no hábiles, comuníquese con nuestro proveedor de guardia al 512-940-9218.

9. ¿Puedo ducharme?

Sí, puede ducharse. El vendaje es impermeable. Evite sumergir completamente el sitio de la cirugía bajo el agua. Si el vendaje se abre o se ensucia, puede reemplazarlo con el vendaje nuevo que se le ha proporcionado.

10. ¿Puedo poner ungüentos en la herida?

Por favor, no coloque ningún ungüento directamente sobre la herida sin hablar con su equipo de atención. Esto generalmente se discutirá en su cita de seguimiento 2 semanas después de la operación.

11. No he tenido una evacuación intestinal desde la cirugía. ¿Qué hago?

Tome el laxante recetado (Miralax), una o dos veces al día, hasta que se produzcan evacuaciones intestinales. Si aún no tiene una evacuación intestinal después de tres días, comuníquese con nuestra clínica al 833-882-2737. Es posible que se requiera un enema.

12. ¿Cuándo puedo volver al trabajo?

Debe dejar de tomar todos los medicamentos contra el dolor que sean narcóticos antes de regresar al trabajo. La mayoría de los pacientes pueden regresar 6 semanas después de la cirugía, dependiendo del tipo de trabajo. Esto se hablará en sus citas de seguimiento de 2 y 6 semanas.

13. Me cuesta dormir, ¿es normal?

Sí, algunos pacientes pueden experimentar un período de insomnio después de la cirugía. Esto mejorará con el tiempo. Puede probar té para dormir (Sleepy Time Tea), de ser necesario, o comunicarse a nuestro consultorio al 833-882-2737 si necesita ayuda.

14. Este es mi segundo reemplazo de cadera/rodilla. La primera no fue tan dolorosa. ¿Algo anda mal?

No, es normal experimentar diferentes cantidades de dolor con su segunda cirugía.

15. ¿Puedo quitarme la manguera antiémbolos?

Sí, por períodos cortos de tiempo. Le recomendamos que se lo quite al menos una hora al día para dejar que la piel descanse. Sin embargo, le recomendamos que use la manguera con frecuencia hasta su seguimiento en su cita de 2 semanas.

16. ¿Puedo dejar de tomar la aspirina si el dolor está bajo control?

En esta situación, la aspirina no es para el control del dolor. La aspirina se usa para prevenir coágulos. Por favor, tome todos los medicamentos nuevos según lo recetado.

17. Estoy teniendo fiebre después de la cirugía, ¿es normal?

Sí, después de la cirugía puede tener fiebre baja (hasta 101.5 grados Fahrenheit). Si su fiebre es mayor de 101.5 grados y no disminuye en las 2 o 3 horas posteriores al uso de Tylenol, comuníquese con nuestra clínica al 833-882-2737. En horas no hábiles, comuníquese con nuestro proveedor de guardia al 512-940-9218.

Firma del paciente /representante del paciente: _____ Fecha _____ Hora _____

Firma de enfermera preoperatoria: _____ Fecha _____ Hora _____

Firma de enfermera postoperatoria: _____ Fecha _____ Hora _____