

---

# ►Preparación para tu intervención quirúrgica

## Preoperatorio

Durante este proceso, como tu médico traumatólogo ortopedista, es mi responsabilidad presentarte una estructura y plan para que tu como paciente puedas conocer las expectativas y pasos que se realizarán durante tu intervención. Durante este proceso es importante prepararse mental y físicamente para tener mejores resultados. Comprender el proceso y tu papel en él nos ayudara a crear sinergia en el proceso de recuperación.

## Trabajo en conjunto

Previo a tu cirugía, se te harán una serie de estudios para asegurarnos que tu estado de salud se encuentre en las mejores condiciones que permitan un proceso satisfactorio. Pruebas de rutina como exámenes de sangre, radiografías son solicitadas semanas y días previos a un procedimiento quirúrgico.

## Puntos claves

- Consulta a tu médico si es que estas tomando algún medicamento, para ver cuáles debe dejar de tomar antes de la cirugía.
- Consulta a tu médico sobre las opciones para prepararse para una posible donación de sangre ya sea de un familiar o tu propia sangre.
- Si tienes sobrepeso, adelgazar antes de la operación ayudará a reducir la tensión a la que se somete tu nueva articulación. Sin embargo, no debe hacer dieta durante el mes anterior a la intervención.

- Si estás tomando aspirina o antiinflamatorios o cualquier fármaco que aumente el riesgo de hemorragia, se deberá dejar de tomarlos una semana antes de la intervención para minimizar las hemorragias.
- Si fumas, debe dejar de hacerlo para reducir los riesgos en operación y mejorar la recuperación.
- Trata cualquier problema dental, de encías, vejiga o intestino antes de la operación para reducir el riesgo de infección posterior. En caso de una infección es importante tratarla ya que no se puede realizar la cirugía hasta que este completamente recuperado de esa afección.
- Sigue un régimen alimenticio, complementado con un suplemento multivitamínico diario con hierro.
- Es importante contar con alguien que te apoye con las tareas cotidianas, como cocinar, hacer la compra y lavar la ropa.
- Adecua tus espacios y ten a la mano los objetos que utilizas a menudo

## El regreso a casa después de tu cirugía

- Asegúrate de tener a alguien que te apoye con tu traslado
- No consumas ninguna bebida alimentos en tu regreso a casa, la combinación de anestesia con la comida y el movimiento del auto puede generar nauseas vomito.
- Si tu cirugía fue en una extremidad como codo, mano rodilla o pierna, mantén tu extremidad elevada y una comprensa.
- Toma tu medicamento según las recomendaciones. Procura tomar tu medicamento en cuanto sientas alguna molestia y no esperar a que sea difícil controlar el dolor.

# ► Instrucciones Postoperatorias para paciente de reemplazo total de rodilla

En este documento te comparto brevemente los cuidados y recomendaciones para llevar una recuperación exitosa que permita una reincorporación a tus actividades diarias de forma ágil y segura.

## I. Dieta

Es importante mantener una dieta sana y equilibrada mientras se recupera de la operación. Incluir abundantes líquidos y alimentos ricos en fibra, ya que los analgésicos tienden a causar estreñimiento.

## II. Medicamentos

Medicamentos para el dolor:

□ Paracetamol Extra Fuerte (Tylenol) 500 mg

2 comprimidos (1.000 mg) tres veces al día durante 2 semanas

Después 1 comprimido (500 mg) tres veces al día durante 2 semanas

Después, según sea necesario. □ Celebrex (200 mg) o Mobic (7,5 mg)

1 comprimido al día durante 2 semanas, luego según sea necesario.

Una vez que se le acabe el Celebrex o el Mobic puedes utilizar OTC

ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve)

Oxicodona (5 mg)

1/2 comprimido por vía oral cada 4 - 6 horas según sea necesario para el dolor postoperatorio de leve a dolor postoperatorio moderado

1 comprimido por vía oral cada 4 - 6 horas según sea necesario para el dolor postoperatorio de moderado a dolor postoperatorio de moderado a intenso

Si el dolor aumenta:

o Puede aumentar su dosis de Tylenol a 1.000 mg CUATRO veces al día durante 72 horas

o Puede aumentar su dosis de Celebrex a 200 mg DOS VECES O su dosis de Mobic a 7,5 mg DOS veces al día durante 3 días, después volver a la dosis diaria Si todavía tienes problemas con el dolor, contáctanos para discutir otras opciones

Profilaxis de TVP como se comprueba a continuación:

☐ Aspirina 81mg

☐ UNA VEZ al día durante 4 semanas

☐ DOS veces al día durante 4 semanas

☐ Otros:

☐ Eliquis

☐ Xarelto

En caso de constipación: Beber mucho líquido y consultarlo para sugerir algún medicamento que pueda ayudar con el malestar.

Vitamina D: Se recomienda ingerir suplementos y alimentos ricos en vitamina D

### **III. Actividad:**

**Períodos de descanso:** Es preciso mantener un reposo relativo e ir aumentando poco a poco la actividad diaria.

No permanecer sentados por periodos prolongados, es necesario realizar intervalos de 30 minutos durante las próximas 4 semanas.

**Ejercicios:** Para conseguir una extensión (enderezamiento) de la pierna, es importante que continuar elevando el talón sobre una almohada, una mesita o una silla varias veces al día.

**Carga de peso:** La mayoría de los pacientes utilizarán un andador los

---

primeros días. A medida que se sienten mejor, pasan a usar un bastón y después con carga progresiva siguiendo las recomendaciones y ejercicios del fisioterapeuta.

**Baño:** Se recomienda una utilizar una silla para baño o un banco y proteger la incisión. Cuidar de no mojarla ni sumergirla en agua.

**Dormir:** Dormir puede ser difícil durante las primeras 6 semanas ya que será necesario modificar la rutina de sueño cambiando la postura para no generar molestias en la zona de la cirugía.

## **Cuidado de la herida:**

Puedes retirar el vendaje de la rodilla una vez pasando 24 hrs. Se puede apreciar que la incisión este ligeramente enrojecida, se sienta un poco caliente y genere comezón. Si hay enrojecimiento excesivo y/o drenaje de la zona de la agenda para una revisión El apósito Prineo estará listo para retirarse en torno a las 3-4 semanas.

## **Problemas comunes:**

**Hinchazón de piernas y tobillos:** Es posible que al principio haya un poco de hinchazón en la

pierna operada que debería disminuir gradualmente. Puedes utilizar medias o calcetines de compresión para disminuir la hinchazón.

**Dolor:** El dolor puede ser consecuencia de un exceso de actividad. Cuando sienta dolor, procurar guardar reposo y seguir las indicaciones en la toma de analgésicos.

# > Instrucciones Postoperatorias para paciente de reemplazo total de cadera

En este documento podrás encontrar pautas y recomendaciones necesarias para lograr una buena recuperación, facilitando tu vuelta a la rutina diaria con seguridad y eficiencia.

## I. Dieta

Es importante mantener una dieta sana y equilibrada mientras se recupera de la operación. Incluir abundantes líquidos y alimentos ricos en fibra, ya que los analgésicos tienden a causar.

## II. Medicamentos


### Analgésicos:


 Acetaminofén Extra Fuerte (Tylenol) 500 mg

2 comprimidos (1000 mg) tres veces al día durante 2 semanas

Luego, 1 comprimido (500 mg) tres veces al día durante 2 semanas

Después, según sea necesario.  Oxycodona (5 mg)

 1/2 comprimido por vía oral cada 4 a 6 horas, según sea necesario, para dolor posoperatorio leve a moderado

 1 comprimido por vía oral cada 4 a 6 horas, según sea necesario, para dolor posoperatorio moderado a intenso

Si el dolor aumenta:

o Puede aumentar su dosis de Tylenol a 1000 mg CUATRO veces al día durante 72 horas

o Si el dolor persiste, es necesario agendar consulta.

 Profilaxis de la TVP, como se indica a continuación:

- ☐ Aspirina 81 mg
- ☐ UNA vez al día durante 4 semanas
- ☐ DOS veces al día durante 4 semanas
- ☐ Otros:
- ☐ Eliquis
- ☐ Xarelto

### **III. Actividad**

**Periodos de descanso:** Aumenta gradualmente tu actividad diaria. El tiempo fuera de la cama y la cantidad y distancia de las caminatas se deben aumentar gradualmente cada día. El Límite de tiempo que pasa sentado debe ser en intervalos de 30 minutos durante las próximas 4 semanas.

**Ejercicios:** Se realizará un plan de ejercicios junto con el fisioterapeuta enfocados en abducción y la caminata. Si empieza a sentir más dolor, reducir los ejercicios o la distancia que se camina.

**Carga de peso:** Se puede apoyar tanto peso como le resulte cómodo en la pierna operada . La mayoría de los pacientes usan el andador durante la primera semana y luego cambian al bastón. Utilizar el bastón hasta que se sienta seguro y cómodo para caminar sin ayuda.

**Hielo:** Aplique compresas en la cadera de 3 a 4 veces al día durante 15 a 20 minutos, especialmente después de una actividad como fisioterapia.

**Baño:** Se recomienda una utilizar una silla para baño o un banco y proteger la incisión. Cuidar de no mojarla ni sumergirla en agua.

### **Cuidado de la herida:**

Puede retirarse el vendaje al día siguiente de salir del hospital, en cuanto al apósito Prineo este estará listo para retirarse en torno a las 3-4 semanas.

## Problemas comunes:

La incisión puede estar caliente, con picazón y ligeramente enrojecida durante varias semanas después de la cirugía. En caso de supuración excesiva del área de la incisión agenda para una valoración.

**Hinchazón de piernas y tobillos:** Es posible que tenga algo de hinchazón en la pierna . Si la hinchazón no mejora después del descanso, la aplicación de hielo y la elevación, será necesaria una revisión.

**Dolor:** El dolor puede deberse a la hiperactividad. Si siente dolor, reducir la carga y actividad física.



# ► Instrucciones Postoperatorias para paciente de artroscopia de rodilla

En este documento te resumo los cuidados y consejos clave para una recuperación exitosa, que te ayudarán a reintegrarte a tus actividades cotidianas de manera rápida y segura.

## Cuidado de la incisión

El vendaje puede retirarse el segundo día después de la cirugía. Es necesario cubrir las lesiones al bañarse durante los primeros 10 días.

## Dolor

Para controlar el dolor después de una artroscopia de rodilla, recomiendo alternar Tylenol y AINE como ibuprofeno (Motrin o Advil). Tome 2 acetaminofén extrafuerte (Tylenol).

4 horas después, puede tomar 2 ibuprofeno (Motrin/Advil).

4 a 6 horas después, tome 2 Tylenol extrafuerte.

4 a 6 horas después, tome 2 ibuprofeno.

Repita esta secuencia durante 72 horas.

Evitar los antiinflamatorios si no se indicaron, como en el caso de pacientes que toman anticoagulantes o tienen enfermedad renal.

## Actividad

Puede comenzar a realizar con cuidado el plan de ejercicios al día siguiente de la cirugía.