

# Instrucciones Postoperatorias para paciente de reemplazo total de cadera

## Dr. Ricardo Monge Especialista

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.

**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.  
Oxicodona (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





## 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.

