

► 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, aumentar las calorías y las proteínas ya que nuestro cuerpo necesitara de aporte extra para la reparación y recuperación de tejidos.

II. Medicamentos

Posterior a tu cirugía se te hará entrega de una receta con los medicamentos que será necesario tomar dependiendo del procedimiento, pueden ser desde analgésicos, antiinflamatorios, antibiótico, en unos casos anticoagulante o antiagregante plaquetario especialmente en prótesis, multivitamínicos, entre muchos otros.

Es de suma importancia tener claro las dosis, los horarios, para que sirva cada uno y que hacer en caso de algún evento adverso de los mismos.

Así como recordar que si tomabas medicamentos previamente a tu cirugía por alguna otra razón si hubo necesidad de discontinuarlos empezarlos a tomar de nuevo.

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 a 1 hora durante las próximas 4 semanas.

Ejercicios: Se realizará un plan de ejercicios junto con el fisioterapeuta o medico rehabilitador(a) enfocados en abducción (separa la pierna del cuerpo) 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. Cabe mencionar que al menos indicado por su médico, desde el 1er día de se debe de caminar si es posible.

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, así como la posición de la prótesis y evitar flexión profunda ya que pudiera luxar la cadera. Cuidar de no mojarla ni sumergirla en agua.

Dormir: Se recomienda utilizar almohadas entre las piernas o posicionarlas de tal manera que una pierna no se cruce sobre la otra ya que pone en posición desventajosa a la prótesis y se pudiera luxar.

Cuidado de la herida:

Puedes retirar las gasas de la cadera una vez pasando 24-48 hrs. La incisión puede que esté ligeramente enrojecida, se sienta un poco caliente y genere comezón, es

normal. Si hay enrojecimiento excesivo y/o drenaje o salida de mucho líquido o material espeso de la zona de la herida para una revisión.

Tu médico te indicará la manera de realizar tu curación de la herida y sea mediante agua con jabón neutro o utilizando algún spray como Estericide o Microdacyn, en caso de utilizar este último, al retirar las gasas, se aplica sobre herida, se limpia con gasa estéril hacia los pies sin regresarse y utilizando o gasa nueva y otra cara de la misma, posterior a ello se aplica de nuevo el líquido y se deja secar por 15 a 20 minutos tiempo donde ya se podrá proteger de nuevo la herida con gasa y uso de adhesivo amigable con piel (Microporo).

Problemas comunes:

Inflamación de piernas y tobillos : Es posible que al principio haya un poco de hinchazón o inflamación en la pierna operada que debería disminuir gradualmente. Puedes utilizar medias o calcetines de compresión para disminuir la inflamación, elevar la extremidad o hielo local.

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, debería de ser un dolor que gradualmente va mejorando y no ser excesivo, en caso de dolor severo u algún problema contactar a tu médico.

Salida de "Hilo de Color" (Sutura) de herida : A veces es común que material de sutura que se usa debajo de piel brote por la herida, es normal en algunas ocasiones y no es causa de alarma, en tu valoración que tu médico lo vea para retirarlo. Comúnmente es de color morado, pero pudiera ser de algún otro. Si siente dolor, reducir la carga y actividad física.