

► 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, en el caso de que tengas alguna enfermedad de base crónico-degenerativa o mayor de 40 años se necesitará valoración por un médico internista u otro especialista para valorar tu riesgo quirúrgico y recomendaciones para antes, durante y después de tu cirugía y tener la mayor seguridad posible disminuye el porcentaje de riesgos.

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, si hay la posibilidad de disminuirlo nos ayuda a disminuir la posibilidad de problemas con heridas, infecciones y recuperación posterior. Se remarca que en caso de estar en algún tipo de dieta no debe de ser muy restrictiva en cuanto a proteínas ya que nos ayuda para la reparación de tejidos. En algunos casos nos favorece el suplementar con Vitamina D, C u otro, pero varia de paciente a paciente y es individualizado.
- 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 esté completamente recuperado de esa afección.
- Sigue un régimen alimenticio, complementado con un suplemento multivitamínico diario con hierro en caso de requerirlo que también es individualizado.
- Es importante contar con una buena red de apoyo, alguien que te ayude con las tareas cotidianas, como cocinar, hacer la compra y lavar la ropa dependiendo de la intervención y requerimientos de vida diaria.
- 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
- Pregúntale a tu medico si ya no habrá problemas a la hora comer o ingerir líquidos después de tu cirugía, en veces damos un espacio de algunas horas para que pase el efecto de la anestesia y evitar problemas con vómitos o problemas gastrointestinales y/o respiratorios.

-
- Si tu cirugía fue en una extremidad como codo, mano rodilla o pierna, que tu medico te de las recomendaciones si es posible movilizarla, los cuidados de tu férula en caso de tenerla, si puedes apoyar o no y si sí, qué tanto, en caso de que se inflame recordar de elevar tu extremidad entre otros detalles que deberían de estar claros al ya estar en tu casa.
 - 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.