

**NOMBRE DEL PACIENTE:** \_\_\_\_\_

**FECHA DE EGRESO:** \_\_\_\_\_

*Sr. Usuario de la Clínica del Caribe S.A., a continuación se le brinda información acerca de las recomendaciones médicas y cuidados a tener en casa para así garantizar la continuidad de su tratamiento y lograr su pronta recuperación:*

### **RECOMENDACIONES PARA SEGUIR EN CASA**

- ✓ Evite un exceso de movimientos los primeros días ya que esto le provocará inflamación y dolor. Realice los ejercicios recomendados por el médico, varias veces al día. Lo más importante durante las primeras fases es recuperar la extensión completa de la rodilla y comenzar a doblar y a recuperar la fuerza de los cuádriceps.
- ✓ Para control del dolor usted debe mantener la pierna elevada la mayor parte del tiempo y aplicar hielo por 15 minutos 4 o 5 veces al día.
- ✓ Usted puede retomar su actividad sexual tan pronto se sienta listo para ello.
- ✓ Normalmente puede volver a conducir una vez no presente un dolor importante y su rodilla tenga una buena movilidad.

#### **MANEJO DE HERIDAS- PREVENCIÓN DE INFECCIONES**

- Usted y/o su familiar, deberán lavar sus manos antes y después de manipular la herida Deje el apósito (vendajes) en el lugar durante 3 días después de la cirugía. Después déjela sin cubrir
- En caso de que su médico tratante, le deje un sistema de drenaje, evite tensionarlo, aplastarlo, y levantarlo hacia el abdomen.
- Mantenga su incisión limpia y seca.
- El retiro de puntos en general son de 8 a 15 días. Se debe dirigir a la Urgencias de la institución en el horario de 7:00 am – 10:00 am todos los días o según lo indicado por el médico tratante.
- En caso de salida accidental del dren o que se humedezca el apósito, informar a su médico tratante o asista al Servicio de Urgencias.

#### **MEDICAMENTOS**

- Iniciar el tratamiento con analgésicos y antiinflamatorios para el manejo del dolor, según recomendación médica.
- No combine medicamentos.
- Cumplir con el horario de ingesta.

#### **SIGNOS DE ALARMA**

Asista al servicio de urgencias si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre superior a (38.0°C).
- Calor local en la herida, enrojecimiento, aumento progresivo en la intensidad del dolor e hinchazón o salida de secreción.
- Apertura espontánea de la herida.

### **RECOMENDACIONES GENERALES**

- ✓ El vendaje colocado sobre las heridas puede humedecerse o mancharse con sangre. Esto hasta un cierto punto es normal y proviene de los fluidos de la rodilla generados durante la cirugía y en los primeros días después de ella.
- ✓ Evite exponerse a los rayos solares ya que pueden ocasionar manchas irreversibles en la piel.
- ✓ No fume, recuerde que el cigarrillo aumenta la secreción bronquial y no favorece la cicatrización.
- ✓ Evite las bebidas alcohólicas, alteran el proceso desinflamatorio y de cicatrización.
- ✓ El primer día de la cirugía debe ingerir dieta blanda y los días posteriores mantener una dieta balanceada.
- ✓ Recuerde asistir a su primera cita de control que será realizada por el médico especialista, el personal de enfermería indica hora, fecha y lugar.