

**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**

- ✓ La recuperación puede demorarse entre 1 y 6 meses. Según indicación médica tendrá que usar un cabestrillo durante la primera semana. Si la reparación que le hicieron es mayor, posiblemente tenga que usar el cabestrillo por más tiempo, según indicación médica.
- ✓ El momento para poder volver a trabajar o a practicar deportes dependerá de lo que implicó la cirugía y puede ir desde una semana hasta varios meses.
- ✓ Trate de mover el brazo lo menos posible, intente ocasionalmente enderezar el brazo por debajo del codo y mover la muñeca y la mano.
- ✓ El brazo debe doblarse en un ángulo de 90° (un ángulo recto) a nivel del codo. El cabestrillo debe sostener su muñeca y mano para que no se extiendan más allá de este.
- ✓ Mueva los dedos, mano y muñeca alrededor de 3 a 4 veces durante el día mientras están en el cabestrillo.
- ✓ Empiece a sacar el brazo del cabestrillo y déjelo colgar libremente por su lado cuando el médico le diga que está bien hacerlo. Haga esto por períodos más largos a la vez cada día.
- ✓ No mueva el brazo lejos del cuerpo ni por encima de su cabeza.
- ✓ Cuando duerma, eleve la parte superior del cuerpo sobre almohadas. No se acueste horizontalmente. También puede probar durmiendo en una silla reclinatoria.
- ✓ No use el brazo ni la mano del lado que fue operado: (No levante nada con este brazo o mano, No se apoye sobre el brazo ni ponga ningún peso sobre éste, no traiga objetos hacia el estómago halando con este brazo y esta mano, No mueva ni tuerza el codo por detrás del cuerpo para alcanzar alguna cosa).

#### **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 10 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**

- ✓ Si le hicieron la reparación, su cuerpo necesita tiempo para sanar, incluso después de la cirugía artroscópica,
- ✓ La cirugía para reparar un desgarramiento de cartilago por lo regular se realiza para hacer que el hombro esté más estable. Muchas personas se recuperan totalmente y su hombro permanece estable. Pero algunas personas todavía pueden tener inestabilidad del hombro después de la reparación artroscópica.
- ✓ No fume ni beba alcohol, recuerde que el cigarrillo aumenta la secreción bronquial y no favorece la 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.