

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

POSICIÓN DEL CUERPO PARA EVITAR LUXACION DE LA PROTESIS

- No cruce las piernas ni los tobillos cuando esté sentado, de pie o acostado. No se agache ni eleve o cruce las piernas mientras se esté vistiendo.
- No se incline demasiado hacia adelante desde la cintura ni suba la pierna más allá de la cintura. Esta posición se denomina flexión de cadera. Evite la flexión de cadera mayor a 90° (un ángulo recto).
- Mantenga los pies separados aproximadamente 6 pulgadas (15 cm). No los tenga juntos todo el tiempo.
- Mantenga los pies y las rodillas apuntando directamente hacia adelante, no volteados hacia dentro ni hacia afuera.
- Dé pasos pequeños cuando esté volteando y trate de no girar.
- No se vista estando de pie. Siéntese en una silla o en el borde de la cama, si es estable, inicie colocándose los pantalones, los calcetines en la pierna que fue operada y cuando se desvista, quítese la ropa del lado de la cirugía en último lugar.
- No duerma sobre el lado de la nueva cadera ni boca abajo. Si está durmiendo sobre el otro lado, ponga una almohada entre los muslos.
- Se puede emplear una almohada abductora especial o una férula para mantener la cadera en la alineación apropiada.
- Ponga sólo la cantidad de peso que el médico o el fisioterapeuta le dijeron que podía colocar sobre la cadera que fue operada.
- No se agache, ni se ponga en cuclillas ni extienda la mano para alcanzar algo mientras se esté duchando. Use una esponja de ducha con un cabo largo para lavarse. Solicítele a alguien que le lave las partes del cuerpo difíciles de alcanzar para usted.
- Evite doblar la cadera más por encima del ángulo recto, o lo que sería igual, suri la rodilla por encima del nivel de la cadera.
- No rote la pierna hacia dentro, como si la punta del pie se enfocara hacia el otro pie.
- Evite movimiento de aducción, que es el movimiento de la pierna hacia dentro, por ejemplo cuando cruzamos las piernas

POSICIÓN PARA SENTARSE – COLOCARSE DE PIE – SUBIR ESCALERAS

- Siéntese en una silla firme con un espaldar recto y apoyabrazos. Evite sillas blandas, mecedoras, taburetes, sofás o sillas que sean demasiado bajas. Las caderas deben estar más alto que las rodillas cuando esté sentado. Siéntese sobre una almohada si es necesario.
- Al pararse de una silla, deslícese hacia el borde y utilice los brazos de la silla o su caminador o muletas para apoyarse.
- Usted puede estar de pie en la ducha si quiere o también puede usar un asiento de tina especial o una silla plástica estable.
- Cuando esté subiendo escaleras, dé el paso primero con la pierna del lado que no fue operado. Cuando esté bajando, dé el paso primero con la pierna del lado que fue operado.
- Súbase al automóvil desde el nivel de la calle, no desde el borde de la acera ni de un escalón.
- Los asientos del automóvil no deben ser demasiado bajos. Siéntese sobre una almohada si necesita. Antes de subirse a un automóvil, verifique que pueda deslizarse fácilmente sobre el material del asiento. Divida los viajes largos en automóvil. Deténgase, bájese y camine más o menos cada dos horas.

USO DE SILLAS O DISPOSITIVOS

- Use dispositivos útiles de manera que no tenga que agacharse demasiado. Utilice un alcanzador de objetos.
- Use una estera de caucho en la tina o el piso de la ducha. Asegúrese de mantener el piso del baño seco y limpio.
- Use un asiento de inodoro elevado para mantener las rodillas más bajas que las caderas.
- Use las muletas o el caminador hasta que el médico le diga que puede dejar de utilizarlos.
- Use zapatos con suelas antideslizantes. Evite el uso de pantuflas ya que pueden hacerlo caer. Vaya despacio cuando esté caminando en superficies mojadas o suelo desigual.

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
- Aumento de la hinchazón del muslo, la pantorrilla, el tobillo o el pie.
- Dificultad para respirar y dolor en el pecho o dolor al respirar.

RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ 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.

CONSULTE AL MEDICO SI:

- ✓ El dolor aumenta cada vez más en el lugar de la operación.
- ✓ Surge o aumenta el enrojecimiento o el calor desde que el médico ordenó el alta.
- ✓ Hay un mayor drenaje o un drenaje nuevo en la incisión.
- ✓ El lugar de la operación está cada vez más hinchado.
- ✓ Su pantorrilla se hincha, está adolorida, caliente o enrojecida.
- ✓ Para la prótesis total de rodilla, su capacidad de flexionar (doblar la rodilla) disminuyó o sigue siendo la misma que cuando recibió el alta de la institución.
- ✓ Llame a su cirujano inmediatamente si nota cualquier aumento en el drenaje, el enrojecimiento, el calor, o si tiene fiebre superior a 38°C, durante más de 24 horas. Estos pueden ser signos de infección en su incisión.

RECOMENDACIONES DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

- Si usted toma medicamentos que contienen aspirina, antiinflamatorios (como el ibuprofeno, [Motrin, Advil], naproxeno), anticoagulantes (como warfarina, [Coumadin]) o medicamentos para la artritis, pregunte a su cirujano cuándo dejar de tomarlos.
- Evitar cargar objetos pesados
- Tenga una cama lo suficientemente baja para que los pies toquen el suelo cuando se siente en el borde.
- Retire los cables o cuerdas sueltas de áreas por donde pasa para ir de un cuarto a otro. Retire las alfombras sueltas. Empareje las diferencias de alturas entre pisos en las puertas. Tenga una buena iluminación.
- Instale pasamanos en la bañera o en la ducha y al lado del inodoro. Coloque un tapete antideslizante en la bañera o la ducha.
- NO cargue nada en las manos cuando esté caminando por ahí. Puede necesitarlas para ayudarse con el equilibrio.
- Coloque los objetos donde sean fáciles de alcanzar.
- Agárrese de los pasamanos
- Mantener una buena higiene postural

