



Beaufort Memorial  
ADVANCED ORTHOPEDICS & SPINE



Cómo prepararse para la  
**CIRUGÍA DE REEMPLAZO DE HOMBRO**



© Beaufort Memorial

# TABLA DE CONTENIDO

- Bienvenida ..... 3
- Comprender su cirugía de reemplazo articular..... 4
- Preparación para la cirugía de reemplazo articular..... 7
- Garantizar los mejores resultados..... 9
- Reducir el riesgo de infección ..... 9
- Instrucciones de preparación para la ducha..... 10
- Nutrición antes de la cirugía..... 10
- Preparativos de seguridad en el hogar ..... 11
- Qué llevar al hospital ..... 12
- Su itinerario: cuenta regresiva para la cirugía ..... 13
- Llegada al hospital..... 14
- Servicios de anestesia..... 15
- El quirófano ..... 15
- Qué esperar después de la cirugía ..... 16
- Su cronograma de recuperación ..... 18
- Cómo prepararse para volver al hogar ..... 19
- Lista de verificación del alta ..... 19
- Su recuperación continua ..... 20
- Cuidados en el hogar ..... 22
- La vida después de un reemplazo articular..... 23
- Números de teléfono útiles..... 24
- Ayúdenos a darle seguimiento a su recuperación ..... 24

## APÉNDICE

- Consideraciones especiales de rehabilitación..... 25
- Mapa del campus de Beaufort Memorial..... 27
- Educación prequirúrgica..... 28

# LE DAMOS LA BIENVENIDA A Beaufort Memorial

Felicitaciones por su decisión de someterse a una cirugía de reemplazo de hombro.

Los expertos del Centro de Reemplazo Articular de Beaufort Memorial han planeado cuidadosamente cada paso de su atención. Creemos que cuanto mejor informado esté sobre su cirugía, más probable será que sienta menos ansiedad y tenga una experiencia positiva y un resultado excelente.

El reemplazo articular total requiere que usted sea un miembro ACTIVO del equipo en su recuperación y rehabilitación. Lo instruiremos, apoyaremos y ayudaremos para que vuelva a su estado de salud óptimo antes de que le den el alta del hospital. Sus médicos, terapeutas, enfermeros y USTED mismo determinarán sus objetivos para el alta.

Es importante que se COMUNIQUE con todos los miembros del equipo. Haga preguntas y busque aclarar sus dudas si no está seguro o no comprende algo. Nuestro objetivo es ayudarlo a comprender en qué consiste su atención y a participar en ella.

Gracias por elegir BMH para el cuidado de su reemplazo articular total. Ha seleccionado un centro de prótesis articular que tiene varias ventajas:

- Cirujanos ortopédicos altamente especializados.
- Una Clínica de Evaluación Prequirúrgica para la optimización de los pacientes para la cirugía.
- Un coordinador de atención de reemplazo articular dedicado a apoyarlo durante todo el proceso.
- Educación y apoyo prequirúrgicos.
- Personal experimentado y especialmente capacitado para optimizar su recuperación.
- Fisioterapia y terapia ocupacional interna.
- Un enfoque en equipo de la planificación del alta para optimizar la recuperación después de la cirugía.
- Un compromiso con la seguridad y la atención de calidad centrada en el paciente.



**En Beaufort Memorial,  
nos comprometemos a brindar  
una excelente atención ortopédica y  
a ofrecerle las mejores opciones médicas  
para mejorar su calidad de vida.**

# COMPRENDER SU CIRUGÍA DE REEMPLAZO ARTICULAR

## CIRUGÍA DE REEMPLAZO DE HOMBRO

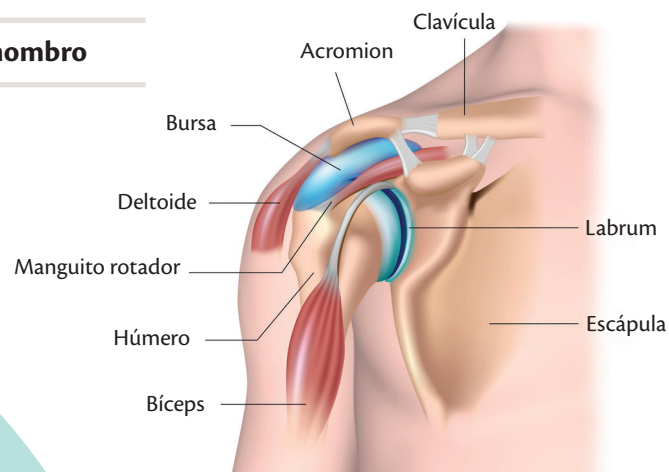
### Introducción

- Los problemas en el hombro son una razón común de para que la gente busque atención médica. Hasta 7.5 millones de personas al año acuden al consultorio de su médico para que evalúe sus problemas de hombro. Los síntomas pueden incluir rigidez, dificultad para mover la articulación del hombro, debilidad del brazo o dolor que le impide realizar su trabajo o sus actividades diarias.
- Las lesiones en el hombro pueden producirse durante las actividades que impliquen movimientos repetitivos por encima de la cabeza en los deportes, o actividades cotidianas que incluyen un movimiento de alcance. El dolor, la rigidez y la debilidad del hombro también pueden ser el resultado del desgaste de la articulación del hombro, que progresa con el tiempo.
- Algunos problemas de hombro pueden manejarse con tratamientos no quirúrgicos. Sin embargo, si usted y su cirujano ortopédico han determinado que la cirugía del hombro es necesaria, su cirujano analizará qué tipo de procedimiento se utilizará para tratar su problema particular en el hombro.

### Explicación y anatomía del hombro normal

- El hombro está formado por tres huesos: el hueso de la parte superior del brazo (húmero), el omóplato (escápula) y la clavícula. El hombro es una articulación esférica: la esfera, o cabeza, del hueso de la parte superior del brazo encaja en una cavidad poco profunda en el omóplato. Esta cavidad se denomina glenoides.
- Las superficies de los huesos donde se tocan están recubiertas de cartílago, una sustancia suave que protege los huesos y les permite moverse con facilidad. Un tejido fino y liso llamado “membrana sinovial” cubre todas las superficies restantes dentro de la articulación del hombro. En un hombro sano, esta membrana produce una pequeña cantidad de líquido que lubrica el cartílago y elimina casi cualquier fricción en el hombro.
- Los músculos y tendones que rodean el hombro brindan estabilidad y apoyo.
- Todas estas estructuras permiten que el hombro rote a través de un mayor rango de movimiento que cualquier otra articulación del cuerpo.

### Anatomía básica del hombro



# COMPRENDER SU CIRUGÍA DE REEMPLAZO ARTICULAR

## ¿QUIÉN NECESITA UNA ARTROPLASTIA TOTAL DE HOMBRO?(TSA)

### Causas más comunes:

- Enfermedad articular degenerativa u osteoartritis: un tipo de enfermedad articular que se produce por la ruptura del cartílago articular y del hueso subyacente.
- Fracturas.
- Daños graves en el manguito rotador del hombro.

### Otras causas:

- Artritis reumatoide: es una enfermedad inflamatoria que ocurre cuando su sistema inmunitario comienza a atacar por error las articulaciones sanas, lo que causa dolor, hinchazón, rigidez y pérdida de la función física.
- Necrosis vascular: una afección ósea que se produce por un suministro sanguíneo deficiente a un área de hueso, lo que causa muerte ósea localizada.

## EXPLICACIÓN DE LA ARTROPLASTIA TOTAL DE HOMBRO (TSA)

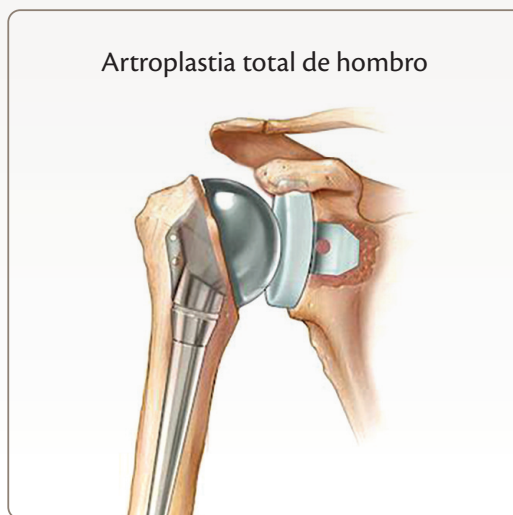
### TSA anatómica:

En la cirugía de reemplazo de hombro, se extraen las partes dañadas del hombro y se sustituyen por componentes artificiales, llamados prótesis. Las opciones de tratamiento son el reemplazo de solo la cabeza del hueso húmero (esfera), o la sustitución de la esfera y la cavidad (glenoidea).

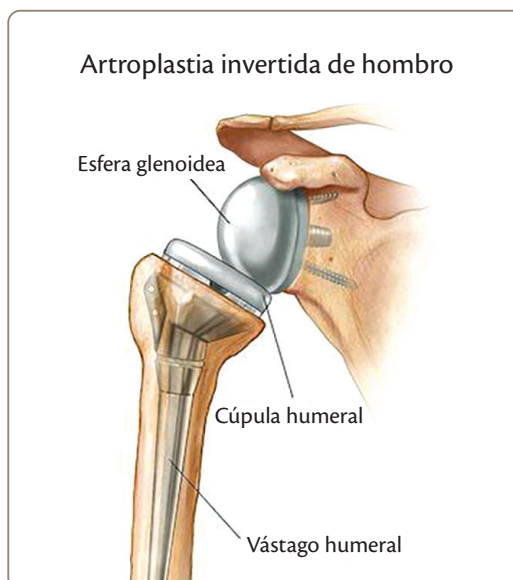
### TSA inversa

Un reemplazo total inverso de hombro funciona mejor para personas con daño grave del manguito rotador debido a que se apoya en diferentes músculos para mover el brazo. En un hombro sano, los músculos del manguito rotador ayudan a posicionar e impulsar el brazo durante el rango de movimiento. En un paciente con daños graves en el manguito rotador, estos músculos dejan de funcionar. El reemplazo total inverso de hombro se basa en los músculos deltoides más grandes, en lugar del manguito rotador, para impulsar y posicionar el brazo. Se llama TSA "inversa" porque los componentes están invertidos. Las posiciones de la esfera y la cavidad se cambian, de modo que la esfera esté en el lado de la cavidad de la articulación y la cavidad esté en el lado de la esfera.

Artroplastia total de hombro



Artroplastia invertida de hombro



# COMPRENDER SU CIRUGÍA DE REEMPLAZO ARTICULAR

Continuación

## LOS RIESGOS DE LA CIRUGÍA DE REEMPLAZO DEL HOMBRO

La cirugía de reemplazo articular es una cirugía mayor y, aunque los avances en tecnología y atención médica han hecho que el procedimiento sea muy seguro y eficaz, existen riesgos. Estos deben considerarse cuidadosamente antes de decidir someterse a la cirugía. Le recomendamos que analice los posibles riesgos con el cirujano ortopédico, el profesional de atención primaria y su familia. Nuestro equipo de expertos tomará todas las medidas necesarias para minimizar los riesgos y evitar complicaciones. Aunque las complicaciones son poco frecuentes, hay ocasiones en las que realmente ocurren. Haremos todo lo posible para evitar los riesgos más comunes, que incluyen:

**Coágulos de sangre:** los coágulos sanguíneos pueden formarse en una vena y en los pulmones después de la cirugía de reemplazo de hombro y pueden ser peligrosos. Los coágulos de sangre son más comunes en pacientes mayores, obesos, con antecedentes de coágulos sanguíneos, que fuman o tienen cáncer.

**Infección:** es muy poco frecuente que se presente una infección en pacientes sanos que se someten a un reemplazo de hombro. Los pacientes con afecciones crónicas de salud (como diabetes) o los pacientes que toman algún tipo de corticosteroides y aquellos que consumen tabaco/nicotina tienen un mayor riesgo de contraer infecciones después de cualquier cirugía. Las infecciones de heridas superficiales generalmente se tratan con antibióticos. Las infecciones más profundas dentro de la articulación pueden requerir cirugía adicional.

**Lesiones en nervios, vasos sanguíneos y ligamentos:** es posible que se produzcan daños en las estructuras que rodean el hombro, incluidos los nervios, los vasos sanguíneos y los ligamentos, pero son extremadamente raros. Es más común presentar entumecimiento en el área de la incisión que, generalmente, pero no siempre, desaparece en seis a 12 meses.

**Cicatrización de heridas:** algunas veces, la incisión quirúrgica cicatriza lentamente, en particular si toma corticosteroides o si tiene una enfermedad que afecta el sistema inmunitario, como la artritis reumatoide o la diabetes, o si es fumador.

**Rango de movimiento limitado:** poco después de su cirugía, comenzará a realizar ejercicios que lo ayudarán a mejorar la flexibilidad de su hombro con un terapeuta. La recuperación de la cirugía de reemplazo de hombro es larga. Hacer demasiado al principio de la recuperación puede dañar los tejidos del hombro.

**Hematoma:** el sangrado dentro del hombro puede ocurrir inmediatamente después de la cirugía o más tarde. Esto va acompañado de un dolor agudo e hinchazón.

**Dislocación del hombro:** el hombro de un paciente puede moverse fuera de lugar después de la cirugía. Si esto ocurre, el cirujano volverá a colocar la articulación del hombro en su lugar, o puede que sea necesaria una cirugía para volver a poner el hombro en su posición.

**Aflojamiento de la articulación:** a largo plazo, es posible que la articulación del hombro artificial se afloje. El aflojamiento puede ocurrir por traumatismo, desgaste o cambios relacionados con la osteoporosis.



# COMPRENDER SU CIRUGÍA DE REEMPLAZO ARTICULAR

**¿CUÁLES SUELEN SER LOS RESULTADOS?** – Puede esperar un resultado exitoso de su cirugía de reemplazo de hombro. En general, los pacientes experimentan menos dolor y más movilidad, y pueden reanudar la mayoría e las actividades que disfrutaban antes del inicio de los síntomas.

**TAMBIÉN PUEDE AYUDAR A REDUCIRLOS RIESGOS DE MUCHAS DE ESTAS COMPLICACIONES DE LAS SIGUIENTES MANERAS:**

- Reducir o eliminar el consumo de tabaco y alcohol.
- Cumplir con el control de su diabetes, si corresponde.
- Mantener una dieta saludable.
- Usar técnicas correctas de lavado de manos.
- Realizar los ejercicios según las indicaciones de la terapia.
- Limitar las actividades según las indicaciones del cirujano.

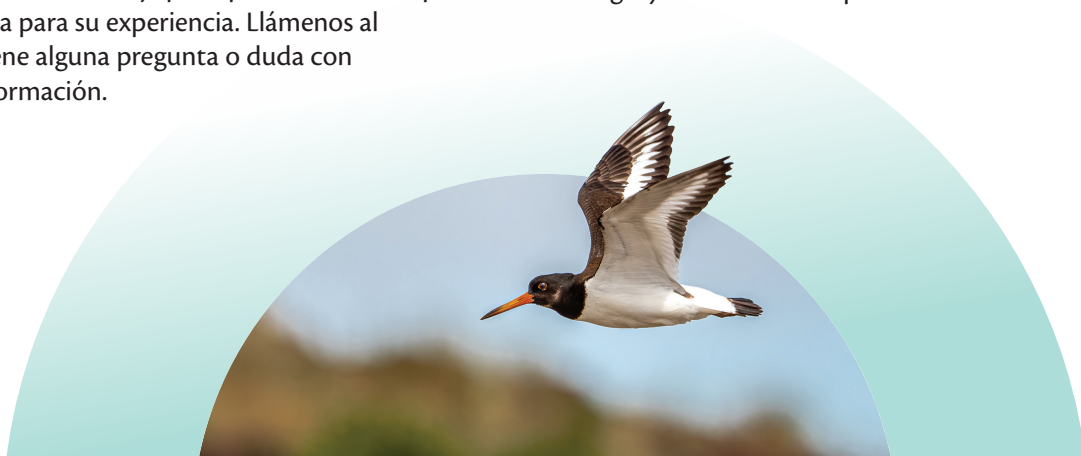
## CÓMO PREPARARSE PARA LA CIRUGÍA DE REEMPLAZO ARTICULAR

Su experiencia en el Joint Replacement Center (JRC) comienza mucho antes de la cirugía en sí. Estas pautas lo prepararán para una recuperación rápida y segura para lograr una mejor movilidad y salud.

Con el fin de garantizar que usted y su cuidador principal (acompañante o persona de apoyo) estén preparados para la cirugía de reemplazo articular, es importante que revisen de forma cuidadosa y exhaustiva este cuadernillo educativo para el paciente sobre reemplazo articular antes de la cirugía. La información lo ayudará a comprender mejor el proceso de reemplazo articular y qué esperar en cada etapa mientras se prepara para su experiencia. Llámenos al 843-522-7435 si tiene alguna pregunta o duda con respecto a esta información.

### **AYUDA DE SU CUIDADOR PRINCIPAL.**

Recuperarse del reemplazo de hombro es un trabajo en equipo. El apoyo, el aliento y la compañía de su cuidador principal (familiar o amigo) pueden marcar la diferencia, no solo cuando esté en el hospital, sino también durante las semanas previas y posteriores a la cirugía. Le recomendamos encarecidamente que traiga a su cuidador principal a su clase de educación prequirúrgica. Esta persona debe ser alguien que esté dispuesto a apoyarlo en cada etapa del proceso y que pueda participar plenamente en las actividades antes de la cirugía y durante su recuperación.



# CÓMO PREPARARSE PARA LA CIRUGÍA DE REEMPLAZO ARTICULAR

Continuación

**SUS MEDICAMENTOS.** Antes de la cirugía, el personal de enfermería revisará sus medicamentos, incluidos los suplementos y los medicamentos de venta libre, y le hará saber cuáles son seguros para tomar antes de la cirugía y cuáles debe dejar de tomar.

## MEDICAMENTOS QUE TAL VEZ DEBA DEJAR DE TOMAR ANTES DE LA CIRUGÍA

Algunos medicamentos que toma actualmente pueden ser perjudiciales durante la cirugía porque diluyen la sangre y aumentan el riesgo de sangrado después de la cirugía. Si toma los siguientes medicamentos, debe dejar de tomarlos antes de la cirugía:

- **Suspenda dos semanas antes:** medicamentos de dieta recetados, Methotrexate™ y otros medicamentos para la artritis reumatoide.

La Sociedad Estadounidense de Anestesiología recomienda que suspenda los suplementos como ginkgo biloba, ajo o Garlique, ginseng, glucosamina, té verde (en cápsula), kava, equinácea, hierba de San Juan, valeriana, vitaminas A, C y E, y aceite de pescado.

- **Suspenda siete días antes:** anticoagulantes, y agentes antiplaquetarios (como Eliquis, Coumadin®, Plavix®, Effient®), aspirina, compuestos que contienen aspirina, terapia de reemplazo hormonal. Es posible que sea necesario suspender los medicamentos antiinflamatorios (como Ibuprofen®, Motrin®, Advil®, Aleve®, Naproxyn®, Relafin® o Diclofenac®) antes de la cirugía. Su médico o personal de enfermería prequirúrgico le indicará qué medicamentos debe suspender.

# GARANTIZAR LOS MEJORES RESULTADOS

**Exámenes prequirúrgicos:** deberá hacerse varios estudios de rutina antes de la cirugía. Los exámenes que se realizan comúnmente incluyen pruebas de laboratorio, una radiografía de tórax y un electrocardiograma (ECG).

**Programa de Conservación de Sangre:** si bien no suele ser necesario hacerse una transfusión de sangre después de una cirugía de reemplazo articular, los resultados de sus análisis de laboratorio podrían indicar que puede ser beneficioso que reciba hierro u otros suplementos para que el cuerpo aumente los niveles de hemoglobina. La hemoglobina da oxígeno a las células, lo que ayuda en la curación y la recuperación. Si los resultados de los análisis de sangre indican que podría ser beneficioso hacer el tratamiento antes de la cirugía,

el coordinador del Programa de Conservación de Sangre se comunicará con usted para analizar las opciones. Usted también puede comunicarse directamente con el coordinador llamando al 843-522-5293.

**Clínica de evaluación prequirúrgica (PAC):** el cirujano puede remitirlo a la clínica de evaluación prequirúrgica para que se haga estudios, se prepare y adquiera información antes de la cirugía. Cuando asista a la PAC, un proveedor de atención médica le realizará una evaluación exhaustiva a fin de confirmar si está listo para la cirugía. En este momento, se elaborará la historia clínica y se realizará una revisión médica con el fin de determinar si es necesario hacer exámenes adicionales o tratamiento médico antes de la fecha prevista para la cirugía.

# REDUCIR EL RIESGO DE INFECCIÓN

**Su salud general es importante cuando se somete a una cirugía planificada.** Aquí le mencionamos algunas cosas que puede hacer para ayudar a disminuir su riesgo de desarrollar una infección en el sitio quirúrgico.

- Evite afeitarse cerca del área quirúrgica durante 48 horas antes de la cirugía. Afeitarse puede provocar cortes microscópicos en la piel que permiten la entrada de bacterias.
- Asegúrese de alimentarse de forma nutritiva.
- Controle su nivel de azúcar en la sangre. Los estudios han demostrado que se logran mejores resultados con mejores controles del nivel de azúcar.
- Báñese con jabón antiséptico como se le indique.
- Deje de fumar al menos 30 días antes de la cirugía.
- Comuníquese a su cirujano si tiene alguna otra infección. Esto puede incluir una uña encarnada, infección de vejiga, llagas en la piel, un absceso dental, resfriados, etc.
- ¡Manos limpias! La higiene de las manos es muy importante para usted y sus cuidadores. Lávese con frecuencia o use productos desinfectantes a base de alcohol.

- Córtese las uñas y quítese el esmalte y las uñas postizas.
- Atención odontológica: llame al consultorio del cirujano si llega a tener algún problema dental antes de la cirugía programada. Se recomienda realizar cualquier trabajo dental al menos tres semanas antes de la cirugía y evitarlo durante los tres meses posteriores, si es posible.

## **Informe a su cirujano ortopédico si:**

- El dolor en la cadera o la rodilla ha aumentado, ya sea en reposo o en actividad.
- Se somete a un procedimiento o tiene una afección a través de la cual las bacterias podrían propagarse al torrente sanguíneo.
- Tiene fiebre persistente superior a los 101 °F durante dos días.

**Si bien el riesgo de infección después de la cirugía de reemplazo articular es relativamente bajo, es importante tomar esta posibilidad con seriedad.**

# INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN PARA BAÑARSE

Su cirujano recomienda el jabón de gluconato de clorhexidina (Hibiclens) para reducir la cantidad de gérmenes en la piel antes de la cirugía y disminuir así las posibilidades de infección. El jabón se le entregará en su cita prequirúrgica. También puede comprarlo en una farmacia local.

Dúchese con gluconato de clorhexidina (Hibiclens) todos los días durante cinco días, incluida la mañana de la cirugía. El día que comience a ducharse con Hibiclens, tienda su cama con sábanas limpias. No duerma con mascotas durante este tiempo ni después de la cirugía hasta que la incisión se haya curado.

## Indicaciones:

1. Lávese todas las partes como de costumbre, con el jabón habitual, y luego enjuáguese.
2. Use el gluconato de clorhexidina (Hibiclens) en una toalla limpia.
3. Lave abundantemente el área donde le harán la cirugía.
4. También lávese minuciosamente todo el cuerpo del cuello para abajo (omita los genitales).
5. Enjuáguese como siempre y séquese con una toalla limpia.
6. No se aplique lociones o talco luego del baño el día de la cirugía.
7. Vístase con ropa limpia o un pijama limpio.
8. No duerma con mascotas.



# NUTRICIÓN ANTES DE LA CIRUGÍA

Para ayudar al cuerpo en la preparación para la cirugía y la posterior recuperación, le recomendamos beber Ensure Pre-Surgery Clear Carbohydrate Drink antes de la cirugía. ¡Asegúrese de que sea la fórmula “clear”! Bebida alternativa: Gatorade o Powerade (NO DE COLOR ROJO).

## Indicaciones:

### La noche antes de la cirugía a la hora de acostarse (antes de la medianoche):

- Beba una botella de 10 oz de Ensure Pre-Surgery Clear Carbohydrate Drink.

### El día de la cirugía:

- **Si no es diabético, dos horas antes de llegar al hospital,** beba una botella de 10 oz de Ensure Pre-Surgery Clear Carbohydrate Drink. Bébala rápido, en cinco minutos.
- **Instrucciones especiales para personas diabéticas:** cuatro horas antes de llegar al hospital, beba una botella de 10 oz de Ensure Pre-Surgery Clear Carbohydrate Drink. Bébala rápido, en cinco minutos. Si no puede hacerlo cuatro horas antes porque estará durmiendo, beba 12 oz de agua dos horas antes de llegar.



▲ Ensure Pre-Surgery, una bebida transparente con carbohidratos complejos, está diseñada especialmente para ayudarlo en la recuperación.

# PREPARATIVOS DE SEGURIDAD EN EL HOGAR

Hay una serie de consejos que usted y su familia pueden implementar para ayudar a que su hogar sea seguro y cómodo para su regreso:

- Revise su casa en busca de peligros que puedan provocar tropiezos como alfombras y cables. Se deben retirar las alfombras, adherirlas muy bien al piso o asegurarlas con un protector antideslizante. Todos los cables eléctricos deben quitarse del camino.
- Instale luces nocturnas en los baños, dormitorios y pasillos.
- Ubique los muebles para que no bloqueen las áreas por donde se camina.
- Revise la cama y las sillas en las que va a pasar la mayor parte del tiempo cuando vuelva a casa.
- Las sillas con ruedas no deben usarse bajo ninguna circunstancia. Arregle su “nido” o el lugar donde va a pasar la mayor parte del tiempo, con comodidades (es decir, música, televisión, mesa para el regazo, jarra de agua, almohadas, etc.).
- Determine qué elementos de sus cómodas, armarios y estantes necesitará inmediatamente al regresar a casa. Si hay elementos guardados en lugares altos o bajos, y debe agacharse o estirarse mucho para alcanzarlos, déjelos a una altura cómoda. Esto incluye los elementos en baños o cocinas.
- Coloque tiras antideslizantes en el baño o alfombras de goma en la bañera o la ducha. Reemplace el jabón en barra por jabón líquido o un jabón con cuerda, que son más fáciles de sujetar.
- Si tiene mascotas de cualquier tipo, puede considerar llevarlas a una guardería o buscar a alguien que las cuide por unos días después de su regreso. Las mascotas no deben dormir en la cama con usted hasta que la incisión esté sana.
- Debe tener a disposición un teléfono inalámbrico o teléfono celular. Debe guardarlo en un bolsillo y llevarlo con usted todo el tiempo para facilitar su uso. Los números de emergencia deben estar cerca del teléfono y ser de fácil acceso.
- Para cocinar lo menos posible, prepare las comidas con anticipación y congélelas. Como alternativa, también puede comprar comidas en porciones individuales para los momentos en que esté solo. El objetivo es anticiparse.
- Realice cualquier trabajo en el exterior, como arreglar el jardín o cortar el césped, antes de la cirugía.
- Lave toda la ropa sucia que pueda tener. Tenga camisas cómodas y sueltas/de gran tamaño y ropa que no necesite planchado para sus primeros días en su hogar.
- Limpie su casa antes de la cirugía. Ponga sábanas limpias en su cama.
- Planifique que su persona de apoyo se quede con usted en su hogar hasta que pueda realizar actividades de la vida diaria de forma independiente y segura. Por lo general, esto ocurre en los primeros días después de su regreso al hogar.

**Recuerde NO afeitarse el área quirúrgica antes de la cirugía. Las mujeres no deben afeitarse las axilas durante las 48 horas previas al día de la cirugía. BÁÑESE. Le darán un jabón antibacteriano e instrucciones específicas para bañarse antes de la cirugía.**

# QUÉ TRAER AL HOSPITAL

- Traiga este cuadernillo al hospital para referencia.
- Traiga todos los medicamentos que toma en sus botellas y recetas originales, los de venta libre y los suplementos herbales. No traiga sustancias controladas como medicamentos narcóticos para el dolor, pastillas para dormir o ansiolíticos. Escríbalas en una lista con las dosis incluya los otros medicamentos. La farmacia guardará los medicamentos que toma en su hogar y se los devolverá después del alta.
- Objetos para el aseo personal (afeitadora eléctrica si desea afeitarse).
- Calzado cerrado que pueda colocarse fácilmente o tenga cierre de velcro. Puede ser difícil para usted agacharse y atar sus zapatos.
- Ropa cómoda: pantalones largos o cortos con elástico en la cintura, camisa holgada con botones, camiseta con cuello en V o polo, calzado que sea fácil de colocar y tenga apoyo posterior (no se permiten chanclas ni sandalias/pantufles que tengan talón abierto).
- Anteojos, lentes de contacto y prótesis dentales **en sus estuches, marcados con su nombre.**
- Si tiene problemas de incontinencia, es posible que desee traer Depends® o protectores.
- Si lo desea, puede traer su teléfono celular o tableta (y cables de carga). Sin embargo, cerciórese de que estén en un lugar seguro mientras usted esté aquí. Hay wifi en todo el hospital.
- La máquina BiPAP o CPAP y la máscara, si duerme con estas en su hogar.
- Documento de identidad y credencial del seguro.
- Si planea utilizar el servicio de entrega a pie de cama Publix para recetas nuevas, traiga un método de pago.

## OBJETOS DE VALOR

Deje los objetos de valor en su hogar o entréguelos a un amigo para mantenerlos seguros. El hospital no se hace responsable por los objetos perdidos o dañados.



# SU ITINERARIO CUENTA REGRESIVA PARA LA CIRUGÍA

## CUATRO SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- Vea la clase de educación prequirúrgica o asista a esta y a la cita prequirúrgica.
- Deje de fumar productos de tabaco/nicotina.

## DOS SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- Comience a hacer los preparativos en el hogar.
- Suspenda los medicamentos de dieta recetados, suplementos herbales (como se indicó anteriormente), Methotrexate y otros medicamentos para la artritis reumatoide. ESTOS SON SOLO EJEMPLOS. Hable de todos sus medicamentos y suplementos actuales con su cirujano o el personal de enfermería y siga sus indicaciones.

## DE SIETE A DIEZ DÍAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- Deje de tomar fármacos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), como ibuprofeno y naproxeno, aspirina y anticoagulantes, según las indicaciones de su médico o del coordinador de enfermería prequirúrgica.
- Reduzca el consumo de alcohol.

## CUATRO DÍAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- Cambie la ropa de cama.
- Deje de dormir con mascotas.
- Comience el proceso de bañarse con Hibiclens (el quinto día de uso será el día de la cirugía).

## EL DÍA ANTES DE LA CIRUGÍA

- Asegúrese de mantenerse bien hidratado durante todo el día.
- Prepare el bolso para llevar al hospital.
- Beba una botella de 10 oz de Ensure Pre-Surgery Clear Carbohydrate Drink a la hora de acostarse (antes de la medianoche).
- No coma ni beba después de la medianoche o como se le indicó.
- Retire el esmalte de uñas y las uñas postizas.

## EL DÍA DE LA CIRUGÍA

- Dúchese y límpiase el cuerpo, centrándose en el hombro, con el limpiador especial como se le indicó.
- Está bien que cepille sus dientes, pero no trague agua.
- Beba una botella de 10 oz de Ensure Pre-Surgery Clear Carbohydrate Drink dos (2) horas antes de llegar al hospital. Bébala rápido (en menos de cinco minutos). **Si tiene diabetes: bébala cuatro (4) horas antes de llegar.**
- Use ropa cómoda y limpia. No use fragancias, desodorantes, cremas, lociones ni esmalte para uñas.
- Tome cualquier medicamento con un pequeño sorbo de agua, según las instrucciones. Preséntese en el área de recepción con puntualidad.
- Quítese todas las joyas, incluidos los anillos, antes de la cirugía. No traiga nada de valor al hospital.

# LLEGADA AL HOSPITAL

El día de la cirugía será un día muy ocupado. Pasarán varias horas entre que se presente en el hospital y que la cirugía haya terminado.

- Es importante que llegue al hospital con puntualidad. Esto le dará tiempo suficiente para registrarse y prepararse para la cirugía. Se registrará en la recepción de cirugía, entrada cuatro (vea el mapa del campus al final de este cuadernillo). El personal de enfermería lo ayudará a prepararse para la cirugía. Una vez que lo trasladen al quirófano, su cuidador principal puede esperar en el vestíbulo de cirugía hasta que haya novedades o dejar un número de teléfono para que podamos comunicarnos con él.
- Alguien del equipo de enfermería revisará con usted la planificación del procedimiento y sus alergias, además de otra información. También revisará su historia clínica y su lista de medicamentos. Esto se hace para garantizar que no se pase por alto ningún cambio en su historia clínica o en su medicación.
- Se lo conectará a varios monitores: un tensiómetro en el brazo, un dispositivo de detección de oxígeno en el dedo (similar a una pinza para la ropa) y tres círculos adhesivos en el pecho para el monitor cardíaco. Se controlará la temperatura y la

frecuencia respiratoria. Esto se conoce como sus signos vitales. Estos se monitorearán continuamente hasta que sea trasladado a su habitación después de la cirugía.

- Se seguirán todas las órdenes prequirúrgicas del cirujano. Estas pueden incluir:
  - Una vía intravenosa (IV) para la administración de líquidos y medicamentos durante la cirugía y después de esta.
  - Eliminación de vello usando los medios apropiados, según sea necesario.
  - Aplicación de vendajes de compresión especiales, llamados dispositivos de compresión secuencial, para ayudar a la circulación en las piernas y los pies, lo que contribuye a reducir el riesgo de coágulos de sangre.
- Se completarán otros procedimientos o tratamientos según sus necesidades individuales. Su cirujano marcará y verificará el sitio que se operará antes de la cirugía.
- Cuando el quirófano y el cirujano estén listos, lo llevarán al quirófano y lo colocarán en la mesa quirúrgica.



# SERVICIOS DE ANESTESIA

Antes de la cirugía, el proveedor de anestesia se reunirá con usted, analizará su historia clínica y determinará el mejor plan para su cuidado de anestesia.

- Es importante que le informe al proveedor de atención de anestesia sobre cualquier problema o dificultad que haya tenido con la anestesia.
- Su anesestesiólogo le explicará los riesgos y beneficios asociados con las diversas opciones de anestesia, así como los posibles efectos secundarios que pueden ocurrir con cada una.

## EL QUIRÓFANO

Se lo trasladará al quirófano en una camilla. El personal lo ayudará a deslizarse sobre la mesa de operaciones. También se limpiará y se preparará el hombro con una solución quirúrgica antiséptica con color.

- El anesestesiólogo o enfermero anesestesta continuará monitoreando sus signos vitales y cuidando de usted durante el procedimiento. Un enfermero registrado asignado a su caso también ayudará en su cuidado durante la cirugía.
- Mientras esté en cirugía, sus familiares o amigos podrán esperar en el vestíbulo del Centro de Cirugía. Los enfermeros del quirófano avisarán a sus familiares o amigos sobre su progreso periódicamente.
- Cuando finalice la cirugía, el enfermero de cirugía y un miembro del equipo de anestesia lo trasladarán a la unidad de cuidados posanestésicos (PACU). El cirujano se comunicará con su familia para hablar sobre su procedimiento.

**En la PACU, recibirá atención constante por parte de un enfermero registrado especialmente capacitado en atención posanestésica. La PACU puede parecer luminosa y un área muy concurrida. Escuchará los pitidos de los monitores y puede que vea a otros pacientes. Su enfermero estará cerca de usted y le pedirá con frecuencia que mueva las piernas y los pies, que tosa y que respire profundamente. También verificará frecuentemente el área de su cirugía y su nivel de dolor.**

# QUÉ ESPERAR DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

**DESPUÉS DE LA CIRUGÍA.** Luego de su estadía en la PACU, se lo trasladará a su habitación. Un enfermero y su equipo le brindarán atención. La comunicación con su equipo de atención médica proporcionará el mejor resultado posible. No tema pedirles ayuda.

El equipo de enfermería monitoreará y observará lo siguiente:

- Signos vitales a cada hora al principio, y luego según sea necesario.
- Su vendaje se revisará con frecuencia para ver si hay sangrado excesivo. Un poco de sangrado es esperable y normal. Es posible que se le coloque un drenaje para ayudar a disminuir la acumulación de líquido en el sitio quirúrgico, que podría generar un hematoma o complicaciones en la herida. El sangrado tendrá que estar por debajo de un determinado nivel antes de la eliminación del drenaje.

- Se le pedirá que tosa y respire profundo cada hora mientras esté despierto. Esto ayuda a evitar que se acumule líquido en los pulmones y reduce el riesgo de contraer neumonía.
- Se le enseñará a hacer ejercicios respiratorios usando un espirómetro de incentivo y se le pedirá que los haga con frecuencia durante la hospitalización, así como en su hogar. Llévase este dispositivo con usted después del alta.



**Control del dolor.** Su cirujano y el equipo de enfermería trabajarán con usted para asegurarse de que esté lo más cómodo posible, y mantendrán su dolor bajo control. Le entregarán compresas de hielo para que se lleve a su hogar y utilice según sea necesario.

**Alimentación.** Comenzará a consumir trocitos de hielo y líquidos; luego, comerá alimentos livianos el día de la cirugía. Su alimentación progresará a medida que pueda tolerarla. Si tiene náuseas, pídale al personal de enfermería algún medicamento para sentirse mejor.

**Medicamentos.** Su enfermero se asegurará de que reciba los medicamentos que toma en su casa según lo ordenado por su médico, y comenzará a tomar un anticoagulante para ayudar a prevenir la aparición de coágulos de sangre.

**Actividad.** El personal de fisioterapia o de enfermería lo ayudará a levantarse de la cama, dar algunos pasos y sentarse en una silla por un período breve. Mantener la cabecera de la cama levantada, hacer ejercicios como flexiones de tobillo y usar el espirómetro de incentivo son actividades muy importantes para su recuperación.



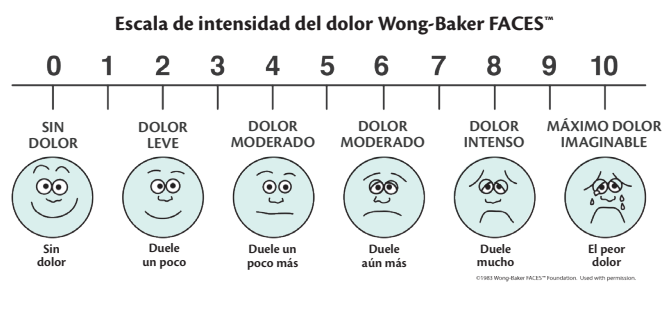
# QUÉ ESPERAR DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

## CONTROL DEL DOLOR

- Cada uno de nosotros siente dolor y reacciona ante este de diferentes maneras. Cómo se siente puede depender de las experiencias que haya tenido en el pasado, la ansiedad, el estrés y otros factores.
- Asegúrese de comunicarle a su equipo de atención médica si es alérgico a algún medicamento para el dolor, si recibió algún analgésico que no funcionó bien en el pasado o si ha tenido efectos secundarios a algún analgésico, como picazón, vómitos, visión borrosa o confusión.
- Nuestro objetivo es minimizar y controlar su dolor tanto como sea posible. Quizás no podamos hacer desaparecer el dolor inmediatamente después de la cirugía, pero haremos que sea lo más tolerable posible.
- Con frecuencia, el personal le preguntará sobre su dolor, dónde le duele y qué tipo de dolor tiene. La siguiente escala de dolor ayudará a sus cuidadores a comprender cómo se siente.

## ESCALA DE INTENSIDAD DEL DOLOR.

Usted es la única persona que sabe cuánto dolor siente. Sea honesto con sus cuidadores. Siempre hágales saber si su dolor cambia de repente. Los medicamentos son nuestra principal defensa contra el dolor, pero existen otros métodos para aliviar el dolor, como el reposicionamiento, la terapia de frío y las técnicas de relajación. Estas técnicas solas o junto con medicamentos potenciarán los efectos de los medicamentos. Cuando se vaya del hospital, el cirujano puede recetarle medicamentos para el dolor. No tenga miedo de tomar analgésicos cuando lo necesite; siga las instrucciones proporcionadas.



**SANGRADO Y SECRECIÓN.** Es normal que haya un poco de sangrado y secreción en la incisión. Llame al consultorio de su cirujano si nota un aumento del sangrado de la incisión o si el apósito quirúrgico se satura.

**SIGNOS DE INFECCIÓN.** Los posibles signos de infección incluyen fiebre, enrojecimiento y calor en la incisión o a su alrededor, así como un aumento de la secreción o secreción con mal olor. Llame al consultorio del cirujano de inmediato si presenta alguno de estos síntomas.

**CÓMO PREVENIR LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS. LAS** náuseas pueden producirse como resultado de una cirugía, de los medicamentos para el dolor o de ambos. Cuando sienta náuseas, avise al personal de enfermería para que pueda administrar medicamentos, de ser necesario. Avise también si ha usado otros métodos en el pasado para aliviar las náuseas. A menudo, tomar medicamentos para el dolor con una comida o un refrigerio puede ayudar a disminuir las náuseas. Además, tenga en cuenta los posibles problemas de estreñimiento. Este es un efecto secundario común de los medicamentos para el dolor y puede contribuir a tener náuseas. Tenga un laxante de venta libre en casa por si es necesario.



# SU CRONOGRAMA DE RECUPERACIÓN

## LUEGO DE LA CIRUGÍA

Aunque cada paciente es diferente, a continuación mencionamos algunas cosas que puede esperar el día de la cirugía:

- El personal de enfermería lo monitoreará de cerca para asegurarse de que pueda orinar. Durante este tiempo, deberá beber mucho líquido y guardar toda la orina para que el personal pueda registrar la cantidad.
- La vía intravenosa que se colocó antes de la cirugía seguirá en su lugar para proporcionarle líquidos, medicamentos para el dolor, antibióticos y otros medicamentos, según sea necesario. Se retirará cuando ya no la necesite.
- Utilizará dispositivos de compresión de pies o piernas, que se usan para reducir el riesgo de coágulos de sangre. Para que estos dispositivos sean más eficaces, deben usarse mientras está en la cama o descansa en su sillón reclinable. Antes de levantarse, pida ayuda para quitarse los dispositivos y evitar que se enreden y le provoquen una caída.
- A veces, se usa oxígeno inmediatamente después de la cirugía, que se le administra a través de una sonda en la nariz.
- Su equipo de atención médica seguirá observándolo y monitoreándolo después de la cirugía. Lo ayudarán con las actividades según sea necesario, como levantarse y caminar. Solicite asistencia en todo momento, ya que su seguridad es nuestra prioridad.
- Es posible que le saquen sangre, de modo que los resultados del laboratorio estén disponibles para que el médico los revise cuando haga las rondas.

- El personal de terapia ocupacional (OT) le ayudará para mejorar su independencia con las actividades de la vida diaria (ADL), como bañarse, arreglarse y vestirse de forma segura. El personal de OT evaluará su capacidad para realizar sus ADL, recomendará cualquier equipo especial que pueda necesitar y comenzará a instruirlo sobre el uso de técnicas y equipos especiales para completar el autocuidado, lo que incluye bañarse, vestirse e ir al baño sin correr el riesgo de dañar su nueva articulación. Asimismo, el personal de OT le enseñará las precauciones posoperatorias, entre las que se incluyen no realizar ningún movimiento activo del hombro y no cargar peso en el brazo operado en absoluto. También le enseñarán cómo ubicarse en la cama, retirar y aplicar el cabestrillo, técnicas de baño y vendaje adaptado y ejercicios para el control de edemas.
- Los medicamentos para el dolor y las náuseas están disponibles según sea necesario. Mantenga la comunicación con el personal de enfermería sobre los niveles de dolor y náuseas para que puedan ayudarlo a controlarlos.

## COORDINADORES DE ATENCIÓN.

Un coordinador de atención médica lo visitará luego de la cirugía para ayudarlo con cualquier necesidad que pueda tener en el momento del alta, como fisioterapia o equipos. El cirujano podría recomendarle que comience la terapia de inmediato o que espere hasta después de su primera visita al consultorio. Los coordinadores de atención también pueden brindarle información sobre recursos comunitarios. No dude en consultar con el personal de enfermería si desea hablar con un coordinador de atención durante su estadía en el hospital.

**Podrá volver a su hogar tan pronto como haya cumplido sus objetivos.** Los objetivos para su alta independiente y segura del Centro de prótesis articular de Beaufort Memorial son los siguientes:

- Comprender todas las precauciones y asuntos de seguridad.
- Comprender cómo realizar con seguridad las tareas de autocuidado, como bañarse, vestirse, arreglarse e higienizarse.
- Moverse con seguridad con o sin la ayuda.



# CÓMO PREPARARSE PARA VOLVER AL HOGAR

## Qué puede hacer antes de la cirugía para contribuir con su plan de alta:

- Hable con su familia y su sistema de apoyo sobre cómo lo ayudarán en su hogar luego del alta. Lo alentamos a que elija un acompañante o cuidador principal para que lo apoye durante su recuperación de la cirugía de reemplazo articular. Al comienzo de la estadía en el hospital, dígame al coordinador de atención qué dudas tiene sobre el regreso a su hogar.
- Confirme el horario del alta con su enfermero o médico para que lo ayude a planificar su vuelta a casa. Haremos todo lo posible para tener todo listo para su alta planificada.
- Además, coordine con un miembro de su familia o un amigo para que lo vengán a buscar cuando le den el alta del hospital.
- La fisioterapia continua es la clave de su recuperación. Trabaja con el cirujano y un equipo de profesionales que lo atenderán durante su estadía en el hospital. Cuando haya alcanzado sus objetivos de terapia, será dado de alta del hospital a su casa con terapia continua como paciente ambulatorio o con atención médica en el hogar.
- Si necesita ayuda diaria en su casa y no tiene familia o amigos que lo ayuden, pregunte a su médico si puede recomendarle una agencia de asistencia a domicilio. Si no tiene a nadie para recomendarle, pídale una lista a su coordinador de atención médica. Es posible que este servicio no esté cubierto por el seguro.

## ATENCIÓN MÉDICA EN EL HOGAR.

Su coordinador de atención trabajará con usted para organizar los servicios de atención en el hogar si lo ordena su médico. También le dirá si su seguro tiene proveedores de preferencia de estos servicios. Una vez que haga su elección, su coordinador reenviará sus pedidos a esa agencia.

**TERAPIA AMBULATORIA.** Su médico querrá que continúe su terapia por un tiempo luego de dejar el hospital. Beaufort Memorial ofrece dos ubicaciones convenientes para la terapia ambulatoria posterior al reemplazo articular. Pídale a su coordinador de atención que lo ayude a programar su primera cita después del alta.

## EN BEAUFORT: SERVICIOS DE REHABILITACIÓN PARA PACIENTES AMBULATORIOS

### Beaufort Memorial Medical and Administrative Center

990 Ribaut Road • (843) 522-5593

### ORTHOPEDIC SPECIALTY CLINIC

#### Port Royal Medical Pavilion

1680 Ribaut Road • (843) 522-5850

## EN OKATIE:

### REHABILITACIÓN AMBULATORIA DE OKATIE Okatie Medical Pavilion

122 Okatie Center Blvd. North, Suite 200  
(843) 706-8841

## LISTA DE VERIFICACIÓN DEL ALTA

Antes de irse del hospital, asegúrese de que usted y su cuidador principal sepan lo siguiente:

- Cómo controlar el dolor, lo que incluye medicamentos con receta y analgésicos de venta libre, compresas de hielo, posicionamiento etc.
- Cómo controlar la hinchazón.
- Qué hacer si tiene náuseas, vómitos o sangrado.
- Los signos de infección y coágulos de sangre.
- Cómo cuidar su incisión/herida.
- Qué actividades puede y no puede realizar hasta que su cirujano lo autorice (por ejemplo, levantar peso, cargar peso sobre el brazo operado, quitarse el cabestrillo).
- Cuándo y si comenzará la terapia ambulatoria.
- Quién lo ayudará en su hogar mientras se recupera.
- Cuándo llamar al cirujano o al 911.

# SU RECUPERACIÓN CONTINUA

## PREVENCIÓN DE COÁGULOS SANGUÍNEOS/ÉMOLOS PULMONARES (VTE/PE)

Después de la cirugía de reemplazo articular, tiene un mayor riesgo de desarrollar coágulos de sangre. Hay muchas formas de disminuir este riesgo, entre ellas, tener la mayor movilidad posible, tan pronto como sea posible; usar dispositivos de compresión secuencial en los pies/piernas mientras está en la cama, y realizar los ejercicios según las instrucciones de su terapeuta. Algunos pacientes pueden recibir un anticoagulante (diluyente de la sangre) después de la cirugía.

### ¿Qué es un anticoagulante o diluyente sanguíneo?

Un anticoagulante (diluyente de la sangre) se usa para ayudar a prevenir y tratar los coágulos de sangre. Es normal que el cuerpo forme coágulos de sangre para detener el sangrado. Sin embargo, si se desarrolla un coágulo de sangre dentro de una vena, puede bloquear el flujo normal de sangre y causar problemas, como una trombosis venosa profunda (DVT) en la pierna o el brazo. Si una DVT va desde las piernas o los brazos hasta los pulmones, esto se conoce como embolia pulmonar (PE). Su médico podría recetarle un anticoagulante; por lo general, una aspirina. Estos medicamentos se deben tomar a la misma hora todos los días. Puede tener que tomar anticoagulantes durante cuatro semanas o más.

Debido a que su sangre tardará más de lo normal en coagularse, deberá estar atento al sangrado. Aquí hay una lista de lo que debe observar todos los días:

- Sangrado de nariz.
- Sangrado de encías mientras se cepillan los dientes.
- Exceso de moretones.
- Pequeños sangrados bajo la piel que pueden parecer pecas rojas.
- Toser o escupir sangre.
- Sangrado durante más de diez o 15 minutos por cortes y rasguños nuevos.
- Cortes y rasguños viejos que supuran.
- Sangre en la orina.

- Sangre cuando tiene un movimiento intestinal (esto puede verse como vetas rojas en las heces o como heces negras).

### Llame al consultorio de su médico para informar sobre cualquiera de estos signos.

Mientras tome el anticoagulante, aquí hay otras formas en que puede reducir el riesgo de desarrollar coágulos de sangre o sangrado:

- Coma una dieta balanceada. No haga grandes cambios en lo que come o bebe sin decírselo a su médico.
- Asegúrese de reducir el riesgo de caídas. Revise la sección "Preparativos de seguridad en el hogar" de este cuadernillo.
- Al estar sentado durante un período prolongado, réclinese y descansa con los pies a mayor altura que las caderas y evite cruzar las piernas.
- No fume.
- No tome más de una bebida alcohólica por día, ya que demasiado alcohol puede interferir con el funcionamiento del medicamento en su cuerpo.
- Tome precauciones adicionales en el exterior y en superficies mojadas.



# SU RECUPERACIÓN CONTINUA

## TAMBIÉN:

- Dígale a todos sus médicos y dentistas que usted está tomando un anticoagulante y teniendo precauciones para evitar el sangrado.
- NO cancele ninguna de sus citas con el médico.
- NO use una afeitadora común. En cambio, use una afeitadora ELÉCTRICA para disminuir el riesgo de rasguños o cortes.
- NO use aceites de baño ni corte durezas o callos. Sea cuidadoso cuando se corte las uñas.
- NO camine descalzo. Use zapatos o pantuflas, especialmente cuando esté al aire libre.
- NO tome ningún medicamento nuevo (recetado o de venta libre) sin consultarlo primero con su médico. Muchos medicamentos recetados y de venta libre interactúan con los anticoagulantes, como los siguientes:
  - Aspirina, preparaciones que contienen aspirina
  - Ibuprofeno (Motrin, Advil)
  - Naproxeno (Aleve, Orudis KT)
  - Cimetidina (Tagamet)
  - Condroitina
  - Ranitidina (Zantac)
  - Coenzima Q10
  - Pepto-Bismol

**Suplementos herbales** Los suplementos a base de hierbas también pueden interactuar con anticoagulantes, incluidos cápsulas de aceite de pescado, vitamina E y K, ginkgo biloba, arándano europeo (bilberry), ginseng, garra del diablo, dong quai, té verde (límite de dos a tres tazas por día), tés herbales con habas tonka, melilot (trébol dulce) o asperilla olorosa (papaína), ajo y jengibre (en cantidades mayores, no la cantidad para condimentar los alimentos), hierbas medicinales chinas (como el danshen y el aceite de salicilato de metilo), vitaminas A, E y posiblemente C. Las cantidades de un suplemento multivitamínico no son un problema, pero si desea tomar cantidades mayores, hágaselo saber a su médico.

**Consulte con su cirujano cuándo es seguro reanudar el consumo de suplementos herbales.**



# CUIDADOS EN EL HOGAR

## Cuidado de la incisión

- Mantenga la incisión limpia y seca para evitar infecciones. Le darán instrucciones en función del vendaje específico elegido por el cirujano. Puede que tenga Aquacel®, PICO, Prineo® o 3M Tegaderm® sobre la incisión. No deberá cambiarlo, pero tendrá que controlarlo. El personal de enfermería revisará los detalles con usted y su cuidador principal.
- Báñese de acuerdo con las instrucciones de su médico. Puede que con algunos de los vendajes usados (como PICO) no pueda bañarse por un tiempo.
- Revise la incisión para detectar cualquier signo de infección (enrojecimiento alrededor de la incisión, mal olor o secreción similar al pus, o si experimenta fiebre o escalofríos).
- Cambie el vendaje como le indicó su médico.
- Puede adquirir las vendas de gasa y la cinta adhesiva en una farmacia.

## Prevención de coágulos de sangre (DVT/PE)

- Ejercicios para el dedo, la mano, la muñeca y el antebrazo.
- Caminatas.
- Anticoagulantes, como Eliquis o la aspirina, según lo recetado por su cirujano.

## Signos de coágulos sanguíneos en los brazos

- Hinchazón en aumento en el brazo.
- Dolor inusual en el brazo.
- Dolor, enrojecimiento o calor en el brazo.

**NOTA: Los coágulos de sangre pueden formarse en cualquier extremidad. Llame a su médico si tiene alguno de estos síntomas.**

## Signos de embolia pulmonar

- Dolor repentino en el pecho.
- Dificultad para respirar o respiración rápida.
- Falta de aire.
- Tos con sangre.

**Marque 911 si experimenta alguno de estos síntomas.**

## Control del malestar

Tome sus medicamentos para el dolor como se le haya indicado y siempre al menos 30 minutos antes de la fisioterapia o la terapia ocupacional. Utilice la terapia de hielo para su bienestar y con el fin de disminuir la hinchazón, especialmente después de la actividad física.

## Cambios en el apetito

Es posible que su apetito no sea como de costumbre en los días posteriores a la cirugía. Beba abundante líquido para no deshidratarse. Su apetito volverá a la normalidad gradualmente.

## Sueño y descanso

Es probable que al principio tenga problemas para dormir. Trate de no dormir mucho ni tener muchas siestas durante el día. Volverá a su patrón de sueño habitual.

## Estreñimiento

Los analgésicos contienen un ingrediente que puede causar estreñimiento. Puede usar un laxante o un ablandador de heces de venta libre. Beber abundante líquido y caminar también ayudará a disminuir el estreñimiento.



# LA VIDA DESPUÉS DE UN REEMPLAZO ARTICULAR

**¿Cuánto tiempo estaré en el hospital?** Por lo general, los pacientes que se han sometido a una cirugía de reemplazo de hombro se van a su hogar el mismo día de la operación o permanecen una noche en el hospital.

**¿Voy a necesitar más terapia cuando me vaya del hospital?** Sí, la mayoría de los pacientes necesita fisioterapia continua durante unas 12 semanas.

**¿Qué puedo hacer para preparar mi casa y mi cuerpo para la cirugía?** Consulte la lista de verificación de seguridad en el hogar en este libro.

**¿Hay actividades que pueden dañar mi nueva articulación?** Sí. No puede realizar movimientos activos ni cargar peso en el brazo hasta que su cirujano o terapeuta lo autorice. Use el cabestrillo hasta que se le indique lo contrario.

**¿Qué posiciones para dormir y descansar son correctas?** Al principio, puede estar más cómodo durmiendo en una silla reclinable. No deberá empujar desde la cama o la silla con el brazo operado durante algún tiempo. Use el cabestrillo mientras duerma hasta que su médico le indique que puede dejar de usarlo. Puede estar más cómodo con una almohada detrás del brazo para apoyarse mientras está sentado o recostado en la cama.

**¿Cuándo puedo conducir?** No debe conducir hasta que haya dejado de tomar medicamentos para el dolor y pueda manejar el volante y todos los controles automáticos necesarios de manera segura.

**¿Cuándo puedo nadar, tomar un baño o una ducha?** La incisión debe permanecer limpia y seca hasta que sane. El personal de enfermería o el terapeuta ocupacional le indicarán cómo mantener la herida seca mientras se baña, según qué vendaje use y cómo sea el cierre de la herida. Para evitar las posibilidades de infección, no sumerja la herida en agua hasta que su médico lo autorice. Esto puede tomar un mes o más tiempo.

**¿Puedo hacerme una resonancia magnética después de una cirugía de reemplazo articular?** Sí, pero siempre informe al técnico y a todos sus médicos sobre su reemplazo articular.

**¿Voy a activar un detector de metales en un aeropuerto?** Tal vez. En ese caso, tendrán que revisarlo con un detector manual. Las tarjetas de identificación ya no están permitidas debido a que son muy fáciles de reproducir. Planifique tiempo extra para esto cuando viaje.

**¿Qué precauciones debo tomar cuando visite al dentista o me someta a procedimientos quirúrgicos menores?** Es posible que el dentista o el proveedor de atención médica le recete antibióticos preventivos cuando deba hacerse algún arreglo dental. Siempre informe a los profesionales de atención médica que le realizaron un reemplazo articular.



# NÚMEROS DE TELÉFONO ÚTILES

## **Beaufort Memorial Hospital**

(843) 522-5200 o LÍNEA GRATUITA:  
(877) 532-6472

PARA LLAMAR A SU HABITACIÓN:  
(843) 522-5xxx – su número de habitación  
www.bmhsc.org

955 Ribaut Road, Beaufort, SC 29902.

Pida que las cartas y las flores incluyan su nombre y número de habitación.

## **Coordinador de atención de reemplazo articular**

Dana Aiken, RN • (843) 522-7435  
dana.aiken@bmhsc.org

## **Enlace quirúrgico**

PREGUNTAS PREQUIRÚRGICAS  
(843) 522-5954 • (843) 522-5118  
(843) 522-5654

## **Director de coordinación de atención**

Carrie Confare, LBSW • (843) 522-5052  
Carrie.Confare@bmhsc.org

## **Servicios de rehabilitación ambulatoria**

BEAUFORT MEMORIAL MEDICAL &  
ADMINISTRATIVE CENTER:  
990 Ribaut Road • (843) 522-5593

## **Orthopedic Specialty Clinic**

PORT ROYAL MEDICAL PAVILION  
1680 Ribaut Road • (843) 522-5850

## **Rehabilitación ambulatoria de Okatie**

OKATIE MEDICAL PAVILION  
122 Okatie Center Blvd. North, Suite 200  
(843) 706-8841

## **Estación de enfermería del Centro de Reemplazo Articular**

24 HORAS • (843) 522-5488

## **Especialistas en ortopedia de Beaufort Memorial**

BEAUFORT/PORT ROYAL – (843) 524-3015  
OKATIE – (843) 524-3015

## **BOSS Orthopaedics**

BEAUFORT – (843) 525-0045  
BLUFFTON – (843) 837-4300  
HILTON HEAD - (843) 681-2363

**Para obtener más detalles sobre la anestesia, consulte el sitio web de Lowcountry Anesthesia en [www.lowcountryanesthesia.com](http://www.lowcountryanesthesia.com).**

## AYÚDENOS A DARLE SEGUIMIENTO A SU RECUPERACIÓN



Se le pedirá que complete varias evaluaciones en línea en distintos momentos antes de la cirugía y durante su recuperación. Sus comentarios son muy importantes y nos ayudarán a medir su mejora. Cada vez que reciba una solicitud de comentarios, tómese algunos minutos para contarnos cómo está.

### **Revise su correo electrónico o mensajes de texto.**

Un miembro del equipo de resultados se comunicará con usted por correo electrónico o mensaje de texto unos días antes de la cirugía para que responda una serie de preguntas iniciales.

**Complete las evaluaciones.** Es importante que complete cada evaluación en los días siguientes a que lo contacten. Esto permite que el equipo de atención tenga toda la información necesaria para brindarle la mejor atención posible.

**¿Tiene preguntas?** Si tiene preguntas sobre las evaluaciones, póngase en contacto con un miembro de nuestro equipo de resultados en [bmh-ortho-spine@patientoutcomes.com](mailto:bmh-ortho-spine@patientoutcomes.com)

# CONSIDERACIONES ESPECIALES DE REHABILITACIÓN

después del reemplazo articular

- Puede tener hinchazón en el área del hombro durante unos meses después de la cirugía.
- Para ayudar a reducir la hinchazón, haga reposo, colóquese hielo, realice compresión y elevación.
- Póngase compresas con hielo en el hombro operado.
- Haga flexiones de tobillo al menos cada una hora para comprimir los músculos y favorecer la circulación.
- Caminar es un ejercicio excelente para ayudar a desarrollar la fuerza y el acondicionamiento general.
- Cuando se siente, evite las sillas bajas y los sofás. Siéntese en una silla más alta o en una silla con una almohada firme en el asiento. No podrá hacer flexiones con ambos brazos durante un tiempo después de la cirugía.

### No hacer movimientos activos

No mueva activamente el hombro hasta que su ortopedista o su terapeuta lo autoricen a hacerlo.

### No cargar peso

No cargue peso en el brazo hasta que su ortopedista o su terapeuta lo autorice a hacerlo.

### Usar siempre el cabestrillo, excepto al ducharse

Siga usando el cabestrillo en todo momento hasta que su ortopedista o terapeuta lo autorice a quitárselo. Lleve puesto el cabestrillo todo el tiempo, excepto al ducharse. En OT le darán un cabestrillo especial para utilizar mientras se baña. Una vez fuera de la ducha, retire el cabestrillo mojado y cuélguelo para que se seque. Séquese la parte superior del cuerpo y vuelva a colocarse el cabestrillo como de costumbre según las instrucciones.



CABESTRILLO DE HOMBRO ATLAS DE BREG



CABESTRILLO DE HOMBRO UNIVERSAL



BREG SLINGSHOT 2



APARATO ORTOPÉDICO PARA EL HOMBRO KAHUNA

# CONSIDERACIONES ESPECIALES DE REHABILITACIÓN

## Continuación

### Baño

- Recuerde utilizar la técnica del “péndulo” para lavarse bajo el brazo, inclinándose hacia delante a fin de permitir que la gravedad aleje el brazo del cuerpo, en lugar de moverlo activamente.
- Use una esponja de mango largo con lamano no operada para lavarse debajo del brazo no operado.

### Ropa

- Mueva la ropa hacia el brazo, no el brazo hacia la ropa.
- Use ropa una o dos tallas más grande de lo normal.
- Lo mejor son las camisas sueltas con botones delanteros, las de cuello en V o las de estilo polo.
- Su terapeuta le demostrará las técnicas para vestirse durante la hospitalización.
- Recuerde, no debe mover el hombro.

### Descanso

- Al principio, puede estar más cómodo durmiendo en una silla reclinable.
- No deberá empujar desde la cama o la silla con el lado operado.
- Entre a la cama o salga de esta por el lado no operado, si es posible.
- Coloque una almohada detrás de la parte superior del brazo cuando esté recostado para evitar que se desplace demasiado hacia atrás.
- Use el cabestrillo para dormir hasta que su ortopedista o terapeuta le indique lo contrario.

### Asistencia

- Si vive solo, necesitará ayuda adicional durante la primera semana.
- Piense en quién puede ayudarlo con el transporte, la preparación de las comidas y las actividades domésticas, según sea necesario.
- Si normalmente utiliza un bastón, no lo use con el brazo operado.
- No utilice un andador u otro dispositivo que se maneje con las dos manos.



# MAPA DEL CAMPUS DE BEAUFORT MEMORIAL

