Intermountain® Healthcare

Cirugía de reemplazo de rodilla: *Instrucciones para el hogar*

Ahora que está en casa después de su cirugía de rodilla, su equipo de atención en casa le ayudará a mejorar. Y hay muchas cosas que usted debe hacer para ayudar a que su rodilla se recupere. Este folleto tiene información sobre cómo cuidarse a sí mismo:

- Protección contra infecciones
- Cuidado del sitio operado
- Prevención de la inflamación
- Tomar los medicamentos y seguir una dieta que ayude a que sus medicamentos funcionen correctamente
- Seguir un plan de ejercicios que le ayude a sanar
- Protección de la nueva articulación
- Saber a quién contactar cuando necesite ayuda

Seguir estas instrucciones cuidadosamente le ayudará a sanar más rápidamente.

Protección contra infecciones

Después de la cirugía, usted tiene una mayor probabilidad de contraer una infección, pero puede tomar medidas para evitarlo.

Lavarse bien las manos es lo más importante que usted y sus cuidadores pueden hacer para evitar una infección. Lávese las manos antes de tocar el sitio de la cirugía.

Llame a su médico si nota síntomas que puedan indicar que está comenzando una infección:

- Fiebre (temperatura oral de más de 101˚F o 38.3˚C)
- Aumento en el enrojecimiento o hinchazón en el área de la cirugía, o sensación de calor al tacto
- Aumento en la cantidad de secreción que drena del sitio de la cirugía, o cambio en el color de la secreción
- Dolor más intenso (distinto al dolor que siente cuando aumenta su actividad)

El respirar profundo le ayudará a prevenir una infección respiratoria después de la cirugía. Usted comenzó con los ejercicios de respiración profunda en el hospital, y deberá continuarlos en casa.

Respire profundamente cada hora, hasta que regrese a su nivel habitual de actividad.

- Haga sus ejercicios respiratorios — utilice un **espirómetro** si le dieron uno en el hospital.

Cuidado del sitio de la operación

Grapas: Si su médico cerró la herida con grapas, usted recibirá instrucciones sobre cómo limpiar el sitio y cambiar el apósito. Es posible que su médico le pida que deje el apósito en su lugar siempre y cuando éste esté limpio y seco, o bien puede pedirle que lo cambie. Las grapas serán retiradas por su médico o terapeuta.

Duchas: A menos que su médico le indique lo contrario, usted puede ducharse una vez esté en casa y se pueda mover en el baño con seguridad. Si usted no está estable, pida ayuda en el momento de ducharse para evitar que sufra una caída.

Steri-Strips: Es posible que usted vea tiras de cinta adhesiva especial, llamadas **steri-strips**, en el sitio de la cirugía. Las steri-strips ayudan a mantener la piel cerrada mientras se cura. Deje lassteri-strips en su lugar hasta que su médico le indique que puede retirarlas. No hay problema si las steri-strips se mojan en la ducha; simplemente seque la zona con toques suaves después de la ducha, sin frotar.

Instrucciones especiales para el sitio de la cirugía:

☐ Cúbralo con una gasa limpia

☐ _____

Prevención de la inflamación

La hinchazón alrededor del sitio de la cirugía aumenta su dolor y hace que su articulación se ponga rígida. Para prevenir esto:

- **Mantenga la pierna elevada** cuando esté sentado.
- Utilice su **media de compresión** durante las semanas que su médico le haya indicado (ver más abajo). A menos que su médico le indique lo contrario, cada día puede retirarla por aproximadamente una hora.
- Use una **bolsa de hielo** sobre su rodilla y en la parte posterior. Su médico o terapeuta le indicará por cuánto tiempo debe seguir usando las bolsas de hielo.

Instrucciones especiales para prevenir la inflamación:

☐ Use su media de compresión por _____ semanas.

☐ Aplique una bolsa con hielo _____.

☐ Utilice una máquina de hielo _____.

Tomar los medicamentos anticoagulantes

Después de su cirugía, su médico le pide que tome un **medicamento anticoagulante** para evitar que su sangre se coagule fácilmente durante su proceso de curación.

Instrucciones especiales: Su médico ha indicado el(los) siguiente(s) anticoagulante(s):

☐ Coumadin por vía oral

Su dosis de Coumadin es _____.

La dosis de la tableta es _____ mg.

Por favor tome su dosis en la noche.

☐ Lovenox o Arixtra (inyección en la piel)

☐ _____

Acerca del Coumadin (warfarina)

Tome el Coumadin exactamente como su médico se lo indique. Es importante que tenga sólo el nivel adecuado en la sangre. Si el nivel sanguíneo de Coumadin es muy alto, usted podría sangrar con facilidad. Si es muy bajo, su sangre podría formar un coágulo en las venas.

Análisis de sangre: su médico ordenará pruebas de sangre periódicamente para vigilar sus niveles de Coumadin. Esta prueba de sangre se denomina **PT/INR,** y mide la capacidad de coagulación de la sangre. Para este examen se puede usar sangre extraída con un pinchazo en el dedo o mediante una extracción normal de sangre.

Meta de PT/INR: su médico quiere que su nivel PT/INR sea de _____. Su terapeuta de atención domiciliaria puede utilizar este registro para darle seguimiento a sus resultados y a los cambios de dosis:

Fecha	Nivel del PT/INR	Dosis

Plan de alimentación: dado que hay muchos alimentos que afectan al Coumadin, es posible que usted deba hacer algunos cambios a su dieta. Consulte “Alimentos que afectan al Coumadin” en la siguiente página para obtener más detalles.

Acerca de Lovenox (enoxaparin) o Arixtra (fondaparinux sodium)

Si su médico le receta Lovenox o Arixtra, usted deberá inyectar el medicamento debajo de la piel.

Usted recibirá un folleto por separado con información sobre los medicamentos y se le enseñará a aplicarse la inyección.

Alimentos que afectan al Coumadin

Es importante que los niveles de Coumadin en su sangre se mantengan constantes. Para esto, siga las siguientes pautas relacionadas con los alimentos y bebidas que afectan sus niveles de Coumadin.

- **Sea consistente con la vitamina K.** Los niveles sanguíneos de Coumadin suben y bajan cuando usted cambia la cantidad de alimentos ricos en vitamina K. Esto hace que sea difícil mantener el medicamento en el nivel adecuado. Cada día, usted debe comer una cantidad constante de alimentos con vitamina K para que su nivel sanguíneo de Coumadin permanezca en el rango adecuado. Éstos son algunos alimentos ricos en vitamina K:
  - La mayoría de las verduras de hoja verde, lechuga verde oscura
  - Aceite de soya y de canola
  - Aguacate, espárragos
  - Brócoli, coliflor
  - Coles de Bruselas
  - Repollo (col)
  - Pepino (sin pelar)
  - Guisantes (chícharos), frijoles

- **Evite o limite el alcohol.** El tomar alcohol puede afectar sus resultados de PT/INR, dificultando el manejo de su dosis de Coumadin. Si usted toma alcohol y no quiere dejarlo, sea consistentemente moderado en su consumo.
- **Limite el jugo de arándano.** Beba un máximo de ½ taza por día, ya que si toma más, esto afectará su nivel sanguíneo de Coumadin.
- **Consulte con su médico antes de tomar o usar tés, hierbas o suplementos.** Se sabe que los siguientes interactúan con el Coumadin:
  - Té verde, té negro, hojas de té
  - Algas
  - Alfalfa

Tomar medicamentos para el dolor

El tomar medicamentos para el dolor le ayudará a descansar mejor y a hacer ejercicios importantes para que su nueva articulación sane adecuadamente. Es posible que le hayan aplicado un bloqueo del nervio para la cirugía, con el fin de aliviar el dolor mientras estaba en el hospital. En el hospital, es posible que también le hayan administrado medicamentos para el dolor a través de una vena. Ahora que está en casa, es importante que **tome sus medicamentos para el dolor tal y como lo haya indicado su médico.** Esto le ayudará a mejorar más rápido y a evitar complicaciones. También siga estos consejos:

- No consuma alcohol mientras esté tomando medicamentos para el dolor.
- Informe a su médico cuando su medicamento para el dolor se esté agotando — usted no debe quedarse sin medicamentos, sobre todo en las noches o durante el fin de semana.

☐ **Su medicamento para el dolor es:**

_____

Uso de un equipo de MPC

Su médico puede pedirle que utilice un equipo de **Movimiento Pasivo Continuo** (MPC, o CPM, por sus siglas en inglés), para mantener la rodilla en movimiento mientras usted esté en cama. Su médico o terapeuta físico le hará saber cuánto tiempo debe usar el MPC cada día. También se le hará saber cada cuánto deben aumentar sus parámetros y cuántos grados se deben aumentar cada vez. Asegúrese de seguir las instrucciones para usar el MPC.

Instrucciones acerca del uso de un MPC:

☐ Su médico indicó un MPC para usted.

Utilícelo _____ horas por día.

Parámetros del MPC:

Aumente _____ grados cada _____.

- Si experimenta más dolor después de cambiar los parámetros, vuelva a la configuración anterior y hable con su terapeuta físico.
- Siga utilizando el MCP por tres semanas o más si su médico lo indica.

Seguimiento de un plan de terapia física

Su terapeuta ha elaborado un **plan de ejercicios** para fortalecer y re-entrenar sus músculos a medida que usted se acostumbra a utilizar su nueva articulación. Si hace sus ejercicios tal y como su terapeuta le ha indicado, es más probable que se recupere completamente. A continuación se presentan algunos consejos a seguir mientras realiza sus ejercicios u otra actividad:

- Deje de hacer ejercicio cuando sienta dolor excesivo.
- Asegúrese de hacer cada ejercicio con las dos piernas, tal y como se le enseñó. Usted está re-entrenando los músculos, y los movimientos que aprenda ahora tendrán impacto sobre el buen funcionamiento de su articulación una vez que se haya curado.
- Cuando esté haciendo ejercicio, caminando o usando el MPC, mantenga su rodilla alineada con la cadera.

Protección de su nueva articulación

Mientras su nueva articulación esté sanando, **evite ciertas posiciones y movimientos**. Tenga cuidado de:

- **No** arrodillarse sobre su rodilla operada
- **No** doblar su rodilla a la fuerza
- **No** cruzar las piernas
- **No** torcerse hacia el lado de su cirugía
- **No** poner una almohada debajo de su rodilla mientras esté en la cama

Tener cuidado con las escaleras. Si usted debe subir escaleras, hay algunas cosas que debe tener en cuenta para poder hacerlo de forma segura:

- Evite las escaleras si se siente mareado o inestable.
- Suba un escalón a la vez.
- No cambie el pie en cada nuevo escalón.
- Use muletas si su terapeuta se lo indica. Si es necesario, su terapeuta le hará practicar la subida de escaleras.

Tenga cuidado con la carga de peso. Es posible que su médico le pida que limite la cantidad de peso que coloca sobre su pierna afectada. Si usted tiene un caminador o un bastón, úselo de acuerdo a las instrucciones de su terapeuta.

Instrucciones especiales sobre la carga de peso:

- ☐ Carga de peso total permitida
- ☐ Carga de peso parcial: _____
- ☐ No cargar peso: _____

Obtener ayuda

Cuándo llamar a su médico: su médico necesita saber si usted nota ciertos signos que podrían indicar que hay un nuevo problema.

- Una **trombosis venosa profunda (PVT**, por sus siglas en inglés) es la formación de un coágulo en la parte inferior de la pierna. Si usted nota síntomas de PVT, no masajee la pantorrilla de su pierna. Llame a su médico, incluso si es de noche, para que pueda ser examinado y tratado si se necesita - puede ser necesario ir a la sala de emergencias. Los síntomas incluyen:
  - Dolor o sensibilidad en la pantorrilla, que empeora cuando usted dobla el pie hacia adelante
  - Incremento en la temperatura de la piel en la pantorrilla
- También informe a su médico si usted nota:
  - Sangrado (por ejemplo, hematomas o hemorragia nasal)
  - Signos de infección, como fiebre, enrojecimiento o hinchazón, sensación de calor en la piel, aumento de la secreción, cambio de color en las secreciones, o más dolor
  - Cualquier síntoma nuevo, como dolor que empeora o que no desaparece con los medicamentos

Cuándo llamar al 911 (o al número de emergencia de la zona): llame al 911 si usted tiene una emergencia, tal como hemorragia severa, dolor en el pecho o dificultad severa para respirar.

Cuándo llamar a su fisioterapeuta: llame a su fisioterapeuta si usted tiene preguntas acerca de cómo hacer los ejercicios, las cuales no pueden esperar hasta su próxima sesión de terapia, o si necesita cambiar la hora de su cita.

Su fisioterapeuta:

_____

Número de Teléfono: _____

© 2009 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS154S - 09/09** (Spanish translation 09/09 by Lingotek, Inc.)