

Artroscopia de hombro: *Su recuperación en casa*

Cirugía y recuperación

La artroscopia de hombro es una intervención quirúrgica que se hace para examinar o reparar los tejidos que se encuentran en el hombro o alrededor de él. Debido a que las incisiones que requiere son muy pequeñas, la recuperación es más rápida que con la cirugía tradicional (abierta). Aun así, el cuerpo necesita tiempo para recuperarse. A la mayoría de las personas les lleva de 1 y 6 meses, según las reparaciones que se hayan realizado.

Hay mucho que puede hacer para que la recuperación sea más sencilla y el hombro sane más rápido. Seguir las instrucciones de esta hoja informativa lo ayudará.

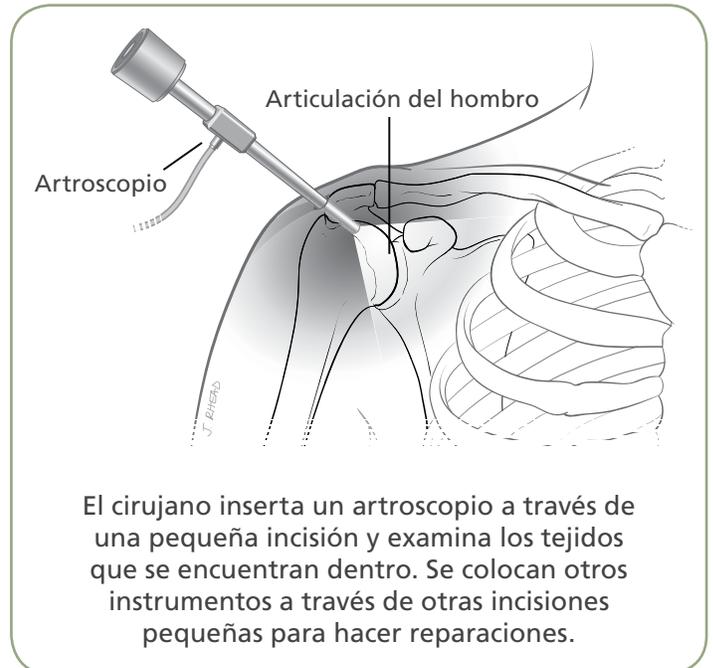
Control del dolor

Es importante controlar bien el dolor. Esto le permitirá sentirse más cómodo y hacer los ejercicios que necesita para recuperarse. Las siguientes son algunas maneras de controlar el dolor:

- **Medicamentos.** El médico le recomendará un analgésico. **Al principio, tómelo exactamente como se lo indiquen.** Es más fácil controlar el dolor antes de que se vuelva demasiado fuerte. El dolor deberá disminuir después de los primeros días. Si no es así, infórmele al médico.
- **Terapia con frío,** si el médico la recomienda. Es posible que se le indique colocar una compresa fría sobre la herida varias veces al día. Esto puede ayudar a disminuir el dolor y la hinchazón. No aplique calor.

Cuidado de las incisiones

Mantener las incisiones limpias y evitar que se infecten lo ayudará a recuperarse más rápidamente y evitar complicaciones.



- **Proteja las incisiones.** Tendrá un vendaje grueso en el hombro. Déjelo en su sitio hasta que los proveedores de cuidados de la salud le indiquen que puede retirarlo. Esto puede ocurrir unos días después de la operación.
- **Mantenga las incisiones secas.** Durante los primeros días, tendrá que tomar un baño de esponja. No podrá ducharse hasta que se le retire el vendaje. No podrá darse baños de tina ni nadar hasta que las heridas cicatricen, lo que por lo general ocurre de 2 a 3 semanas después de la operación.
- Es posible que las incisiones presenten secreciones. Se trata del líquido que se utilizó en el hombro para ayudar con el procedimiento, y no constituye un problema. Si el vendaje se moja mucho, pregúntele a los proveedores de cuidados de la salud si hay que cambiarlo o si se debe colocar otro arriba del primero.

Le sacarán las suturas (los puntos) de 7 a 10 días después de la operación.

Lo que deberá comer

- **El día de la operación**, no es conveniente que coma nada pesado durante varias horas.
- **Coma alimentos nutritivos.** Podrá reanudar su dieta normal tan pronto como lo desee. Trate de seguir una dieta sana y equilibrada. Alimentarse bien lo ayudará a sentirse mejor y a recuperarse más pronto.

¿Qué deberá hacer para rehabilitarse?

Los proveedores de cuidados de la salud le darán información detallada sobre la recuperación y los ejercicios de rehabilitación. En general, la recuperación y la rehabilitación tienen cuatro objetivos, que son los siguientes:

- 1 Permitir que el hombro sane.** Esto significa mantener el hombro estable y protegerlo de lesiones. Si se le ha proporcionado un cabestrillo, úselo todo el tiempo que los proveedores de cuidados de la salud le recomienden.
- 2 Recuperar la amplitud de movimiento.** Tendrá que hacer determinados ejercicios para aumentar la amplitud de movimiento del hombro. Es posible que el médico le recomiende que trabaje con un fisioterapeuta. También será necesario que se ejercite en casa. Es muy importante para su recuperación que haga los ejercicios que le indiquen.
- 3 Recuperar la fuerza.** También tendrá que hacer ejercicios para desarrollar la fuerza del hombro. Una vez más, es posible que el médico le recomiende que trabaje con un fisioterapeuta, y también tendrá que hacer ejercicios en casa. Es muy importante para su recuperación que haga los ejercicios que le indiquen.
- 4 Volver a las actividades en el momento adecuado.** El plazo dentro del cual podrá volver a hacer diversas actividades dependerá de cuánto necesite utilizar el brazo operado. Si vuelve a hacerlas demasiado pronto, corre el riesgo de volver a lesionarse. Podrá reanudar bastante pronto las actividades livianas como ir a la escuela o a trabajar, siempre y cuando no haga esfuerzo físico. Muchas personas pueden volver a hacerlas en aproximadamente una semana.

Retomar las actividades físicas más pesadas, como los deportes o el trabajo más físico, lleva más tiempo y puede tardar de 2 a 6 meses. Aunque sienta que el brazo está bien, puede que aún no sea seguro. No olvide consultar con el médico antes de volver a hacer deporte u otras actividades pesadas.

¿Cómo puedo evitar problemas futuros?

Lo más importante que puede hacer es tratar de mantener el hombro fuerte y flexible. Trate de mantenerse activo. Pídale a los proveedores de cuidados de la salud que le recomienden algunos ejercicios que pueda seguir haciendo y siga sus instrucciones con cuidado.

¿Cuándo debo ver al médico?

El cirujano tendrá que controlar su recuperación y tal vez quitar los puntos o las grapas. Pregúntele cuándo debe regresar para tener una consulta de seguimiento. Programe la cita antes de salir del hospital o tan pronto como llegue a casa, y no falte.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Después de la operación, es normal tener algo de dolor, sensibilidad y rigidez. Sin embargo, si presenta alguno de los siguientes síntomas, debe llamar al médico:

- Fiebre superior a los 38 °C (101 ° F) después del segundo día posterior a la operación
- Mayor dolor o hinchazón
- Enrojecimiento, calor o sensibilidad
- Entumecimiento u hormigueo en el brazo o la mano

Para obtener información sobre cómo prepararse para la operación del hombro, solicite la hoja informativa de Intermountain: **Artroscopia de hombro: Prepararse para la operación.**

Shoulder Arthroscopy: Recovering at Home

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2011 – 2016 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 F5260S-12/16 (Last reviewed - 09/16) (Spanish translation 8/11, 10/16 by Lingotek, Inc.)