

Artroscopia de hombro: *Su recuperación en casa*

Su cirugía y recuperación

La artroscopia de hombro es una cirugía para examinar o reparar los tejidos dentro o alrededor del hombro. Debido a que requiere de incisiones muy pequeñas, la recuperación es más rápida que con la cirugía tradicional (abierta). Aun así, su cuerpo necesitará tiempo para recuperarse. Para la mayoría de las personas, se necesitan entre 1 y 6 meses, según las reparaciones que fueron realizadas.

Hay mucho que usted puede hacer para que su recuperación sea más sencilla y ayudar a que su hombro sane más rápidamente. Las instrucciones de esta hoja informativa le ayudarán.

El control del dolor

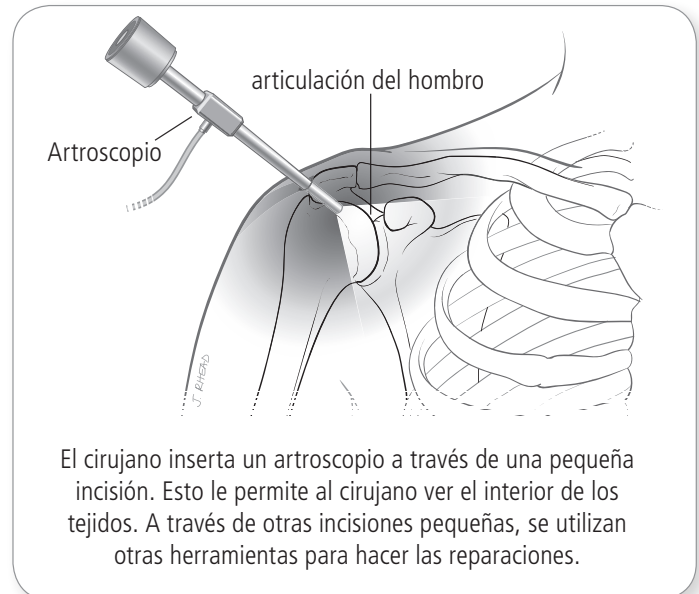
El control del dolor es importante. Además de hacerlo sentir más cómodo, tener menos dolor le permitirá realizar los ejercicios necesarios para recuperarse. He aquí algunas maneras de controlar el dolor:

- **Medicamentos.** Su médico le recetará un analgésico. **Asegúrese de tomarlo exactamente según lo indicado en un principio.** 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, asegúrese de informarle a su médico.
- **Terapia con frío,** si su médico se lo indica. 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.

El cuidado de las incisiones

Mantener las incisiones limpias y libres de la infección le ayudará a sanar más rápidamente y evitar complicaciones.

- **Proteja sus incisiones.** Usted tendrá un apósito (vendaje) grueso en el hombro. Déjelo en su lugar hasta que sus proveedores de cuidados de la salud le indiquen que puede retirarlo. Esto puede ocurrir un par de días después de la cirugía.



- **Mantenga sus incisiones secas.** Durante los primeros días, usted necesitará tomar un baño de esponja. Es posible que no se pueda duchar hasta que su vendaje sea retirado. No deberá tomar un baño de tina hasta que sus heridas hayan sanado, por lo general alrededor de 2 a 3 semanas después de la cirugía.
Quizá gotee un poco de líquido de las incisiones. Éste es líquido utilizado en el hombro para ayudar con el procedimiento y no constituye un problema. Sin embargo, si el vendaje está demasiado humedecido, pregúntele a sus proveedores de cuidados de la salud si deberá ser cambiado o si deberá colocar otro vendaje sobre el primero.
- Las suturas (puntos) se retirarán aproximadamente 7 a 10 días después de la cirugía.

Lo que deberá comer

- **El día de la cirugía** no coma nada pesado durante varias horas.
- **Consuma una dieta saludable.** Podrá reanudar su dieta normal tan pronto como se sienta preparado. Trate de consumir una dieta sana y equilibrada. Una buena nutrición le ayudará a sentirse mejor y sanar más pronto.

¿Qué implicará la rehabilitación?

Sus proveedores de cuidados de la salud le darán información detallada sobre su recuperación y ejercicios de rehabilitación. En general, la recuperación y rehabilitación se basan en cuatro objetivos. Éstos son:

- 1 Permita que su hombro sane.** Esto se refiere a mantener la estabilidad del hombro y protegerlo de lesiones. Si se le ha proporcionado un cabestrillo, asegúrese de utilizarlo durante el tiempo que sus proveedores de cuidados de la salud lo recomienden.
- 2 Recupere su rango de movimiento.** Usted necesitará practicar ejercicios específicos para ayudar a aumentar el rango de movimiento de su hombro. Su médico le podrá recomendar que trabaje con un fisioterapeuta. También será necesario que se ejercite en casa. Practicar sus ejercicios según lo indicado es muy importante para su recuperación.
- 3 Recobre la fuerza.** También necesitará ejercicios que ayuden a desarrollar la fuerza del hombro. Una vez más, es posible que su médico le recomiende que trabaje con un fisioterapeuta, y también tendrá que practicar ejercicios en casa. Practicar sus ejercicios según lo indicado es muy importante para su recuperación.
- 4 Vuelva a sus actividades en el momento adecuado.** El plazo dentro de cual podrá volver a sus distintas actividades dependerá de cuánto necesitará utilizar su brazo operado. Si usted vuelve a ellas demasiado pronto, estará en riesgo de lesionarlo de nuevo.
 - Podrá reanudar bastante pronto las **actividades ligeras** que no impliquen actividad física, como la escuela o el trabajo. Muchas personas pueden volver a ellas después de una semana.
 - **Las actividades físicas más demandantes**, como el deporte o el trabajo de naturaleza física, tardarán más tiempo. Incluso si su brazo se siente bien, es posible que no sea seguro practicarlas aún. En el caso de muchas personas, podrán necesitarse de 2 a 6 meses después de la cirugía. **Asegúrese** de consultar a su médico antes de hacerlo.

¿Cómo puedo evitar problemas futuros?

Lo mejor que puede hacer es mantener la fuerza y flexibilidad en el hombro. Trate de mantenerse activo. Pida a sus proveedores de cuidados de la salud que le recomienden algunos ejercicios que usted pueda hacer y siga sus instrucciones cuidadosamente.

Cita de seguimiento

Su cirujano necesitará vigilar su recuperación. Los puntos de sutura o grapas también podrán ser retirados en este momento. Pregunte a su cirujano qué tan pronto deberá ser. Programe su cita antes de salir del hospital o tan pronto como llegue a casa, y asegúrese de asistir.

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Es normal sentir un poco de dolor, sensibilidad y rigidez después de la cirugía. Sin embargo, si usted presenta los siguientes síntomas, asegúrese de llamar a su médico:

- Fiebre superior a 101 °F (38,3 °C) después del segundo día de la cirugía
- Aumento del dolor o la inflamación
- Enrojecimiento, calor o sensibilidad en la zona
- Entumecimiento u hormigueo en el brazo o la mano

Para más información sobre cómo prepararse para la cirugía de hombro, solicite la hoja informativa de Intermountain: *Artroscopia de hombro: Preparación para la cirugía.*