Intermountain® Healthcare

Cirugía artroscópica de rodilla: *Instrucciones para el alta*

Cuidarse después de la cirugía puede acelerar su recuperación, evitar complicaciones y ayudarle a sentirse mejor a medida que sana. Este folleto le indica cómo cuidarse cuando vuelva a casa. Siga las instrucciones de sus proveedores de cuidados de la salud si le indican algo diferente.

¿Qué es la cirugía artroscópica de rodilla?

La **cirugía artroscópica de rodilla** se usa para diagnosticar y reparar problemas de la rodilla. El cirujano inserta un **artroscopio** (un tubo con una pequeña cámara) en la rodilla para explorar estos problemas. Luego, el cirujano introduce instrumentos a través de pequeñas incisiones (cortes) para reparar o extirpar el tejido dañado.

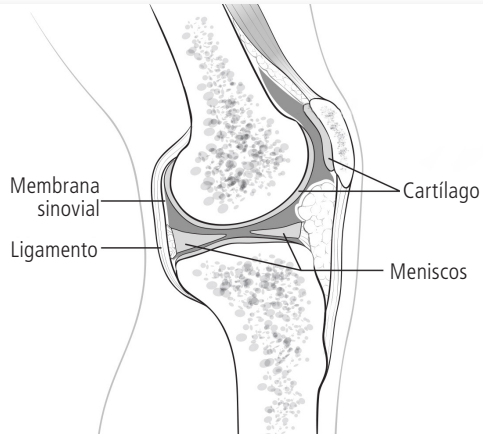
En este tipo de cirugía, las incisiones son pequeñas y la recuperación es relativamente rápida.

¿Cómo debo cuidarme en casa?

Dolor e inflamación

- **Tome los analgésicos según las indicaciones del médico.** Su cuerpo puede recuperarse con más rapidez si su dolor está bien controlado. El analgésico que el cirujano le recetó para tomar en casa es: _____.

  Tome los analgésicos exactamente como lo recete su médico. No espere a que el dolor aumente.
- **No tome ningún analgésico que no le haya recetado su médico** y no beba alcohol mientras esté tomando el medicamento.
- **Eleve la pierna.** Mantenga la pierna elevada más arriba del corazón durante los 2 primeros días. Acuéstese boca arriba y póngase 2 ó 3 almohadas bajo la rodilla para elevarla.
- **Use compresas de hielo** durante 2 ó 3 días para aliviar el dolor y la inflamación, según las indicaciones de su médico.



Se le podría recomendar cirugía artroscópica para reparar daños en estas partes de la rodilla.

Cuidado de la herida y medias de compresión

- **Mantenga los apósitos (vendajes) limpios y secos.** Puede quitar los vendajes después del _____. Puede **bañarse o ducharse** sin la preocupación de que se moje la herida después del _____.
- **Use las medias de compresión** (*T.E.D. hose* por sus siglas en inglés). Las medias de compresión ayudan a evitar la formación de coágulos de sangre. Úselas hasta el _____.
- **Observe si hay sangrado.** Es posible que tenga un poco de sangrado en el área de la herida. Esto es normal.
- **Observe si hay señales de infección** en el área de la herida, como aumento del enrojecimiento o inflamación, pus o fiebre superior a 101°F (38.3°C). Consulte a su médico si presenta alguna de estas señales.

Náuseas y estreñimiento

- Algunos analgésicos pueden causar estreñimiento. Tome medicamentos de venta libre, como ablandadores de heces o laxantes, en caso de que sea necesario. Beba por lo menos 8 vasos de agua al día.
- Algunos pacientes tienen náuseas como consecuencia de la anestesia general. En este caso, comience a tomar una dieta líquida y añada poco a poco alimentos sólidos, en la medida en que los vaya tolerando.

La actividad

- **Tome el primer día con calma.** Levántese sólo para ir al baño o para comer.
- **Siga las instrucciones de su médico en cuanto a caminar y apoyarse** en la pierna afectada No se apoye en lo absoluto en la rodilla afectada hasta el _____. Puede empezar a caminar el _____. Si el médico le recomienda utilizar muletas, úselas cada vez que camine.
- **Haga los ejercicios de amplitud de movimiento que el médico recomiende.** Estos ejercicios le ayudan a recuperar la fuerza, el equilibrio y la amplitud normal de movimiento de las piernas y las rodillas, así como a evitar la formación de coágulos de sangre. A menos que el médico le indique lo contrario, comience los ejercicios el día de la cirugía y repítalos con una frecuencia de hasta cada hora mientras esté despierto. Estos ejercicios podrían ser:
  - **Series para el cuádriceps.** Apriete los músculos de la parte superior del muslo y, al mismo tiempo, empuje hacia abajo la parte de atrás de la rodilla, hacia la silla o la cama. Mantenga esta posición durante 5 segundos, luego relaje la pierna por otros 5 segundos.
  - **Flexiones del tobillo.** Mueva lentamente la parte delantera del pie hacia arriba y hacia abajo, como si estuviera bombeando el freno de un auto.
  - **Levantamiento de la pierna estirada.** Mantenga la pierna afectada en posición horizontal y estirada. Doble la otra pierna, apoyando el pie completamente sobre el suelo. Levante lentamente la pierna afectada hasta que esté a unas 6 pulgadas (15 centímetros) del suelo; mantenga la pierna tan recta como le sea posible. Sostenga esta posición durante 5 segundos.
- **Evite las actividades que le produzcan dolor o hinchazón** en la rodilla, como subir escaleras, estar de pie o sentado durante periodos prolongados.
- **Regrese al trabajo cuando el médico se lo indique.** Muchos pacientes pueden regresar al trabajo de oficina en una semana. Si su trabajo es vigoroso físicamente y no hay posibilidad de hacer trabajos ligeros, probablemente tendrá que ausentarse del trabajo por más tiempo. Puede regresar al trabajo el

  _____.
- **Comience otras actividades de acuerdo con las recomendaciones del médico.** En la mayoría de los casos, puede iniciar otras actividades una semana después de la cirugía, pero consulte a su médico antes de conducir o hacer algún deporte o trabajo vigoroso. Evite actividades como andar en bicicleta, ir de excursión o levantar pesas hasta que pueda doblar libremente la rodilla en un ángulo de 90 grados.

Recuperación y seguimiento

El período de recuperación después de la cirugía y los resultados a largo plazo dependen de los problemas que tenga en la rodilla, su condición física en general y otros factores.

- **Cita de seguimiento.** El médico le dará una cita para evaluar su evolución, establecer un programa de tratamiento y responder sus preguntas. Escriba sus preguntas y lleve la lista a la cita para asegurarse de hablar con él sobre todo lo que le preocupe. Su cita de seguimiento es el:

  _____(fecha)
  a las _____(hora)
  con_____(médico)
  en _____(ubicación).
- **Fisioterapia.** El médico le puede recomendar fisioterapia. El fisioterapeuta podría desarrollar y supervisar un programa específico de ejercicios para ayudarle a aumentar su flexibilidad, fuerza y equilibrio. La fisioterapia también incluye algunos tratamientos que ayudan a reducir el tejido cicatricial, acelerar el proceso de curación y evitar más lesiones

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Llame a su médico si observa alguno de los siguientes problemas:

- La rodilla sigue sangrando (podrían aparecer pequeñas manchas en los vendajes, pero no deberían extenderse).
- Tiene dolor incontrolable.
- Hay líquido maloliente o pus en la rodilla.
- Tiene escalofríos o fiebre superior a 101°F (38.3°C).
- Tiene náuseas o vómito continuo.
- La rodilla sigue hinchada o entumecida y no hay alivio al elevar la pierna o aflojar el vendaje.
- Tiene síntomas de formación de un coágulo de sangre en una vena profunda (DVT, por sus siglas en inglés), incluso dolor en el pecho o dificultad al respirar. Busque atención médica de urgencia si estos síntomas son graves.

© 2013 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 FS028dS - 12/13** (Spanish translation 12/13 by Lingotek, Inc.)