

Cirugía de reemplazo de cadera:

Instrucciones para el hogar

Ahora que usted está de vuelta en casa después de la cirugía de cadera, su equipo de cuidados en el hogar le ayudará a seguir mejorando. Y hay muchas cosas que usted necesita hacer para ayudar a que su cadera se recupere. Este folleto contiene información sobre cómo cuidarse a sí mismo:

- Protéjase contra las infecciones
- Cuide del sitio de la cirugía
- Prevenga la inflamación
- Tome sus medicamentos y siga una dieta que ayude a que sus medicamentos funcionen correctamente
- Proteja su nueva articulación
- Utilice equipo de asistencia
- Siga un plan de ejercicios que le ayude a sanar
- Sepa a quién contactar cuando necesite ayuda

La atención cuidadosa a estas instrucciones le ayudará a sanar más rápidamente.

Protéjase contra las infecciones

Después de la cirugía, es más probable que contraiga 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 operación.

Llame a su médico si nota síntomas que podrían indicar el inicio de una infección:

- Fiebre (temperatura oral de más de 101° F ó 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)

Este folleto contiene información sobre cómo cuidarse a sí mismo después de la cirugía de cadera.



El respirar profundamente le ayudará a prevenir una infección respiratoria después de la cirugía. Usted ha comenzado los ejercicios de respiración profunda en el hospital y querrá continuarlos ahora 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.

Cuide del sitio de la cirugía

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 dejar el apósito si éste está limpio y seco, o puede pedirle que cambie el vendaje. Su médico o fisioterapeuta retirará las grapas.

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 ésta se cura. Deje las steri-strips en su lugar hasta que su proveedor de cuidados de la salud le indique que puede retirarlas. Está bien si moja las steri-strips en la ducha — simplemente seque suavemente la zona cuando haya terminado.

Ducharse: A menos que su médico le indique lo contrario, usted puede ducharse cuando vuelva a casa y se pueda mover en el baño con seguridad. Entrar y salir de la ducha puede ser muy agotador. El calor de la ducha puede ser un alivio, pero puede hacer que usted esté más inestable. Al principio, usted necesitará ayuda para no caerse en la ducha. Use un banco o silla de baño en la ducha.

Instrucciones especiales para el sitio de la cirugía:

Cúbralo con una gasa limpia

Prevenga la inflamación

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

- **Mantenga la pierna elevada** cuando esté acostado.
- **Utilice su media de compresión** durante el número de semanas que su médico le haya indicado (vea más abajo). A menos que su médico le indique lo contrario, puede retirarla por aproximadamente una hora cada día.
- **Use una bolsa de hielo** sobre el área de la cirugía para ayudar a controlar la inflamación. Su médico o terapeuta le dirá cuánto tiempo debe seguir usando bolsas de hielo.

Instrucciones para prevenir la inflamación:

Use su media de compresión por _____ semanas.

Aplique una bolsa con hielo _____.

Tomar medicamentos para el dolor

El alivio del dolor le ayudará a descansar mejor, hacer ejercicio y participar en la terapia. Ahora que está en casa y está más activo, es posible que usted necesite más analgésicos. Es importante que **tome sus medicamentos para el dolor tal y como su médico lo indique**. Esto le ayudará a mejorar más rápidamente y a evitar complicaciones. Siga también estos consejos:

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

Su medicamento para el dolor es:

Tomar medicamentos anticoagulantes

Después de su cirugía, su médico le pedirá que tome un medicamento **anticoagulante** para evitar que su sangre se coagule con demasiada facilidad durante su proceso de curación.

Su médico le ha ordenado estos anticoagulantes:

Coumadin (vía oral) por la noche

Lovenox o Arixtra (inyección en la piel)

Instrucciones especiales para los medicamentos anticoagulantes:

Acerca del Coumadin (warfarina)

Tome el Coumadin exactamente como su médico se lo indique. Es importante que el nivel del medicamento en la sangre sea justamente el adecuado. Si el nivel sanguíneo de Coumadin es muy alto, usted podría sangrar con facilidad. Si el nivel 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.
- **Metas de PT/INR:** Su médico fijará una meta para el nivel de PT/INR. Usted debe dar seguimiento a sus resultados de PT/INR, así como a la cantidad de Coumadin que usted está tomando. El folleto “Ejercicios de cadera total”, el cual usted utilizará diariamente para registrar sus ejercicios, también contiene una tabla donde puede registrar sus niveles de Coumadin y PT/INR.
- **Plan de alimentación:** Dado que muchos alimentos afectan al Coumadin, es posible que usted deba hacer algunos cambios en su alimentación. Vea “**Los alimentos que afectan al Coumadin**” en la página 3 para obtener más detalles.

Acerca de Lovenox (enoxaparina) o Arixtra (fondaparinux sódico)

Si su médico quiere que usted tome Lovenox o Arixtra, se le enseñará cómo se administrar la inyección.

Alimentos que afectan al Coumadin

Para ayudar a mantener un nivel constante de Coumadin en la sangre, haga lo siguiente:

- **Mantenga la vitamina K constante.** Los niveles de Coumadin en sangre suben o bajan cuando usted cambia la cantidad de alimentos ricos en vitamina K que consume. Esto hace que sea difícil mantener el medicamento en el nivel adecuado. **Cada día consuma la misma cantidad de alimentos que contienen vitamina K:**
 - **Las verduras verdes**, como la lechuga de color verde oscuro, los pepinos (sin pelar), el brócoli, los chícharos, los ejotes, las coles de Bruselas, el aguacate, los espárragos y las coles
 - La coliflor
 - Los aceites de soya y de canola
- **Evite o limite el consumo de alcohol.** El alcohol puede afectar su nivel de PT/INR, lo que dificulta el manejo de su dosis de Coumadin. Si usted bebe y no quiere dejar de hacerlo, procure la moderación constante en el consumo de alcohol.
- **Limite el jugo de arándano (cranberry).** Beba un máximo de ½ taza por día. Si toma más, esto afectará su nivel sanguíneo de Coumadin.

Consulte con su médico antes de consumir té, hierbas o suplementos. Se sabe que los té verde y negro, las hojas de té, las algas marinas y la alfalfa interactúan con el Coumadin.

Precauciones

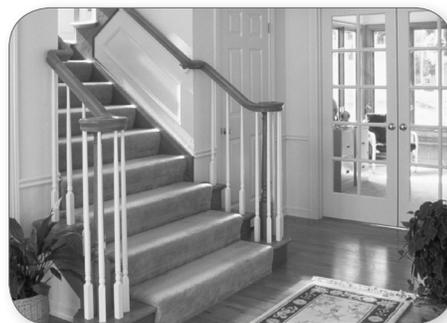
Mientras su cadera sana, hay ciertas posiciones y movimientos que podrían causar que su nueva cadera se salga de su lugar (se disloque). Las precauciones que usted necesita seguir dependen de cómo se realizó la cirugía de la cadera.

Si la incisión es en la espalda, a lo largo de la nalga o a lo largo de la pierna:

- **No cruce las piernas ni los tobillos** en ninguna posición —sentado, de pie ni acostado.
- Cuando esté de pie, **voltee al lado contrario al de la pierna operada.** Por ejemplo, si su cirugía fue en la pierna izquierda, gire a la derecha.
- **No flexione su cadera más de 90 grados (como la letra "L")** en ninguna posición — sentado, de pie, ni acostado.
 - No se incline hacia adelante en una silla. Mantenga la rodilla por debajo del nivel de la cadera cuando esté sentado.
 - No se agache desde su cadera.
- **No voltee sus pies hacia adentro** cuando esté sentado, de pie, o acostado. Siga esta precaución al menos durante **3 meses** después de la cirugía. Se necesita tiempo para que los ligamentos y el tejido muscular sanen completamente y puedan apoyar su nueva articulación.

Si la incisión es al frente, en el muslo:

- **No gire la rodilla ni el pie cuando lleve su pierna hacia atrás.** Ejemplos de esto incluyen patear un balón con el arco del pie o realizar el movimiento plié de ballet.



Tenga cuidado con las escaleras. Su médico puede pedirle que no suba escaleras, a menos que cuente con ayuda o un pasamanos en casa. Siga las instrucciones de su médico o fisioterapeuta. Si su médico le permite usar escaleras, hay algunas cosas que debe tener en cuenta para mantenerse seguro:

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

Tenga cuidado al cargar objetos pesados. Es posible que su médico le pida limitar el volumen de peso que coloca sobre la pierna afectada. Siga con atención las instrucciones de su médico para sanar apropiadamente. Si usted cuenta con una andadera o un bastón, úselos según las instrucciones de su fisioterapeuta.

Instrucciones especiales sobre la carga de peso:

- Carga completa de peso
- Carga de peso parcial
- No cargar peso

Utilice equipos de asistencia

Usted puede usar **equipo de asistencia** para ayudarse con las tareas mientras se está recuperando en casa. Este equipo le ayudará a seguir funcionando, manteniendo su nueva cadera en una posición segura. Usted puede tener lo siguiente:

- Una herramienta para alcanzar objetos
- Un asiento de inodoro elevado
- Un estropajo o esponja para el baño de mango largo
- Un dispositivo para ayudarle a ponerse los zapatos o los calcetines
- Una almohada grande para colocarla entre sus piernas y ayudar a mantener las piernas en la posición correcta (esto se parece a un triángulo alto)

Utilice de manera constante cualquier equipo de asistencia que usted tenga. Siga usando estos dispositivos hasta que su terapeuta le diga que ya no los necesita. El usarlos disminuirá la probabilidad de que usted dañe su cadera.

Seguimiento de un plan de ejercicios

Su fisioterapeuta ha creado un **plan de ejercicios** para fortalecer y entrenar sus músculos conforme usted se acostumbra a utilizar su nueva articulación. Consulte el folleto informativo de Intermountain Ejercicios de cadera total para obtener más información.

Mantenga estos consejos en mente:

- Deje de hacer ejercicio si siente dolor excesivo.
- Tenga cuidado de hacer cada ejercicio tal como le han enseñado. Usted está re-entrenando los músculos, y los movimientos que aprenda ahora influirán en el buen

funcionamiento de su articulación una vez que se haya curado. Si hace sus ejercicios tal y como su terapeuta le ha indicado, será más probable que se recupere completamente.

- Mantenga la rodilla alineada con la cadera al hacer ejercicio o al caminar.

Obtener ayuda

Llame a su médico si observa indicios que podrían significar que está comenzando un problema.

Éstos incluyen:

- Señales de infección, como fiebre, mayor enrojecimiento o inflamación, sensación de calor en la piel, aumento de la secreción, cambio de color en las secreciones o incremento del dolor
- Sangrado (por ejemplo, hematomas o hemorragia nasal)
- Cualquier síntoma nuevo, como dolor que empeora o que no desaparece con los medicamentos

Llame al médico, incluso fuera del horario de oficina, para que usted pueda ser examinado y tratado, si observa síntomas de **trombosis venosa profunda (DVT)**, por sus siglas en inglés). **DVT** es la formación de un coágulo en la parte inferior de la pierna. Vigile si se presenta lo siguiente:

- Dolor o sensibilidad en la pantorrilla que empeora cuando usted jala el pie hacia adelante
- Incremento en la temperatura de la piel en la pantorrilla

No dé masaje a su pantorrilla. Es posible que tenga que acudir a la sala de emergencias.

Llame al 911 si presenta sangrado severo, dolor de pecho o dificultad respiratoria grave.

Llame a su fisioterapeuta si usted tiene alguna pregunta sobre los ejercicios que no pueda esperar hasta su siguiente sesión de terapia, o si necesita cambiar una cita de visita.

Su fisioterapeuta es:

Número de teléfono:

Hip Replacement Surgery: Home Instructions