

# Cirugía de reemplazo de hombro:

## *instrucciones para el hogar*

### Medicamentos

- Tome los analgésicos exactamente como le indicó el médico. Sus analgésicos ayudarán a disminuir el dolor pero no lo eliminarán completamente. Nunca tome más medicamentos de lo indicado por el médico, aun si tiene dolor. Si su analgésico no está funcionando, informe al médico.
- Es posible que deba tomar un ablandador de heces o un laxante suave para evitar el estreñimiento.

### Actividad

Poco después de la cirugía, su cirujano y el fisioterapeuta le darán ejercicios para ayudarle a volver a su rutina diaria. Estos ejercicios aumentarán su capacidad de mover el brazo y su fuerza. Es muy importante hacer estos ejercicios según lo indicado para que su hombro se cure bien. Esto es lo que puede esperar:

- Al principio, los ejercicios serán leves y estarán limitados a movimientos muy suaves de los brazos.
- A medida que usted se fortalece, comenzará a mover el brazo afectado con la ayuda de su otro brazo. Esto ayudará a aumentar la movilidad y el rango de movimiento de su nuevo hombro. Estos ejercicios continuarán durante varias semanas.
- Usted tendrá que mantener su brazo en un cabestrillo durante varias semanas y, posiblemente, durante más de un mes.
- Realice varias caminatas cortas al día para ayudar a que el cuerpo se cure.
- No podrá conducir durante unas 2 a 4 semanas después de la cirugía. **NO CONDUZCA mientras está tomando analgésicos opioides.** Pídale a alguien que lo lleve a sus citas si es necesario.



### *Mi cita de seguimiento*

Fecha/Hora: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

Médico: \_\_\_\_\_

### Cuidados de la herida

- **Cuide sus heridas según las recomendaciones del médico.** La incisión por lo general es cerrada con puntos de sutura solubles y cinta adhesiva o pegamento quirúrgico. Es posible que le pongan un vendaje ligero sobre la incisión. Probablemente, su cirujano se lo quitará en la cita de seguimiento.
- **Aplique compresas de hielo en el lugar de la incisión durante 15 minutos a la vez, varias veces al día, para ayudar a disminuir la hinchazón y el dolor.** Coloque una toalla entre el hielo y su piel. **Nunca coloque hielo directamente sobre la piel.**
- **No deje que su incisión se moje.** Siga las instrucciones del médico sobre cuándo y cómo ducharse o bañarse. Usted aprenderá cómo se hace esto en el hospital. **No vaya a nadar ni se sumerja en un jacuzzi (hot tub), ni moje la incisión con agua** hasta que su médico le diga que puede hacerlo.

### Dieta

- Lleve una dieta bien equilibrada que incluya muchas verduras frescas, frutas, pescado y carnes magras. Su cuerpo necesita de una buena nutrición para curarse.
- Beba mucha agua. Esto ayudará con el estreñimiento.
- Evite las bebidas que contegan azúcar agregado o alcohol. **Nunca tome alcohol mientras esté tomando analgésicos opioides.**



### ¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Llame a su médico de inmediato si tiene alguno de estos síntomas:

- Hinchazón en el sitio de la incisión
- Sangrado en el sitio de la incisión
- Calor, enrojecimiento o dolor que empeora en el sitio de la incisión
- Fiebre superior a 101.5°F (38.5°C)
- Aumento del dolor, disminución de la sensibilidad (sensación), dedos fríos o azulados en el brazo afectado
- Dificultad para respirar



### Preguntas para mi médico

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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.