

# CENTRO MONTEFIORE DE CIRUGÍA DE SUSTITUCIÓN ARTICULAR

SU EXPERIENCIA EN EL PROCESO DE SUSTITUCIÓN TOTAL DE CADERA Y DE RODILLA  
EDUCACIÓN PREOPERATORIA DE CIRUGÍA DE SUSTITUCIÓN

**MORE**

Montefiore  
DOING MORE<sup>SM</sup>

# DIETA Y NUTRICIÓN

- Mantenga un peso saludable.
- Una alimentación saludable empieza llenando su plato con las cantidades adecuadas de ingredientes frescos y alimentos integrales.
- Una alimentación saludable y una buena nutrición antes de la cirugía pueden tener un efecto beneficioso en el proceso de curación.
- **Llame a un dietista para programar una cita al 929-263-3519.**

# NUESTROS OBJETIVOS EN ESTA PRESENTACIÓN

## Le ayudaremos a:

- Estar preparado para su operación de sustitución articular
- Identificar a un ENTRENADOR DE SALUD (*Care Coach*). El entrenador de salud es un miembro de la familia o un amigo que lo ayudará durante todo el proceso, tanto en el hospital como en su casa, después de la cirugía.
- Cuidarse antes de la cirugía.
- Comprender el proceso preoperatorio.
- Comprender su estancia en el hospital.
- Prepararse para los cuidados en casa.
- Seguir avanzando después de la cirugía.
- Responder a todas sus preguntas.

# NUESTROS OBJETIVOS PARA USTED

- Darle atención médica de la más alta calidad con la tecnología más avanzada.
- Mejorar su calidad de vida y dar a cada paciente el mayor nivel de función posible.
- Reducir sus niveles de dolor mediante actividades cotidianas
- Prevenir complicaciones.
- Alentar y mantener estilos de vida saludables.
- Ayudarle a conseguir los objetivos de salud que se haya marcado.
- Mantener un ambiente seguro.

# SALUD CENTRADA EN EL PACIENTE Y EN LA FAMILIA

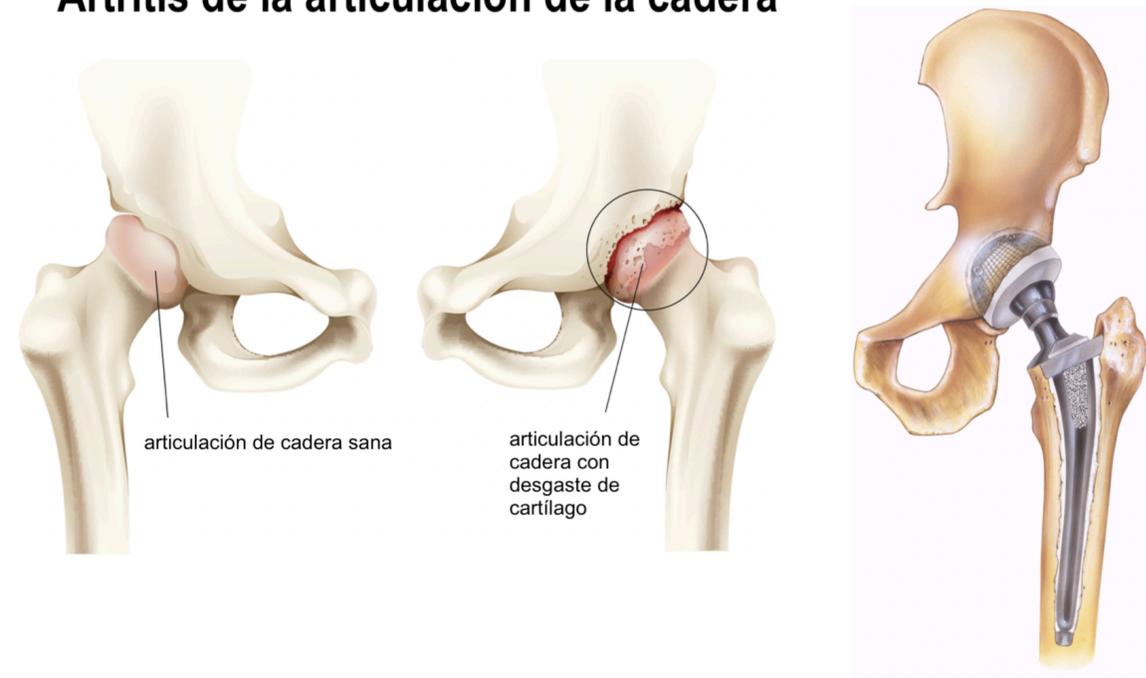
En el Centro Montefiore de Cirugía de Sustitución Articular nuestro Sistema de Prestación de Salud se basa en un modelo que:

- Genera un ambiente de apoyo.
- Le hace partícipe a usted, a su entrenador de salud y a su familia de las decisiones relativas a su salud.
- Le demuestra respeto a usted y a su familia.

# POR QUÉ UNA SUSTITUCIÓN ARTICULAR TOTAL

La cirugía de sustitución total de articulaciones consiste en reemplazar las partes desgastadas de la articulación con unas piezas artificiales llamadas prótesis. La nueva articulación le permite moverse con facilidad y sin dolor.

## Artritis de la articulación de la cadera



## Artritis de la articulación de la rodilla



# CÓMO CUIDARSE ANTES DE LA CIRUGÍA

Su operación de sustitución de articulaciones será programada cuando:

- Usted esté física y emocionalmente preparado.
- Usted esté preparado para participar en el programa de ejercicios.
- Usted haya identificado a su entrenador o *coach* de salud.
- Usted haya mantenido una conversación sobre estilos de vida saludables con algún miembro de su equipo quirúrgico.

# ANTES DE LA CIRUGÍA HÁGANOS SABER SI CUALQUIERA DE ESTOS SE REFIERE A USTED

- Apnea del sueño
- Consumo de alcohol
- Exceso de peso
- Consumo de tabaco
- Problemas médicos o mentales complejos

# DEJE DE FUMAR ANTES DE LA OPERACIÓN

- Elija una fecha para dejar de fumar.
- Ve a su médico de familia.
- Busque grupos de apoyo locales.
- Procúrese el apoyo de algún familiar o amigo.
- **Llame a la línea directa del estado de Nueva York: 866-697-8487.**

# CONOZCA AL EQUIPO DE SUSTITUCIÓN ARTICULAR

- **USTED** es la persona más importante de nuestro equipo
- Cirujanos ortopédicos
- Anestesiistas
- Médicos
- Enfermeras practicantes
- Asistentes médicos (PA, por sus siglas en inglés)
- Enfermeras registradas
- Ayudantes de enfermería acreditados
- Terapeutas físicos (PT, por sus siglas en inglés)
- Terapeutas ocupacionales
- Trabajadores sociales
- Dietistas
- Nutricionistas
- Personal de secretaría
- Administradores
- Personal de mantenimiento
- Líderes en experiencia del paciente

# CITAS PREVIAS A LA CIRUGÍA

- Sesión educativa preoperatoria
- Evaluación médica y autorización operatoria. Nuestro equipo realizará análisis y un electrocardiograma (EKG). Se programará cualquier otra cita necesaria para obtener el visto bueno para la operación.
- Es posible que tenga que dejar de tomar ciertos medicamentos antes de la cirugía. Nuestro equipo médico lo comentará con usted. Nuestro equipo médico también le dirá si tiene que tomar algún medicamento con un sorbo de agua el día de la cirugía.
- Un trabajador social se pondrá en contacto con usted antes de la cirugía.
- Una consulta sobre nutrición si fuera necesario.

# VARIOS DÍAS ANTES DE LA OPERACIÓN

- Complete su poder de salud.
- Le comunicarán a qué hora debe venir al hospital.
- La noche antes a la cirugía, use las toallitas para la piel CHG siguiendo las instrucciones. Recibirá las toallitas CHG e instrucciones de uso en una cita preoperatoria.
- No beba ni coma nada después de la medianoche antes de la cirugía.
- Si le han pedido tomar alguna medicación la mañana antes de venir al hospital, hágalo.

# QUÉ TRAER AL HOSPITAL

- Identificación legal con foto y tarjetas de seguro
- Formulario completado de apoderado de salud
- Medicamentos y una lista actualizada de medicación
- Calzado de suelas planas y antideslizantes
- Ropa holgada y cómoda para el gimnasio
- Artículos de aseo personales
- Espejuelos, gafas, audífono y dentadura postiza
- Tarjeta de crédito o dinero para alquiler de TV o de teléfono si lo desea
- Lista de números de teléfono importantes
- Aparato CPAP para apnea, si lo usa
- Su Guía de Cirugía de Sustitución Articular
- Un bastón o andador para el día del alta médica, si lo tuviera

# NO TRAIGA AL HOSPITAL:

- Joyas, *piercings* u objetos de valor
- Quítese todo su maquillaje antes de la cirugía
- Quítese el esmalte de uñas antes de la cirugía
- Quítese las lentes de contacto y lleve gafas o espejuelos en su lugar, si las necesitara

# EL DÍA DE LA OPERACIÓN

- La dirección del hospital es:

**Montefiore Hospital, Wakefield Campus**  
600 East 233<sup>rd</sup> Street  
Bronx, New York 10466

- Si fuera necesario, informe a la oficina de finanzas en el primer piso del vestíbulo del hospital.
- Pase a la sala de cirugía en la segunda planta.

# EL DÍA DE LA CIRUGÍA

- Los miembros del equipo de anestesia irán a verle y determinarán qué tipo de anestesia le administrarán y el tratamiento del dolor.
- Se reunirá con las enfermeras que repasarán sus medicaciones e historial médico
- Le darán medicamentos preoperatorios.
- Verá a su cirujano.
- Usará toallitas para la piel y bastoncillos nasales para ayudar a prevenir infecciones.
- Irá a la sala de operaciones. La cirugía dura entre 1 y 2 horas.

# UNIDAD POST ANESTESIA (PACU, en sus siglas en inglés)

- Después de la cirugía, será trasladado a la Unidad de Atención Post Anestesia (PACU, por sus siglas en inglés).
- Permanecerá en la PACU durante aproximadamente 2 horas.
- El control del dolor continuará.
- Se controlarán sus constantes vitales.
- Una vez listo, será trasladado a la Unidad de Sustitución de Articulaciones.
- Si usted tiene apnea del sueño o usa CPAP podría ser transferido a una cama con monitor.

# GESTIÓN DEL DOLOR

- Su plan de gestión del dolor está diseñado para adaptarse a sus necesidades específicas.
- Nuestro objetivo es que pueda controlar la intensidad del dolor durante el período postoperatorio.
- Nuestros protocolos de medicación permiten que tenga casi todos los beneficios de la reducción del dolor al tiempo que se minimizan los efectos secundarios.
- Se familiarizará con la escala de dolor y le pedirán a lo largo del día que evalúe su nivel de dolor.
- Realizará terapia a base de hielo alrededor de la zona quirúrgica para disminuir el dolor y la inflamación.

# POSTOPERATORIO DE SUSTITUCIÓN DE CADERA

- En la sala de operaciones, después de la cirugía, le pondrán una almohada de espuma entre las piernas. Tendrá la almohada en esa posición mientras esté acostado en la cama y se la quitará cuando se levante. La almohada le ayuda a mantener una posición segura durante el sueño.
- Las terapeutas y enfermeras le enseñarán a tomar una serie de precauciones para la cadera.

# DISPOSITIVOS ESPECIALES DE LA UNIDAD DE SUSTITUCIÓN DE ARTICULACIONES

- Espirómetro de incentivo
- Tubo de drenaje
- Bomba de pie
- Almohada de espuma
- Paquetes de hielo

# SU PROGRAMACIÓN DIARIA "DÍA CERO" DÍA DE LA CIRUGIA

- Conocer a su equipo en la unidad
- Evaluación continua de constantes vitales y dolor
- Bajar de la cama y caminar con asistencia; levantarse siempre con ayuda
- Hacer ejercicio todo el día
- Respiraciones profundas con espirómetro de incentivo
- Bomba de pie
- Mantener precauciones de cadera en sustitución de cadera
- Planificación del alta médica, y atención y terapia en el hogar
- Participación en su propia salud
- **Sesión de terapia física**

# PROGRAMACIÓN DIARIA “DÍA 1”: ALTA MÉDICA HOY

- Evaluación continua de constantes vitales y dolor
- Análisis de laboratorio
- Quitar drenajes, si los hubiera
- Mantener precauciones de cadera, en sustitución de cadera
- Permanecer fuera de la cama casi todo el día, con ayuda
- Terapia física/ocupacional en el gimnasio
- Hoy, subir escaleras
- Finalizar los planes de alta médica, y de terapia y atención en el hogar
- Hacer preparativos para obtener su equipo y sus medicamentos en casa
- Bomba de pie, respiraciones profundas, espirómetro de incentivo
- Hacer ejercicio todo el día
- Participación en su propia salud
- ALTA: Se dan las instrucciones y se organiza la asistencia y la terapia física en el hogar

# TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

**Usted debe desempeñar un papel activo en su programa de terapia física desde el mismo día de la cirugía. La cirugía es un factor más del resultado. Su trabajo durante las sesiones de terapia influyen enormemente en el resultado de la cirugía.**

- En la Guía de Cirugía de Sustitución Total de Articulaciones verá ejercicios de rodilla y de cadera.
- En la Guía de Cirugía de Sustitución Total de Articulaciones también verá instrucciones para usar un andador y un bastón.

# CUIDARSE EN CASA

- Mientras esté en casa necesitará un caminador y un bastón. Si hace falta le ayudaremos a obtener estos artículos.
- Medicamentos: cuando le demos el alta recibirá una serie de instrucciones y recetas. Si fuera necesario, también podemos pedir a una farmacia que le envíe medicamentos al hospital.
- Recibirá instrucciones sobre cómo cuidarse en casa.
- Su equipo quirúrgico le llamará varias veces durante las primeras dos semanas del período postoperatorio.
- Siga su régimen de ejercicio físico durante todo el día.

# LOS CUIDADOS DE SU ZONA QUIRÚRGICA

- En el momento de recibir el alta hospitalaria le darán instrucciones sobre cómo curar su sitio quirúrgico y su vendaje específico.
- **Por favor, lávese las manos antes de tocar el sitio quirúrgico.**
- Nunca aplique cremas o pomadas en la zona quirúrgica hasta que su cirujano le dé permiso para hacerlo.
- Aplique hielo alrededor de la zona quirúrgica para reducir el dolor y la inflamación. No se ponga hielo directamente sobre la piel. Envuelva el hielo en un paño o en una funda de almohada.

# DUCHARSE DESPUÉS DE LA OPERACIÓN

- La mayoría de las vendas o apósitos (*dressings*) son impermeables, así que podrá ducharse con el apósito puesto.
- Se le darán instrucciones específicas sobre cómo bañarse después de la operación.

# LISTA DE PREPARATIVOS PARA LA VUELTA A CASA

- Asegúrese de que todas las habitaciones estén bien iluminadas; ponga luces de noche donde hagan falta.
- Asegúrese de que no haya desorden por el piso.
- Aparte todos los cordones eléctricos.
- Quite todas las alfombras y alfombrillas.
- Organice los muebles de manera que haya espacio para pasar con su andador o bastón.
- Use sillas resistentes con reposabrazos y evite los asientos bajos.
- Mantenga los objetos a su alcance.
- Haga instalar barandillas en las escaleras, si las tuviera.

# LISTA DE PREPARATIVOS (II)

- Esté atento a las mascotas pequeñas.
- Deje preparada una habitación en el primer piso de su vivienda, a ser posible.
- Tenga a mano un teléfono celular o inalámbrico y una lista de números de teléfono importantes.
- Prepare y congele sus comidas de antemano.
- Compre y guarde comestibles con anticipación.
- Organice de antemano el cuidado de sus mascotas.
- Considere poner un asiento elevado para el inodoro.
- Considere poner agarraderos en la ducha.

# HACIA EL FUTURO SU NUEVA SUSTITUCIÓN ARTICULAR

- EJERCICIO: seguir un programa de ejercicio físico le ayudará a mantener su nueva articulación y todo su cuerpo en buena forma.
- Le recomendamos que no haga ejercicios de alto impacto o de torsión extrema.
- Su nuevo implante contiene un metal **no magnético**. Por tanto, podrán hacerle una resonancia magnética (MRI).
- Le programarán varias citas con el cirujano durante el primer año después de la operación.

## HACIA EL FUTURO (II)

- **CONDUCIR:** la mayoría de las personas vuelven a conducir entre 4 y 8 semanas después de la operación. Debe haber dejado de tomar opioides, ser capaz de frenar adecuadamente y de entrar y salir fácilmente del carro. Hable con su cirujano antes de volver a conducir.
- **SEXO:** la mayoría de los pacientes pueden volver a la actividad sexual entre 6 y 8 semanas después de la cirugía. Debe sentirse cómoda. Los pacientes de cadera deben mantener una serie de precauciones específicas para la cadera.

# RIESGOS DE LA CIRUGÍA

Las complicaciones son poco comunes pero como con cualquier cirugía hay ciertos riesgos. Estos incluyen, entre otros:

- Infecciones
- Coágulos de sangre
- Rigidez de la rodilla
- Dolor prolongado en el tiempo
- Desgaste y mal funcionamiento del implante
- Reacción a ciertos materiales
- Pérdida de sangre
- Complicaciones con la anestesia
- Daño a nervios y a estructuras
- Dislocación de cadera
- Desigual longitud de piernas
- Otras complicaciones
- Covid-19

# PREVENIR INFECCIONES

Algunos pacientes tienen más riesgo de desarrollar infecciones en su nueva articulación. Ciertos procedimientos aumentan ese riesgo. Durante los 2 años siguientes a la cirugía se le recetarán antibióticos para que tome antes de ciertos procedimientos. En la Guía de Cirugía de Sustitución Total de Articulaciones hay pautas específicas para prevenir infecciones después de la sustitución articular. Su cirujano puede entregarle una copia de estas pautas.

# PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES POSTOPERATORIAS: COÁGULOS DE SANGRE

- Para disminuir el riesgo de formación de coágulos de sangre después de la cirugía, su equipo médico le recetará medicamentos demostradamente eficaces en la reducción de estos riesgos.
- Su plan medicación se adaptará a sus necesidades específicas de la mejor manera posible.
- Si estaba tomando medicamentos anticoagulantes antes de la cirugía, probablemente se los recetarán después de la cirugía.
- Caminar y hacer ejercicio contribuye a prevenir los coágulos.
- Las medias de compresión para las piernas por la noche ayudarán a prevenir los coágulos sanguíneos.

# PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES POSTOPERATORIAS: CUÁNDO LLAMAR A SU CIRUJANO (718) 920-2060

- Fiebre superior a 101° Fahrenheit (38°C)
- Supuración en torno a la zona quirúrgica.
- Aumento de inflamación o enrojecimiento en torno a la zona quirúrgica.
- Dolor y/o inflamación, calor o dolor al tocar cualquiera de las pantorrillas.

# CUÁNDO LLAMAR AL 911

## Síntomas de embolia pulmonar (coágulo de sangre en el pulmón):

- Dificultades respiratorias
- Fatiga
- Aparición repentina de dolor en el pecho
- Delirio o confusión

Montefiore  
DOING MORE<sup>SM</sup>