

Reemplazo Total de Rodilla

Guía del Paciente

vhchealth.org

08/23

Revise esta guía con su su cuidador. Traiga la gui el día de la operacion

Bienvenida

Nos complace que haya elegido el Centro para reemplazo de articulaciones (Center for Joint Replacement) en VHC Health para sus necesidades de atención médica. La misión de nuestro centro es simple: ser el mejor centro de reemplazo total de articulaciones. Nuestro Centro para reemplazo de articulaciones recibió el Gold Seal of Approval™ de The Joint Commission. La designación de Centro de excelencia significa el cumplimiento de protocolos nacionales estrictos en atención de enfermería, manejo del dolor y rehabilitación. Es un reconocimiento de que cada miembro de nuestro equipo tiene una capacitación especial en el reemplazo total de articulaciones. Nos enorgullece nuestro Programa de reemplazo total de articulaciones (Total Joint Program) y confiamos en que estará satisfecho con la atención que reciba.

Es un gran placer para VHC Health y el Centro para reemplazo de articulaciones darle un resumen de su próxima experiencia. **El propósito de este folleto es ser una guía general para su atención; sin embargo, su atención individual la dirigirá su médico.** Guarde este folleto como una referencia práctica mientras se prepara para la operación. Lo animamos a leer y consultar este folleto con frecuencia. Lleve el folleto a todas las citas, a la clase preoperatoria de reemplazo de articulaciones y al hospital el día de la operación.

En nombre de los miembros del equipo del Programa de reemplazo de articulaciones, esperamos que este folleto educativo y los recursos que se le den respondan muchas de sus preguntas y lo preparen para el procedimiento. No dude en comunicarse con la Línea de articulaciones totales llamando al 703-558-6621, extensión 1, si tiene alguna pregunta que necesite más información.

Hay más material de información disponible en nuestro sitio web en www.vhchealth.org/TJR

CONTACTOS IMPORTANTES (SERVICIOS DE INTERPRETACIÓN DISPONIBLES SI LOS PIDE)

Línea para pacientes de reemplazo total de articulaciones	703-558-6621
Evaluación preoperatoria	703-558-6159
Administración de casos	703-558-6659
Anestesia	703-558-6173
Estación de enfermería del Departamento de Ortopedia para Pacientes Hospitalizados (Inpatient Orthopedic Department)	703-558-6482
Estación de Enfermería del Departamento de Ortopedia para Pacientes Ambulatorios (Outpatient Orthopedic Department)	703-558-6155
Fisioterapia	703-558-6507
Departamento de Salud de Adultos Mayores (Senior Health Department) de VHC Health	703-558-6859
Oficina de facturación y finanzas para el cálculo de costos (Billing and Financial Office for Cost Estimates)	703-558-5954
Registro de pacientes	703-558-6114

Cómo Comenzar

1. **Determine quién será su cuidador. Esta persona debe poder participar en todos los procesos de planificación y poder permanecer con usted por al menos 4 días después de la operación. Un cuidador puede ser un familiar, amigo o ayuda contratada y debe poder asistirlo físicamente si lo necesita.**

2. **Inscríbese en una clase preoperatoria de reemplazo de articulaciones (obligatorio).**

Asista a la clase con su cuidador al menos cuatro a seis semanas antes de la operación para asegurarse de que pueda aprovechar al máximo todos los aspectos de su atención. NO necesita tener una fecha de operación para asistir a la clase. Necesitará tener acceso a Internet para inscribirse. Ofrecemos una variedad de formatos de clases que se adapten a sus necesidades:

- a) Clase pregrabada: véala según su conveniencia en una computadora o dispositivo móvil. Esta también es una excelente opción para los cuidadores que no pueden asistir a una clase en vivo. Vea la clase pregrabada visitando el siguiente sitio web: <https://www.cognitofrms.com/VHC3/JointReplacementClassOnline>
- b) Clase en vivo: puede ver las fechas e inscribirse para las clases visitando el siguiente sitio web: <https://www.vhchealth.org/medical-services/orthopedics/joint-replacement/prepare/register/>

*****Para recibir el crédito por asistir a la clase preoperatoria de reemplazo de articulaciones debe completar la evaluación del curso visitando el sitio web de abajo*****

<https://www.cognitofrms.com/VHC3/JointReplacementClassOnline>

3. **Cree una cuenta de MyVHC (hágalo después de que se programe su caso)**

El Portal del paciente de MyVHC le permitirá completar cuestionarios importantes necesarios para su procedimiento. También le permite acceder al resumen de su visita y a los resultados de las pruebas, programar o cambiar citas, pagar su factura y más.

Para poder crear una cuenta, necesitará un enlace de activación. Cuando se programe su operación, se le enviará un enlace de activación a su correo electrónico desde "Donotreply-MyVHC". **Si no tiene el enlace de activación o acceso al Internet, llame a la línea de articulaciones totales al 703-558-6621 para recibir ayuda.** Una vez que tenga una cuenta activa de MyVHC, puede acceder a su cuenta de las siguientes maneras:

- 1) Inicie sesión en línea visitando el sitio web de abajo:

<https://myvhc.virginiahospitalcenter.com/MyChartPRD/Authentication/Login>

- 2) Descargue la solicitud de "VHC" visitando el siguiente sitio web:

<https://www.vhchealth.org/patients-visitors/vhc-app/>

Índice

Lista de verificación de preparación	4
Reemplazo total de rodilla	6
Antes de que llegue al hospital.....	7
Medicamentos	8
Registro para la operación	9
Instrucciones sobre las toallitas antisépticas	9
Cita telefónica de evaluación preoperatoria	10
Ejercicios de rodilla preoperatorios.....	11
Ejercicios de respiración	12
Nutrición	13
Manejo del dolor.....	14
Preparación de la casa	15
Planificación del alta	16
Equipos médicos	18
Cómo completar los cuestionarios médicos.....	19
Información general sobre la operación.....	21
Qué llevar al hospital	22
El día de la operación	23
Atención posoperatoria	25
Alta	26
Más recursos.....	29

Lista de verificación de preparación

Cuando se planifica una operación hay muchos pasos preparatorios que deben completarse para asegurarse de que está saludable y que es seguro proceder con la operación. La planificación de la operación también incluye pensar por adelantado. Tendrá que hacer algunos arreglos para después de la operación para asegurarse de que su proceso de recuperación sea fácil y sin problemas. Use las siguientes listas de verificación para asegurarse de que está encaminado. Puede ser útil quitar o consultar esta página mientras se prepara. Recuerde: este folleto es una guía. Su cirujano tendrá un plan personalizado para adaptar sus necesidades individuales. Siga las instrucciones del cirujano. Muchos puntos de la planificación tienen que ver con la fecha de la operación. Escriba la fecha y hora de la operación abajo:

Fecha y hora de la operación: _____

Aproximadamente 6 semanas antes de la operación

- Determine quién será su cuidador después de la operación. Esta persona debe participar en todos los procesos de planificación y poder permanecer con usted por al menos 4 días después de la operación.
- Complete la clase preoperatoria de articulaciones con el cuidador. No se necesita una fecha de operación. **(Página 2)**
 - Fecha y hora: _____
 - Recuerde, complete la evaluación después de la clase para recibir crédito por asistir.
- Programe las citas preoperatorias. **(página 7)**
 - Cita con el médico de atención primaria para la autorización médica (en el plazo de 30 días de la operación):
Fecha y hora: _____
- Programe la cita de seguimiento posoperatorio con el cirujano. **(página 7)**
Fecha y hora: _____
- Programe las citas de fisioterapia **si son necesarias.** **(página 16)**
Fecha y hora de la primera cita: _____
- Comience con los ejercicios preoperatorios de rodilla y de respiración profunda. **(páginas 11, 12)**
- Comience con la administración de la nutrición. **(página 13)**
- Deje de fumar, reduzca el consumo de alcohol. **(página 13)**
- Comience a usar la escala de dolor. **(página 14)**

Continuación de la lista de verificación de preparación

Aproximadamente 30 días antes de la operación

- Complete una cita para obtener la autorización médica con el médico de atención primaria. **(página 7)**
- Comience la preparación en casa y haga las modificaciones necesarias. **(página 15)**
- Cree una cuenta de MyVHC. **(página 2)**
- Complete los cuestionarios médicos preoperatorios en MyVHC; solo están disponibles 30 a 0 días antes de la fecha de su operación. **(páginas 19, 20)**

Aproximadamente 2 semanas antes de la operación

- Complete la cita preoperatoria con el cirujano, **si es necesario (página 7)**
- Compre un andador con dos ruedas y un bastón. **(Página 18)**
- Empiece a preparar comidas y abastezca su refrigerador y despensa. **(página 15)**
- Limpie el entorno de la casa y coordine el cuidado de las mascotas si es necesario.

Aproximadamente 1 semana antes de la operación

- Complete el registro preoperatorio y recoja las toallitas antisépticas en VHC. **(página 9)**
- Complete la entrevista telefónica de evaluación preoperatoria. **Nosotros lo llamaremos. (página 10)**
- Compre un Gatorade de 20 oz. Lea las instrucciones para determinar qué producto es apropiado para usted. **(página 13)**
- Revise toda la información general sobre la operación. **(página 21)**
- Empaque una bolsa de viaje. **(página 22)**

La noche anterior a la operación y la mañana de la operación

- Use las toallitas antisépticas la noche antes y la mañana de la operación. **(página 9)**
- Beba 20 oz de Gatorade TRES (3) horas antes de la hora de la operación. **(página 13)**
- Llegue a VHC dos (2) horas antes de la hora programada de la operación. **(páginas 21)**
- Lleve los siguientes artículos con usted. **(página 22)**
 - Identificación con foto y tarjetas del seguro.
 - Andador de dos ruedas y bastón (lleve ambos al hospital con usted).
 - Dinero en efectivo o tarjeta para las recetas.
 - Bolso de viaje.

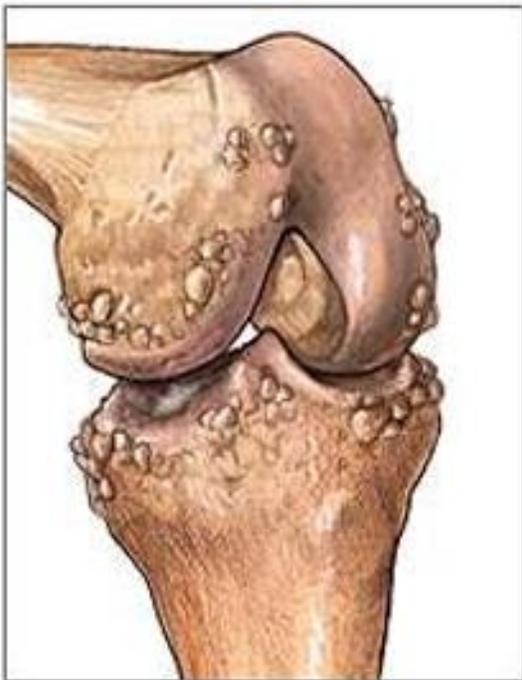
Reemplazo total de rodilla

El reemplazo total de rodilla es una operación para reemplazar una articulación de la rodilla gravemente dañada para aliviar el dolor y mejorar su capacidad de movimiento. Las partes dañadas de la rodilla se reemplazan por piezas artificiales, llamadas prótesis. La prótesis es de metal, cerámica o plástico.

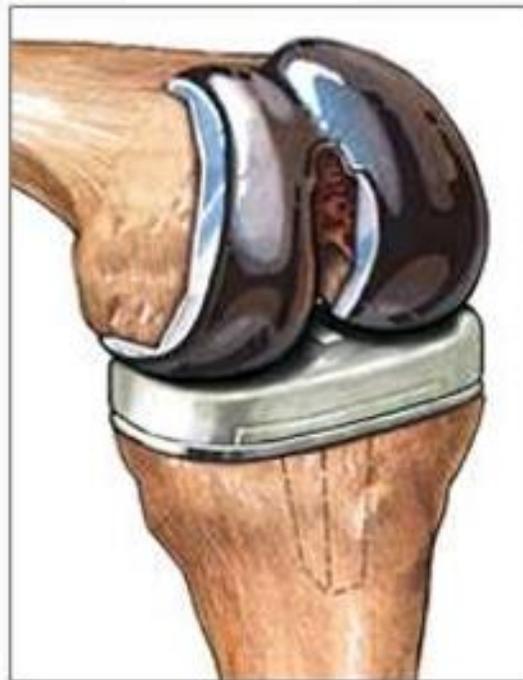
La causa más frecuente de los daños en la rodilla es la artrosis, una enfermedad degenerativa de los huesos que causa la rotura de las superficies de la articulación de la rodilla. Los daños en la articulación no pueden revertirse, pero pueden manejarse con tratamientos conservadores como pérdida de peso, fisioterapia o inyecciones. El reemplazo total de rodilla puede recomendarse a quienes no responden a los tratamientos conservadores y siguen teniendo dolor y rigidez en la rodilla que interfieren en su capacidad para hacer las tareas cotidianas.

Durante el reemplazo total de rodilla, una parte de la prótesis se ajusta sobre el extremo del hueso superior de la pierna (fémur) y la otra se ajusta sobre la parte superior del hueso inferior de la pierna (tibia). La parte inferior de la rótula puede reemplazarse o no. Cuando se recupere, sentirá menos dolor y mejorará sus funciones con el tiempo. Todos los procedimientos tienen beneficios y riesgos; asegúrese de hablar con su cirujano para decidir si el reemplazo total de rodilla es adecuado para usted.

Antes



Después



Antes de que llegue al hospital

¿Qué citas médicas y pruebas necesito antes de la operación?

Para asegurarse de que esté saludable para la operación tendrá que ver a sus médicos y completar algunas pruebas:

- Programe una cita con su médico de atención primaria aproximadamente 30 días antes de la operación para completar una historia y un examen físico y obtener la autorización médica.
- Se pueden hacer las pruebas y laboratorios como estudios en sangre, análisis de orina, EKG o rayos X.
- Es posible que se necesiten citas con un especialista si tiene problemas médicos como enfermedades cardíacas o de los pulmones, o diabetes. Pregúntele al cirujano si esto es necesario.
- Programe una cita preoperatoria con el cirujano (Esto no es necesario para todos los pacientes, hable sobre esto con el cirujano).
- Cómo hablar sobre el consumo de sustancias con su cirujano:
 - ¿Qué necesito hacer si fumo?
 - Fumar puede causar problemas respiratorios. También puede detener la recuperación y aumentar el riesgo de infección. Deje de fumar. Hable con su médico de atención primaria sobre maneras para dejar de fumar.
 - ¿Qué necesito hacer si bebo alcohol o consumo drogas?
 - Sea sincero sobre el consumo de alcohol y drogas. Hable de esto con su cirujano. Esto ayudará a planificar la atención que necesita después de la operación.

Otras cosas importantes que debe tener en cuenta:

- **Coordine que alguien permanezca con usted por al menos 4 días después de la operación. Un cuidador puede ser un familiar, amigo o ayuda contratada.**
- Complete la clase preoperatoria de reemplazo de articulaciones con su cuidador.
- Programe la cita de seguimiento posoperatorio con el cirujano aproximadamente 2 semanas después de la operación.
- Coordine la fisioterapia posoperatoria según sea necesario; hable de esto con su cirujano.
- Complete los cuestionarios funcionales y de salud general preoperatorios en MyVHC.
- El Departamento de Evaluación Preoperatoria (Pre-op Screening Department, POS) **lo llamará unos días** antes de la operación para obtener su historia médica, la lista de medicamentos y darle la información antes de la operación.
- Regístrese para la operación y recoja sus toallitas antisépticas hasta una semana antes de la operación.

Medicamentos

Es importante que los médicos conozcan qué medicamentos está tomando. Se pueden tomar algunos medicamentos hasta la operación, mientras otros es posible que sea necesario suspenderlos. Asegúrese de hablar de esto con el cirujano o médico de atención primaria.

Ciertos medicamentos, vitaminas y suplementos pueden causar un sangrado intenso durante una operación. **Si está tomando un anticoagulante (Coumadin, Lovenox, Plaxix, etc.) que le recetó el médico, pregúntele al médico cuándo debe dejar de tomar el medicamento antes de la operación.**

DEJE DE TOMAR ESTOS MEDICAMENTOS DIEZ DÍAS ANTES DE LA OPERACIÓN



Aspirin y medicamentos que contengan aspirin



Todos los NSAID (medicamentos antiinflamatorios no esteroides), incluyendo cremas y geles con NSAID



Vitamina E (de 200 unidades internacionales o más)



TODOS los suplementos de hierbas. Abajo encontrará una lista de suplementos de hierbas frecuentes:

- Todos los aceites omegas
- Condroitina
- Aceite de pescado
- Linaza
- Tabletas de ajo
- Ginkgo biloba
- Ginseng
- Glucosamina
- Tabletas de té verde
- St. John's Wort

NOTA: Es seguro usar Celebrex, acetaminophen (Tylenol) y preparados de acetaminophen para aliviar el dolor.

Si es necesario, comuníquese con el cirujano o el médico de atención primaria para que le indiquen posibles sustituciones de los analgésicos antes de la operación. **Es importante que obtenga alivio del dolor para que pueda hacer los ejercicios preoperatorios y dormir bien durante la noche mientras se prepara para esta operación.** Es posible que se le recete un narcótico que tome a la hora de dormir.

No lleve medicamentos al hospital, a menos que se lo indique el enfermero de POS durante la entrevista telefónica. Si tiene alguna preocupación, hable con el enfermero de POS.

Registro para la operación

Registro: Preregístrese para la operación y recoja sus toallitas antisépticas hasta una semana antes de la fecha de la operación. No necesita una cita. **Traiga su identificación con foto y las tarjetas del seguro y copias de su directiva anticipada (testamento en vida) o poder duradero, si los tiene.**

A dónde ir: Departamento de Evaluación Preoperatoria (Pre-Operative Screening Department) en el vestíbulo de **Zone A**

1625 North George Mason Drive, Arlington, VA 22205, **Parking Garage A.** El estacionamiento cuesta \$7 por visita <https://www.vhchealth.org/patients-visitors/campus-map-and-parking/>

Horarios de atención: Lunes-viernes, 8:30 a. m a 4:00 p. m.

Teléfono: 703-558-6159

Número de fax: 703-558-5943

Instrucciones sobre las toallitas antisépticas



Las toallitas antisépticas eliminan las bacterias dañinas de la piel antes de la operación para reducir el riesgo de infección. Siga atentamente las instrucciones de preparación de la piel:

- **Recuerde: use toallitas la noche anterior a la operación y por la mañana antes de ir al hospital.**
 - Si quiere AFEITARSE alguna parte del cuerpo, hágalo al menos doce (12) horas antes de preparar la piel. Después de ese plazo, **NO SE AFEITE**.
 - Si quiere ducharse, bañarse en bañera o lavarse el pelo con shampoo, hágalo una (1) hora antes de usar las toallitas.
- **NO** caliente las toallitas en el microondas.
 - Descarte las toallitas en la basura. **NO** las deseche por el inodoro.
1. Ponga sábanas limpias en su cama. No permita que se suban las mascotas a sus sábanas limpias.
 2. Haga una prueba cutánea. Aplique una cantidad pequeña del producto en el dorso de la mano y espere un (1) minuto. Si no hay cambios en la piel (enrojecimiento, picazón, ardor, etc.), continúe.
 3. Use un paño para preparar cada área del cuerpo, en orden, como se muestra en los pasos 1-8 en la parte de atrás del paquete. Use todos los paños de los paquetes.
 4. Limpie cada área minuciosamente con un movimiento hacia atrás y hacia adelante. **NO** se frote.
 5. Es posible que necesite ayuda para llegar a todas las áreas del cuerpo.
 6. Deje que la piel se seque con el aire. **NO** se enjuague ni se seque la piel con una toalla.
 7. **NO** se aplique lociones, humectantes, maquillaje ni desodorante después de usar las toallitas.
 8. Póngase ropa limpia después de la aplicación.

Cita telefónica de evaluación preoperatoria

Unos días antes de la operación, el departamento POS **lo llamará para programar** una cita telefónica con un enfermero para obtener su historia médica y la lista de medicamentos. Tenga la siguiente información disponible para la cita. Puede completar este formulario y enviarlo por correo electrónico a preadmissiontesting@vhhealth.org antes de la entrevista. **Tenga disponible una identificación con foto.**

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Fecha de la operación: _____

Estatura: _____ **Peso:** _____

Nombres y teléfonos del médico:

Médico de atención primaria:

Médicos de atención especializada:

Alergias/reacciones (incluye medicamentos, comidas, látex, tinte de contraste, adhesivos, etc.):

Operaciones y hospitalizaciones anteriores:

Enumere todos los medicamentos recetados por un médico. Incluya los analgésicos.				
Nombre	Dosis	Vía/frecuencia	Motivo/diagnóstico	Fecha y hora de la última dosis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
Enumere todos los medicamentos de venta libre. Los ejemplos incluyen: aspirin, Motrin, medicamentos para resfriados, etc.				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
Enumere todos los suplementos de hierbas/vitaminas.				
1.				
2.				
3.				

Ejercicios de rodilla preoperatorios

Comience estos ejercicios tan pronto como sea posible. Haga **10 repeticiones de cada ejercicio 2-3 veces al día en ambos lados, según pueda. Lea las instrucciones de abajo antes de comenzar:**

1. Haga los ejercicios del 3 al 7 en la cama. No los haga en el piso.
2. Haga ejercicios según se sienta cómodo en su rango disponible. Los ejercicios no deben causar dolor.
3. Recuerde respirar para aportar oxígeno a los músculos y ayudarlo a relajarse. Trate de contar las repeticiones y las resistencias en voz alta para evitar contener la respiración.
4. **Si se le dificulta hacer estos ejercicios, llame al Departamento de Fisioterapia (Physical Therapy Department) al 703-558-6191.** Un fisioterapeuta puede ayudarlo a modificar los ejercicios para adaptarlos a sus necesidades.

Para ver un video de estos ejercicios, visite:

<https://www.vhchealth.org/medical-services/orthopedics/joint-replacement/prepare/>

1. Flexiones de brazos en silla con reposabrazos

Ponga las manos en los reposabrazos de la silla y aléjese de ella levantando el cuerpo.



2. Arcos largos para los cuádriceps

Estire la pierna y sostenga por 10 segundos. Doble lentamente la rodilla para volver a la posición original. Repita con la otra pierna.



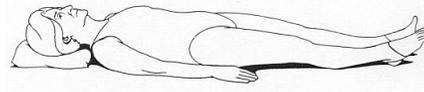
3. Deslizamiento de talón

Flexione la rodilla y lleve el talón a los glúteos. Sostenga durante 10 segundos. Regrese. Repita con la otra pierna.



4. Serie de glúteos

Apriete bien los músculos de los glúteos y sostenga por 10 segundos.



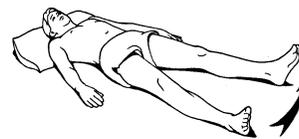
5. Serie para cuádriceps

Contraiga lentamente los músculos del muslo de la pierna estirada; esto presionará la parte de atrás de la rodilla contra la cama. Sostenga durante 10 segundos.



6. Abducción de cadera

Deslice una pierna hacia un lado. Mantenga el pie apuntando hacia el techo. Regrese la pierna suavemente hacia la línea media. Repita con la otra pierna.



7. Flexiones de tobillos

Flexione los tobillos hacia arriba y hacia abajo alternando los pies.



Ejercicios de respiración

La respiración profunda tiene muchos beneficios antes y después de la operación. Esto ayudará a reducir las complicaciones después de la operación como la neumonía y un volumen pobre de los pulmones, expandiendo sus pulmones. La respiración profunda también es una buena manera de reducir el estrés y manejar el dolor. Practique respiraciones profundas unas cuentas veces el día antes de la operación usando la siguiente técnica diafragmática o “respiración con el estómago”:

1. Siéntese derecho o recuéstese en la cama con las rodillas flexionadas.
2. Ponga una mano sobre su pecho y la otra en el estómago, justo por debajo de las costillas.
3. Inhale lentamente por la nariz, permitiendo que el aire entre profundamente. Deje que la mano que tiene en el estómago se eleve, mientras que la mano que está sobre su pecho se mantiene quieta.
4. Exhale lentamente por los labios apretados, permitiendo que la mano que tiene en el estómago regrese a la posición original.

Mientras esté en el hospital y durante la recuperación, usará un espirómetro de incentivo para ayudarlo a respirar más profundamente (vea abajo) y estimular la tos. El espirómetro de incentivo se lo darán el día de la operación. Un miembro del equipo de atención médica le dará las instrucciones para el uso de este dispositivo. También puede visitar <https://www.vhchealth.org/medical-services/orthopedics/joint-replacement/after/> para ver un video con las instrucciones.



Si tiene apnea obstructiva del sueño (OSA): la duración de su estancia en la Unidad de cuidados posanestésicos (Post Anesthesia Care Unit, PACU) podría prolongarse. Traiga su máquina CPAP al hospital el día de la operación (traiga todos los suministros, incluyendo la mascarilla, los tubos, el agua destilada, etc.) Nuestro Departamento de Ingeniería Biomédica (Biomedical Engineering Department) hará una revisión de seguridad de su máquina. Estará lista para que la use en el área de recuperación y en su habitación.

Nutrición

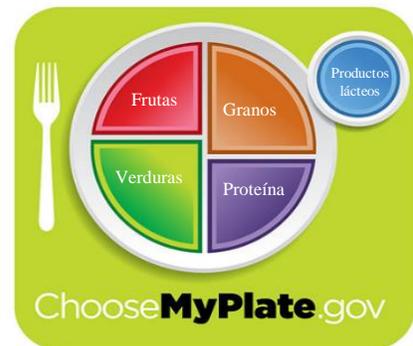
El día de la operación:

- **NO** coma ni beba nada después de la medianoche, excepto por:
 - Beba 20 oz de Gatorade TRES (3) horas antes de la hora de la operación. **Si es diabético, beba Gatorade G2 con poca azúcar o Gatorade Zero.**
 - EVITE el Gatorade de color ROJO y MORADO, ya que puede verse como sangre si vomita.
 - **Pacientes de Kaiser:** beba ClearFast DOS (2) horas antes de la hora de la operación.
 - Estas bebidas contienen nutrientes y electrolitos para ayudarlo a recuperarse de la anestesia.
 - **NO** beba ningún otro líquido o puede ser que tengamos que cancelar la operación.
- **NO** consuma alcohol, productos de tabaco ni medicamentos por al menos 24 horas antes de la operación.

Antes de la operación:

Consuma una comida ligera la noche anterior a la operación. Evite las comidas que no se digieren bien como las carnes rojas, frijoles, nueces, vegetales frescos y productos de granos integrales. Esto reducirá la cantidad de desechos que circulan por el intestino. También debe reducir el consumo de cafeína, ya que la cafeína aumenta la orina y puede contribuir a la deshidratación. Cuando se prepare para la operación, una dieta saludable puede mejorar la capacidad del cuerpo para sanar y combatir infecciones. También lo ayudará a mantener un peso saludable, que reducirá la tensión sobre la nueva articulación.

Comer una variedad de comidas de cada grupo alimenticio ayuda a aportar la nutrición adecuada. **Asegúrese de estar comiendo suficiente proteína magra;** esto lo ayudara a recuperarse y a desarrollar músculo durante la recuperación. **Asimismo, considere comidas que tengan alto contenido de hierro, vitamina C, calcio y vitamina D.** El hierro es importante para la producción de sangre y permite que su cuerpo lleve el oxígeno, que ayuda a su cuerpo a sanar. La vitamina C permite que su cuerpo absorba el hierro. De igual manera, la vitamina D permite que su cuerpo absorba el calcio, que es importante para desarrollar huesos fuertes antes y después de la operación. Asegúrese de limitar la cafeína a las horas de comida, ya que interfiere con la capacidad del cuerpo para absorber los nutrientes. Si toma un suplemento de hierro, beba mucha agua para mantenerse bien hidratado, ya que los suplementos de hierro pueden causar estreñimiento. **Para obtener consejos sobre nutrición basados en las directrices dietéticas de los EE. UU., visite www.myplate.gov**

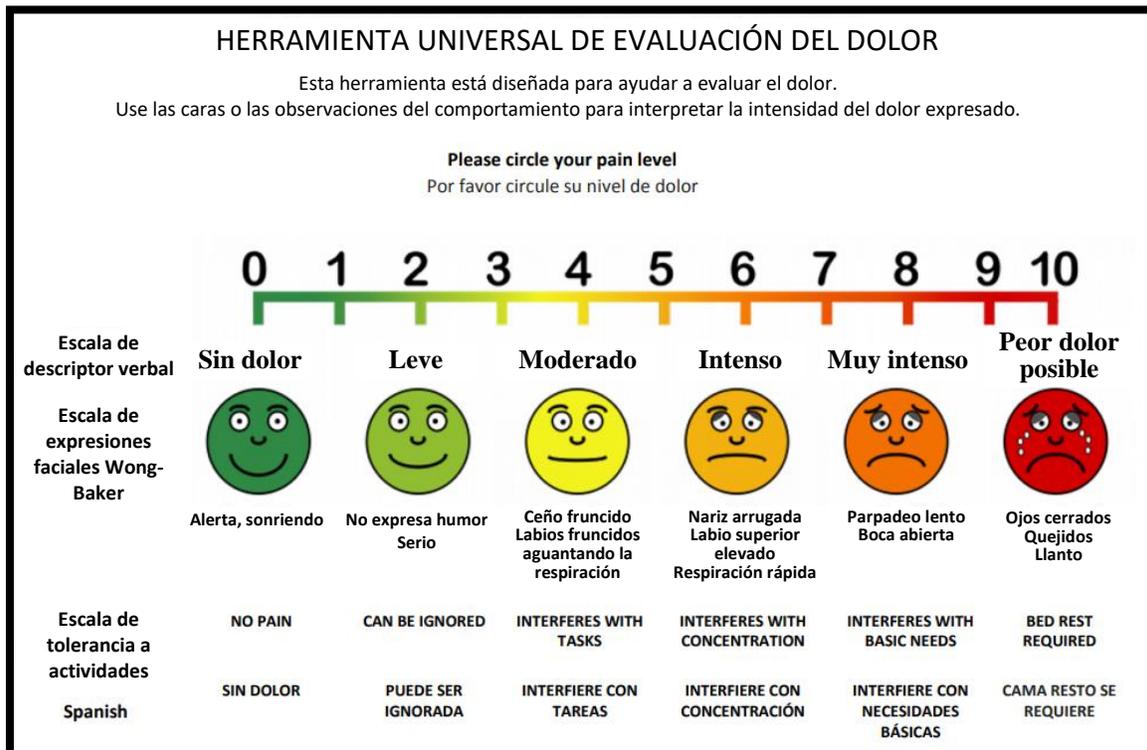


Mantenerse hidratado tiene muchos beneficios cuando se trata de prepararse para la operación. Lo ayudará a recuperarse de la anestesia, a prevenir el estreñimiento, reducir la probabilidad de una infección y mejorar la capacidad de su cuerpo para sanar. **Asegúrese de beber al menos 8 vasos completos (de 8 oz cada uno) de agua cada día durante tres días antes de la operación.** Aumentar el consumo de fibra también puede ayudar a prevenir el estreñimiento. Tomar ablandador de heces o laxantes de venta libre puede ser útil antes y después de la operación para permitir evacuaciones normales. **Asegúrese de avisar al cirujano si no ha evacuado en 3 o más días después de la operación.**

Manejo del dolor

Usted tendrá dolor posoperatorio después del reemplazo de articulaciones. El dolor se evalúa según una escala numérica. Aunque todos sienten el dolor de distintas maneras, estas descripciones lo ayudarán a determinar su nivel de dolor en la escala. **Comience a usar la escala de dolor (vea abajo) antes de la operación asignándole un número a su dolor o malestar a medida que se mueve durante el día.** Esto le permitirá familiarizarse con el uso de un número para describir su dolor y le será de utilidad a usted y al equipo de reemplazo total de articulaciones para manejar el dolor posoperatorio durante su recuperación. Se le pedirá que califique el dolor en esta escala mientras está en el hospital.

Importante: el manejo del dolor comienza con usted. Descríbale al cirujano o al personal de enfermería la intensidad del dolor, el lugar y la calidad. También, asegúrese de avisarles si hay algún cambio en el dolor. Con su cooperación, es posible manejar segura y eficazmente el dolor de la operación. Reducir el dolor le permitirá moverse más y limitar las posibilidades de que haya complicaciones. Esto acelerará su recuperación.



0 = Sin dolor.

2 = Malestar o dolor leve que se puede ignorar.

5 = El dolor interfiere con las tareas. No puede ignorar el dolor, pero puede trabajar en algunas actividades.

8 = El dolor interfiere con las necesidades básicas. Puede conversar con esfuerzo.

10 = El peor dolor imaginable. El dolor es tan fuerte que hará que se desmaye.

Del cero al cuatro se considera un rango razonable para el dolor posoperatorio.

Preparación de la casa

Para su seguridad, es importante hacer algunos cambios en el entorno de su casa. Hágalo antes de la operación. Revise la siguiente lista de verificación y haga cualquier cambio necesario:

Dormitorio y baño

- Asegúrese de tener iluminación de la cama al baño. Considere instalar luces nocturnas o conseguir un inodoro portátil junto a la cama.
- Use un asiento elevado para el inodoro si este es más bajo que el nivel de su rodilla.
- Elija y prepare la ducha que piensa usar:
 - Considere instalar barras para sostenerse en la ducha de cabina o de la bañera.
 - Las duchas de cabina harán que sea más fácil entrar y salir.
 - Use una silla o banco para ducharse. (CONSEJO: si tiene una ducha de bañera, considere una “banca para pasarse a la bañera”).
 - Use una alfombrilla antideslizante en la ducha.
 - Considere instalar una manguera portátil para la ducha.
 - Considere una esponja portátil con mango para lavarse los pies y las piernas.

Ropa:

- Trate de usar ropa suelta. Tendrá hinchazón después de la operación.
- Los zapatos deben darle soporte, ser seguros y antideslizantes. Los zapatos solo de meter no son apropiados.

Área general/de estar:

- Mueva los artículos de uso frecuente en la cocina, baño y habitación para que estén a la altura de la encimera.
- Limpie el desorden y ordene los muebles de manera que los caminos sean suficientemente amplios para su andador.
- Quite las alfombras sueltas u otros objetos del suelo (como cables eléctricos y de teléfono).
- Tenga una silla firme con apoyabrazos que no sea más baja que el nivel de su rodilla. Las sillas que son bajas, que tienen ruedas o que giran no son seguras.

Cocina/comidas.

- Precocine comidas para facilitar la preparación de la comida después de la operación.
- Abastezca el refrigerador y la despensa con comida congelada o conveniente.

Escaleras:

- Asegúrese de que todas las barandas sean seguras (interiores y exteriores). Considere instalar una baranda si es necesario.
- Si vive en una casa de varios niveles, considere organizar un área para dormir en el piso de abajo.

Transporte:

- Decida en qué auto se irá a casa. Los sedanes de cuatro puertas son los preferidos. Puede mover el asiento hacia atrás, reclinarse o poner una almohada en su sillón para permitir que haya más espacio para las piernas.

Considere la ruta para entrar a la casa y haga cambios (tiene que caminar mucho, hay una acera, tendrá que caminar sobre la grama o piedrín, etc.).

Planificación del alta

Planifique antes de la operación. Cuanto más planifique, mejor será su experiencia.

Lea cuidadosamente las siguientes viñetas:

- **Coordine un cuidador. Es esencial que alguien lo acompañe los primeros cuatro días después de que llegue a su casa.**
- Si no tiene un amigo o familiar que pueda quedarse y ayudarlo, es posible que tenga que coordinar que lo ayuden en casa. Este es otro recurso que puede incurrir como gastos de bolsillo (consulte la siguiente página).
- Hable sobre su plan de rehabilitación con el cirujano, incluyendo cuándo debe comenzar.
 - **Fisioterapia para pacientes ambulatorios:** Tan pronto le den la fecha de la operación, consiga su terapia ambulatoria; puede tomar semanas conseguir una cita. Pida al consultorio del cirujano que envíen por fax la receta de su terapia ambulatoria al centro de su elección. Colabore con el cirujano y el consultorio del cirujano.
 - **Fisioterapia y terapia ocupacional en casa:** Si planea recibir terapia en casa después de la operación, elija una agencia y pida al consultorio del cirujano que les envíen por fax su receta. No podrá programar hasta que le den el alta, pero es importante establecer una relación para asegurarse de que puede comenzar la terapia en un margen de tiempo apropiado después de la operación.
- Haga sus citas de seguimiento posoperatorio para aproximadamente 2 semanas después de la operación o según las instrucciones del cirujano.
- **Pacientes que regresan a casa el mismo día de la operación. Todos los planes del alta ya deben estar organizados.**
- **Miembros de Kaiser:** recibirán fisioterapia para pacientes ambulatorios en un centro de Kaiser que elijan.

Regreso a casa con tranquilidad

Como un servicio para nuestros pacientes, VHC Health ofrece un **Programa de transición segura (Safe Transition Program)**. Por medio de este programa, todos los pacientes pueden recibir un sistema de alerta médica durante dos meses después del alta sin ningún costo. Comuníquese con el Departamento de Salud de Adultos Mayores (Senior Health Department) llamando al 703-558-6859 o seniorhealth@vhchealth.org.

- Después de la operación, tendrá movilidad limitada. El sistema de alerta médica le permite llamar para recibir ayuda inmediata si tiene una caída o tiene alguna preocupación médica.
- El sistema funciona 24 horas/al día, los 7 días de la semana. Cuando presiona el botón que lleva puesto, lo conectarán a un empleado de respuesta que le conseguirá la ayuda que necesita.
- El personal del hospital instalará la unidad en su casa y le mostrará cómo funciona.
- Después de dos meses, mantenga el servicio con una tarifa mensual con descuento o devuelva el equipo, no hay ningún compromiso.
- Se puede coordinar la instalación antes de la operación. Llámenos para hablar sobre qué arreglos le funcionan en su caso.

Planificación del alta

Si necesita coordinar más ayuda en casa, hay recursos disponibles para usted:

Servicios médicos en casa:

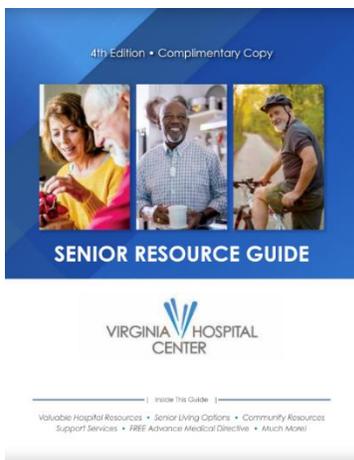
El seguro cubrirá 2-3 visitas por semana de **1 hora solamente** (para TODOS los seguros)

- Fisioterapia en casa
- Terapia ocupacional en casa
- Enfermero en casa (heridas, medicamentos por vía intravenosa, extracciones de sangre para laboratorios), asistente médico en casa (bañarse, trabajo liviano de la casa)

Cualquier otro servicio más allá de esto es un costo de gastos de bolsillo, vea abajo las agencias sobre las que los pacientes han reportado comentarios positivos.

Asistentes de casa de servicio privado: ayudan con las comidas, trabajo liviano de la casa, la lavandería, bañar, ir al baño. Normalmente, pueden comenzar los servicios el mismo día o al día siguiente. Las compañías tienen un mínimo de 4 horas para los turnos. Los costos varían entre \$20+ la hora; algunas agencias aceptan seguro de atención de largo plazo. Para más opciones, consulte “más recursos de la comunidad” abajo.

- **Synergy Home Care:** 703-558-3435
- **The Key (Life Matters):** 703-794-5885/ Jessica Silva 571-541-0784
- **Griswold Homecare Agency:** 703-739-2273
- **Comfort Keepers in-home Care;** Jamie Wells – 703-591-7117 (oficina)/ 703-965-8716 (celular)
- **Georgetown Home Care;** 571-765-6046/ Jennifer Fitzgerald 703-328-5465
- **His and Hers Home Care:** 703-832-6828
- **Bright Star Aides** (se especializan en adultos mayores y demencia): 703-267-2380
- **Pavilion Medical Home Care:** 703-299-9898 / 703-571-8059
- **Home Instead:** 703-873-7336
- **Tribute Home Care:** (NO tienen un turno mínimo): 571-279-6788
- **Virginia Home Care Services:** 703-822-5252



Otros recursos de la comunidad: Para una guía completa de los recursos de la comunidad y servicios en el área de Arlington, vea la guía de recursos para adultos mayores en el siguiente sitio web: <https://www.vhchealth.org/classes-events/healthy-aging/>. Esta guía incluye información de contacto para una variedad de servicio que pueden ser útiles para usted mientras se recupera, como una comida y entrega de comida, diseño seguro y accesible para la casa, transporte, atención en casa y más. Visite el sitio web de Positive Aging Sourcebook para ver más recursos en otras áreas geográficas: <https://www.retirementlivingsourcebook.com/digital>.

Planificación del alta

Servicios de transporte

Como una exoneración de la responsabilidad, los servicios de transporte como una camioneta para silla de ruedas o camilla son un gasto de bolsillo. Una camioneta para silla de ruedas puede costar entre \$100 hasta \$175. El costo de transporte de una camilla puede estar entre \$250 hasta \$300.

Para los letreros de estacionamiento de discapacitados:

Virginia: https://www.dmv.virginia.gov/drivers/#disability/apply_assist.asp

DC: <https://dmv.dc.gov/service/apply-for-disability-parking-placards-and-permits>

Maryland: <https://mva.maryland.gov/vehicles/Pages/Disability-Parking.aspx>

Equipos médicos

Durante su recuperación, necesitará usar un dispositivo de apoyo para ayudarse a caminar. **Recomendamos que use un andador con dos ruedas**, ya que es el dispositivo que le da más apoyo y que le permitirá caminar con un patrón normal. Después de usar un andador, avanzará a un bastón cuando el cirujano o el fisioterapeuta le dé la autorización. Un bastón también puede ser útil en las escaleras. Necesitará conseguir su bastón y andador antes de la operación. Comuníquese con la compañía de seguros respecto a su cobertura. Puede comprar una variedad de equipo médico en nuestra farmacia para pacientes ambulatorios. Vea el equipo disponible y los cálculos de costos abajo.

Nota: las compañías de seguros no cubren el equipo médico que se usa para cuidado personal. Esto incluye, entre otros, los inodoros portátiles junto a la cama, los elevadores del asiento del inodoro y las sillas para la ducha:



1701 N. George Mason Drive • Arlington, VA 22205 •
703-717-7750 • 1.º piso junto a la cafetería •
De 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

Lista de precios del equipo de adaptación (sujetos a cambios)

Andadores ajustables con dos ruedas:	\$50
Deslizadores para andador	\$6/par
Ruedas de 5 pulgadas para andador	\$24/par
Canasto para andador	\$15.99
Bandeja plegable para andador	\$29.99
Portavasos y portabastón para andador	\$20
Bastones (ajustables, plegables, de cuatro patas):	\$12-29
Cinturón para trasladar a la persona de un lugar a otro	\$18.99
Kits para la cadera:	\$25.99
Alcanzadores de objetos:	\$18.99
Dispositivo para ponerse las medias:	\$9.99
Elevadores de pierna:	\$21.99
Elevador de asiento de inodoro con reposabrazos:	\$44
Gatorade G2 botella de 20 oz	\$7.41

Cómo completar los cuestionarios médicos

Las evaluaciones médicas son fundamentales para seguir su progreso. Queremos asegurarnos de que se tenga en cuenta su opinión y de que los tratamientos que reciba le sean útiles. Todos los pacientes deben completar dos breves cuestionarios antes y después de la operación. **Los cuestionarios preoperatorios pueden completarse en los 30 días antes. Los cuestionarios posoperatorios pueden completarse entre los 30 y 150 días después (se enviará un recordatorio por correo electrónico después de la operación). Para completar los cuestionarios necesitará una cuenta MyVHC. Consulte la **página 2** para obtener instrucciones sobre cómo activar su cuenta. Consulte los cuestionarios de muestra abajo y en la página siguiente. Llame a la línea de atención a pacientes Total Joint si no tiene Internet o necesita ayuda.**

Cuestionario sobre la rodilla (KOOS, Jr)

Instrucciones: Esta encuesta es para saber su opinión sobre su rodilla. Esta información nos ayudará a hacer un seguimiento de cómo se siente con respecto a la rodilla y de su capacidad para hacer las actividades habituales. Responda cada pregunta marcando la casilla correspondiente; solo una casilla para cada pregunta. Si no está seguro de cómo responder una pregunta, hágalo lo mejor que pueda.

Rigidez

La siguiente pregunta se refiere a la rigidez articular que tuvo en la rodilla durante la **última semana**. La rigidez es una sensación de restricción o lentitud en la facilidad con la que mueve la articulación de la rodilla.

- | | <u>Nada</u> | <u>Poco</u> | <u>Algo</u> | <u>Mucho</u> | <u>Extremo</u> |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Cuán rígida siente la rodilla cuando se despierta por la mañana? | <input type="checkbox"/> |

Dolor

¿Cuánto le dolió la rodilla la **última semana** durante las siguientes actividades?

- | | <u>Nada</u> | <u>Poco</u> | <u>Algo</u> | <u>Mucho</u> | <u>Extremo</u> |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 2. Girar/pivotar sobre la rodilla | <input type="checkbox"/> |
| 3. Estirar completamente la rodilla | <input type="checkbox"/> |
| 4. Subir o bajar escaleras | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ponerse de pie | <input type="checkbox"/> |

Función, vida diaria

Las siguientes preguntas son sobre su función física. Nos referimos a su capacidad para moverse y cuidarse. Para cada una de las siguientes actividades indique cuánta dificultad tuvo en la **última semana** debido a su rodilla.

- | | <u>Nada</u> | <u>Poco</u> | <u>Algo</u> | <u>Mucha</u> | <u>Extrema</u> |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 6. Levantarse después de estar sentado | <input type="checkbox"/> |
| 7. Agacharse/recoger un objeto | <input type="checkbox"/> |

Escala de salud general de PROMIS

Instrucciones: Responda cada punto marcando una casilla por fila.

	<u>Excelente</u>	<u>Muy buena</u>	<u>Buena</u>	<u>Regular</u>	<u>Mala</u>
1. En general, diría que su salud es:	<input type="checkbox"/>				
2. En general, diría que su calidad de vida es:	<input type="checkbox"/>				
3. En general, ¿cómo calificaría su salud?	<input type="checkbox"/>				
4. En general, ¿cómo calificaría su salud mental, incluyendo su estado de ánimo y su capacidad para pensar?	<input type="checkbox"/>				
5. En general, ¿cómo calificaría su satisfacción con sus actividades sociales y relaciones?	<input type="checkbox"/>				
6. En general, califique qué tan bien hace sus actividades y funciones sociales habituales. (Esto incluye actividades en casa, en el trabajo y en su comunidad, y las responsabilidades como padre, hijo, cónyuge, empleado, amigo, etc.)	<input type="checkbox"/>				

	<u>Completamente</u>	<u>Mayormente</u>	<u>Moderadamente</u>	<u>Un poco</u>	<u>En absoluto</u>
7. ¿En qué medida puede hacer sus actividades físicas como caminar, subir las escaleras, cargar los abarrotes o mover una silla?	<input type="checkbox"/>				

<u>En los últimos 7 días...</u>	<u>Nunca</u>	<u>Raras veces</u>	<u>Algunas veces</u>	<u>Con frecuencia</u>	<u>Siempre</u>
8. ¿Con qué frecuencia le han molestado problemas emocionales como sentirse ansioso, deprimido o irritable?	<input type="checkbox"/>				

	<u>Nada</u>	<u>Leve</u>	<u>Moderado</u>	<u>Intenso</u>	<u>Muy intensa</u>
9. ¿Cómo calificaría su fatiga en promedio?	<input type="checkbox"/>				

	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>
10. ¿Cómo calificaría su dolor en promedio?	<input type="checkbox"/>										
	Sin dolor										El peor dolor imaginable

Información general sobre la operación

- **Llegue 2 horas antes de la hora programada para la operación.**
- **A dónde ir:** Centro quirúrgico para pacientes ambulatorios (Outpatient Surgery Center) en el segundo piso de la **Zone A**.
1625 North George Mason Drive, Arlington, VA 22205, Estacionamiento en el **Parking Garage A**. El estacionamiento cuesta \$7 por visita. Para ver un mapa del campus, visite el siguiente sitio web:
<https://www.vhchealth.org/patients-visitors/campus-map-and-parking/>
- **Lleve su andador de dos ruedas y su bastón al hospital con usted. Los necesitará después de la operación para comenzar la rehabilitación.**
- **Solo un familiar/cuidador puede acompañarlo** al centro quirúrgico. Respete la política de visitas.
- Use ropa cómoda. Cuando llegue, se pondrá un camisón de hospital, bata y medias. Puede guardar su ropa en un casillero. Organícese para dejar el resto de sus cosas con su familiar.
- **NO** se puede usar joyas durante la operación (esto incluye la argolla de matrimonio). Absolutamente ninguna joya ni objetos de metal. Deje los artículos de valor en casa.
- **NO** se pueden usar lentes de contacto durante la operación. Considere usar anteojos en el hospital. Traiga un estuche para guardar los anteojos y déjelos con un familiar mientras esté en la operación.
- **NO** se pueden usar aparatos auditivos durante la operación. Se le pedirá que se los quite justo antes de entrar a la sala de operaciones. Traiga un recipiente para dejar seguros los aparatos auditivos y déjelos con un familiar mientras esté en la operación.
- Quítese la pintura de todas las uñas de los dedos de las manos y los pies antes de la operación. Quítese todo el maquillaje.
- Para reducir el riesgo potencial de infección:
 - Quítese todo tipo de uñas artificiales antes de la operación.
 - Reciba tratamiento para los problemas dentales y de encías antes de la operación. Consulte al dentista antes de la operación para que le haga una limpieza y para asegurarse de que no tenga caries ni infecciones bucales.

Qué llevar al hospital

Empaque liviano. El personal de VHC Health no puede guardar varias maletas. Los artículos deben caber en una maleta pequeña. Sus cosas estarán protegidas en un casillero durante la operación. Lea la lista de los siguientes artículos que debe llevar con usted y los que debe dejar en casa.

Lleve:

- Identificación con foto y tarjetas del seguro.
- Andador de dos ruedas y bastón.
- Dinero en efectivo o tarjeta de crédito/débito para pagar las recetas.
- Bolso de viaje.
 - Este folleto (con la página de los medicamentos completada).
 - Medios para comprar las recetas (una pequeña cantidad de dinero en efectivo o tarjetas).
 - Pantalones cortos o pantalones que le queden sueltos (una talla más grande de la que normalmente usa).
 - Zapatos antideslizantes, bajos, cerrados de los dedos (zapatos deportivos o para caminar funcionan mejor).
 - Estuches para anteojos, aparatos auditivos o dentaduras postizas.
 - Cualquier equipo para la apnea del sueño (por ejemplo, máquina CPAP, tubos, mascarilla, agua destilada).
 - Artículos de higiene personal
 - Cargador del teléfono celular

NO lleve:

- **Medicamentos (a menos que se lo diga el enfermero de evaluación preoperatoria).**
- **Objetos de valor como joyas o artículos con valor sentimental.**

El día de la operación

Llegada

- Cuando llegue al centro quirúrgico, regístrese con la recepcionista.
- A su cuidador le darán un número exclusivo para darle seguimiento a su progreso durante el día. Su cuidador también puede dar un teléfono para recibir novedades por mensaje de texto.
- El enfermero lo llevará a una habitación privada. Una persona de apoyo puede entrar con usted.
- El equipo de enfermería le pedirá que se cambie a una bata del hospital, medirá sus signos vitales y comenzará a prepararlo para la operación.
- Le pondrán una vía intravenosa (IV) para aportar hidratación y medicamentos.
- El equipo quirúrgico volverá a evaluar su condición e historia médica y terminará las preparaciones preoperatorias.
- Para su seguridad, el cirujano confirmará su identidad, revisará el plan y firmará el lugar de la operación. Luego revisarán el consentimiento para la operación y le pedirán que firme la documentación.

Anestesia

- Conocerá al anestésista antes de llegar al área de la operación para hablar sobre el plan de anestesia.
- La forma más frecuente de anestesia para los procedimientos de reemplazo de articulaciones es “anestesia regional”, que consiste en tres partes: un anestésico espinal, sedación y un bloqueo local de los nervios.
- Los riesgos y los efectos secundarios de la anestesia espinal incluyen, entre otros, infección, sangrado, daño en los nervios, dolor de cabeza por anestesia espinal, disminución de la presión, retención urinaria, entumecimiento o picazón.
- Los riesgos y los efectos secundarios de los bloqueos nervioso incluyen infección, sangrado y daño en los nervios.
- Si usted no es candidato para la anestesia espinal, igualmente puede recibir un bloqueo nervioso, pero se le administrará anestesia general durante el procedimiento.
- Independientemente del tipo de anestesia, **usted estará dormido durante la operación.**
- Cuando el plan haya terminado, el anestésista revisará el consentimiento para la anestesia y le pedirá que firme la documentación.
- ¿Tiene preguntas sobre la anestesia? Comuníquese con el Departamento de Anestesia (Anesthesia Department) llamando al 703-558-6173.

Operación

- Durante la operación, se le pedirá a su acompañante que espere en el área de espera fuera del centro quirúrgico en el 2.º piso.
- El equipo de la sala de operaciones lo conectará a diferentes equipos para monitorear el corazón, la presión y el nivel de oxígeno durante la operación.
- Le darán antibióticos profilácticos (preventivos) para reducir el riesgo de infección.

El día de la operación

Recuperación

- Después de la operación, lo llevarán a la Unidad de Cuidados Posanestésicos (PACU).
- Le darán oxígeno y monitorearán sus signos vitales.
- Es posible que le den analgésicos para manejar el dolor y que se sienta cómodo.
- A medida que se recupere, empezará a recuperar el movimiento y la sensibilidad. Es normal sentir calor, pesadez en las piernas y un leve "hormigueo" cuando se recupera la sensibilidad. Estos síntomas son temporales y desaparecerán cuando pase el efecto de la anestesia.
- Para seguir su progreso, el enfermero de la PACU evaluará con frecuencia su sensibilidad y sus movimientos. Por su seguridad, sea sincero con el enfermero sobre su nivel de sensibilidad y capacidad de movimiento.

Fase posoperatoria

- Cuando cumpla los criterios para recibir el alta de la PACU, lo trasladarán a una habitación privada, en la Unidad de cirugía para pacientes ambulatorios (2º piso del hospital) o en la Unidad de Reemplazo Total de Articulaciones (5º piso del hospital).
- Este es el momento en el que su persona de apoyo designada o su familiar pueden visitarlo durante el horario de visita.
- Seguirá teniendo la vía intravenosa (IV) que le pusieron antes de la operación hasta que tome una cantidad adecuada de líquidos por la boca. En ese momento se interrumpirá la infusión; sin embargo, tendrá puesta la IV hasta que reciba el alta.
- Después de la operación, le cubrirán la rodilla con una venda quirúrgica, la envolverán en un vendaje de compresión y la cubrirán con una máquina de terapia fría, Polar Care (consulte abajo).
- Podrá conservar la Polar Care y se la llevará a casa para manejar el dolor y la inflamación. **Para prepararla para su uso en casa, congele OCHO botellas de plástico de 16.9 onzas con agua antes de venir al hospital. (Consulte la página 29 para obtener instrucciones sobre la terapia fría).**
- Tendrá medias de compresión en las dos piernas para ayudar a prevenir la formación de coágulos de sangre.
- El personal de enfermería de ortopedia seguirá monitoreándolo de cerca. Durante su estancia, los enfermeros coordinarán su atención, controlarán el dolor y lo ayudarán con sus actividades diarias.



Atención posoperatoria

El día de la operación hasta el día de alta

En colaboración con usted y su sistema de apoyo, su equipo multidisciplinario planificará, le dará y monitoreará su atención. Sus necesidades nos importan, revisaremos sus objetivos con usted y verificaremos frecuentemente para asegurarnos de cubrir sus necesidades.

Pronto, después de la operación, saldrá de la cama con un miembro de su equipo de atención médica (este podría ser un miembro del equipo de enfermería o de rehabilitación). Por su seguridad, es esencial hacer una evaluación completa antes de que se mueva. **NO salga de la cama solo o con su cuidador mientras esté en el hospital.** Dependiendo de su tolerancia, se aumentará gradualmente su actividad hasta que se considere que es seguro darle el alta.

Enfermería:

- Se monitorearán sus signos vitales con regularidad.
- Es posible que le hagan análisis de laboratorio u otras pruebas después de la operación.
- Se aumentará su dieta a medida que tolere la comida.
- Recibirá analgésicos según sea necesario. Avise al equipo de enfermería si tiene alguna preocupación o si el dolor no está controlado.
- Administrarán la máquina de terapia con hielo.
- Le pondrán bombas de aire en la parte inferior de sus piernas para ayudar a prevenir coágulos de sangre.
- Monitorearán su capacidad para vaciar la vejiga. En casos poco frecuentes, es posible que sea necesario usar un catéter o sonda pequeña para vaciar la vejiga después de la operación.

Fisioterapia y terapia ocupacional:

- Le enseñarán ejercicios para comenzar a desarrollar fuerza, mejorar su rango de movimiento y ayudar a prevenir coágulos de sangre.
- Practicará caminar y moverse de un lado al otro usando **su** andador; su terapeuta lo ajustará según sea necesario. (Recuerde llevar el andador al hospital con usted).
- Practicará subir y bajar las escaleras y escalones en la acera.
- Practicará cómo vestirse.
- Le enseñarán técnicas seguras para bañarse y usar el baño.

Alta

Una vez que cumpla sus objetivos de fisioterapia (PT) y esté médicamente estable, se le dará el alta. **Nuestro objetivo es que se vaya a su casa el mismo día de la operación.** Sin embargo, algunos pacientes se irán a casa al día siguiente, después de la sesión de fisioterapia de la mañana.

- **Si pasa la noche, el alta comienza a las 11:00 a. m. Anime al cuidador a quedarse a pasar la noche con usted o pídale que llegue temprano el día del alta.**
- El enfermero le avisará la hora del alta.
- Antes del alta, el enfermero le dará información e instrucciones para el alta. Pídale al cuidador que esté disponible para recibir las instrucciones para el alta con usted.
- Visite <https://www.vhchealth.org/medical-services/orthopedics/joint-replacement/after/> para acceder a nuestro video sobre las instrucciones para el alta.

Administración de casos

Para los pacientes que pasan la noche, hay disponible un administrador de casos para asegurarse de que el alta esté organizada. **Para los pacientes que regresan a casa el mismo día, ya deben estar organizados todos los planes para el alta.** Si tiene preguntas o preocupaciones, pida hablar con el administrador de casos llamando al 703-558-6659.

Programa de farmacia junto a la cama

Como un servicio a nuestros pacientes en el día del alta, la farmacia para pacientes ambulatorios puede coordinar los medicamentos del alta con su médico y entregárselos directamente en la habitación. Esto le da otra oportunidad de recibir información sobre el uso del medicamento y limita el potencial de errores en el uso de medicamentos, duplicación e interacciones.

- **Avise al cirujano y al equipo preoperatorio si le gustaría aprovechar este programa durante su llamada de evaluación preoperatoria o en el área preoperatoria para asegurarse de que preparen sus medicamentos a tiempo.**
- **Debe tener su tarjeta del seguro y dinero en efectivo o una tarjeta de crédito para hacer el copago de la farmacia.** El farmacéutico no puede aceptar cheques.
- El programa de entrega junto a la cama está disponible de lunes a viernes de 10:30 a. m. a 4:30 p. m.

GUÍA RÁPIDA DE INSTRUCCIONES PARA EL ALTA

Consulte el paquete del alta para obtener instrucciones más detalladas



SEGURIDAD

Para su seguridad, asegúrese de tener ayuda en casa por al menos 4 días. Podría ser su familia, un amigo, o asistencia contratada.

¿Quién lo ayudará en su casa? _____



DIETA

Retome su dieta normal. Consuma comidas saludables y aumente el consumo de proteína. Aumente el consumo de fibra y de agua para evitar el estreñimiento. Tome un laxante si no defeca en los 3 días posteriores a la operación. Consulte la guía de nutrición en la carpeta para obtener recomendaciones sobre las comidas.



ACTIVIDAD

Haga los ejercicios posoperatorios según lo indicó el PT. Logre un equilibrio entre el reposo y la actividad. ¡Se cansará! Levántese y camine cada 45 minutos. No conduzca hasta que su cirujano lo autorice.



SEGUIMIENTO

Asegúrese de tener una cita posoperatoria con el cirujano 2 semanas después de la operación.



CUIDADO DE LA INCISIÓN

Lávese las manos antes de tocar las vendas. Mantenga el vendaje limpio y en su lugar y siga las instrucciones del cirujano para quitarlo. No se bañe ni nade hasta que su cirujano lo permita. Puede ducharse. Informe de las señales de infección a su cirujano. Consulte “Cosas principales que debe monitorear después de la operación” en la siguiente página para ver las señales de infección.



HIELO Y ELEVACIÓN

El tratamiento con hielo y la elevación son importantes para prevenir la hinchazón y el dolor. Consulte la Guía rápida de tratamiento con hielo en su manual para leer las instrucciones. Mientras esté sentado o acostado, eleve la pierna por encima de la cadera (o más alto, si lo tolera). Use almohadas o almohadones debajo del **tobillo** solamente, NO debajo de la rodilla.



MEDIAS DE COMPRESIÓN

Las medias de compresión ayudan a evitar los coágulos de sangre. Use las medias blancas en el día durante 2 semanas. Quíteselas por la noche. Puede lavarlas a mano y colgarlas para que se sequen.



ESPIRÓMETRO DE INCENTIVO

La respiración profunda es útil para prevenir la neumonía. Use su espirómetro de incentivo dos veces al día durante 2 semanas mientras esté en su casa.



Cosas Principales Que Debe Monitorear Después de la Operación

Revise este cuadro para familiarizarse con los síntomas frecuentes y esperados después de la operación y los síntomas de los que debe hablar con el cirujano.

*****Si tiene dolor de pecho, falta de aire que no se alivia o tiene una emergencia, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana. *****

	FRECIENTES Y ESPERADAS	LLAME AL CIRUJANO
DOLOR	<ul style="list-style-type: none"> Dolor tolerable: puede dormir y hacer actividades 	<ul style="list-style-type: none"> Dolor descontrolado: no puede dormir ni hacer ninguna actividad con los analgésicos
RECUPERACIÓN/ANESTESIA	<ul style="list-style-type: none"> Mareo/sueño que va y viene durante 24-48 horas Dolor de garganta 	<ul style="list-style-type: none"> Mareo/sueño que empeora después de 24 horas Debilidad/cansancio que empeora después de dos días
NÁUSEAS/VÓMITOS	<ul style="list-style-type: none"> Náuseas leves con o sin vómitos 	<ul style="list-style-type: none"> Náuseas y vómitos persistentes con o sin medicamentos para las náuseas
SANGRADO	<ul style="list-style-type: none"> Cantidad pequeña de secreción o sangrado de la incisión 	<ul style="list-style-type: none"> Sangrado intenso continuo (empapa el vendaje/toalla) Sangre color rojo intenso
INFECCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Fiebre baja: 100.0-101.4 °F Incisión limpia (no hay enrojecimiento, calor, olor, pus ni secreción amarilla) 	<ul style="list-style-type: none"> Temperatura elevada > o = 101.5 °F Pus o secreción amarilla Mal olor Más enrojecimiento alrededor de la incisión Aumento marcado del dolor
HINCHAZÓN	<ul style="list-style-type: none"> Hinchazón de la pierna operada que mejora con la elevación (arriba del nivel del corazón) y el tratamiento con hielo Es frecuente tener moretones en toda la pierna operada 	<ul style="list-style-type: none"> Aumento de la hinchazón en la pantorrilla o dolor localizado en la pantorrilla Aumento de la hinchazón en la parte inferior de la pierna que no mejora con la elevación y el hielo
ESTREÑIMIENTO Y ORINA	<ul style="list-style-type: none"> Estreñimiento leve 	<ul style="list-style-type: none"> Ausencia de evacuaciones durante tres días Pérdida intensa del apetito No poder orinar
RECUERDE	<ul style="list-style-type: none"> Tome los medicamentos exactamente como se los receten, con la comida o un snack Logre un equilibrio entre el reposo y la actividad. Camine cada 45 minutos mientras esté despierto. Beba 8-10 vasos de agua al día 	

RECOMENDACIONES POSOPERATORIAS SOBRE NUTRICIÓN DESPUÉS DE UNA OPERACIÓN DE REEMPLAZO DE ARTICULACIONES



PROTEÍNA

20-30 GRAMOS EN CADA COMIDA

Céntrese en las **PROTEÍNAS** de alta calidad.

20-25 GRAMOS

Pollo cocido

Carne magra o pescado (del tamaño de un mazo de cartas)

8 GRAMOS

1 taza de leche o yogur bajos en grasa

6-7 GRAMOS

1 huevo

1 cda. de mantequilla de maní

1 oz de queso

** Los vegetarianos pueden consumir proteína de calidad



FIBRA

25 GRAMOS/DÍA PARA MUJERES
38 GRAMOS/DÍA PARA HOMBRES

Puede ayudar a evitar el estreñimiento y tiene un efecto laxante natural.

Ciruelas pasas o jugo de ciruela pasa (con mucha agua)

Frijoles

Frutas

Granos enteros

Guisantes (frescos y secos)

Vegetales

Nueces

Semillas



BEBA DE 8 A 10 TAZAS (de 8 oz cada una) DE **AGUA** A DIARIO.



VEGETALES: 2 1/2 TAZAS AL DÍA

FRUTA: 2 TAZAS AL DÍA

Facilitan la producción de colágeno y son necesarias para reparar tendones, ligamentos y heridas quirúrgicas.

Frutas cítricas

Fresas

Kiwis

Papas horneadas

Brócoli

Pimientos

VITAMINA D Y CALCIO

Nutrientes asociados con huesos saludables.

Productos lácteos bajos en grasa

