

## **Instrucciones de alta para la cirugía de Reemplazo Total de Cadera**

Usted ha sido sometido a una cirugía de reemplazo de cadera. Esto significa que su cadera natural fue reemplazada con una articulación artificial (prótesis). Usted puede estar recuperándose en casa o en un centro de rehabilitación. De cualquier manera, debe de tener cuidado con su cadera nueva. Esto significa que deberá moverse y sentarse de la forma que le enseñaron en el hospital. También, asegúrese de ir a todas sus citas de seguimiento con su médico y vuelva a su actividad normal lentamente. Debido a que un reemplazo total de cadera es una cirugía mayor, tardará algunos meses en poder moverse de manera comfortable.

### **Cuidados en la casa**

- Para aliviar las molestias por la noche, levántese y muévase usando su caminador (walker).
- Se le permite bañarse en la ducha, pero no baños de tina hasta que su incisión haya sanado. Su vendaje es a prueba de agua y le protegerá su incisión. Siéntese en un banco o silla en la ducha para evitar caerse.
- Tome su medicamento para adelgazar la sangre como le indicaron.

### **Cuidado de la incisión**

- Revise diariamente la piel alrededor de la incisión para ver si hay enrojecimiento, hinchazón, sensibilidad o secreción.
- Evite las infecciones lavándose las manos a menudo. Si hay infección se le tiene que dar tratamiento inmediatamente. Llame a su médico de inmediato si cree que tiene una infección.
- Evite sumergir la incisión en agua (evite Jacuzzi, bañeras o piscinas) hasta que su médico le diga que puede hacerlo.

### **Sentarse y dormir**

- Use sillas con apoyabrazos, y siéntese con sus rodillas ligeramente más bajas que sus caderas.
- No se siente por más de 30 a 45 minutos a la vez.
- No se siente en sillas bajas o en sofás hundidos o blandos.
- No se incline hacia adelante mientras está sentado.
- No cruce las piernas.
- Mantenga sus pies apoyados en el piso. No tuerza su pie o pierna hacia adentro, ya que esto le pone presión a la articulación de la cadera.
- Use un asiento de inodoro elevado durante 6 semanas después de la cirugía.
- Pregúntele a su médico si puede dormir boca abajo o del lado que tiene su nueva cadera. Ponga almohadas entre sus piernas cuando este durmiendo sobre la espalda o de lado.
- Siéntese en un cojín firme cuando viaje en automóvil y evite sentarse demasiado bajo. Trate de no doblar demasiado su cadera para subirse o bajarse del automóvil.

## **Movimiento sin problemas**

- La clave para tener una recuperación exitosa es movimiento, por medio de caminar y ejercitar la cadera como le indicó su médico y su terapeuta físico.
- No flexione la cadera cuando se agache. No flexione la cintura al ponerse los calcetines y zapatos. Y evite recoger objetos del suelo.
- Use un bastón, muletas, un andador, o pasamanos o barandas hasta que haya mejorado su equilibrio, flexibilidad, y fuerza. Y recuerde pedir ayuda a los demás cuando lo necesite.
- Siga las instrucciones de su médico acerca de cuanto peso puede poner en la pierna operada.
- No maneje hasta que el médico se lo permita. La mayoría de la gente puede empezar a conducir 6 semanas después de la cirugía. No maneje si está tomando el narcótico que es el medicamento para el dolor.

## **Seguimiento**

- Se le programará una cita de seguimiento de 10 a 14 días después de su cirugía.

## **Precauciones adicionales**

- Informe a todos sus proveedores de atención médica, incluso su dentista, acerca de su articulación artificial antes de cualquier procedimiento médico. Es probable que necesite antibióticos antes de que le hagan trabajo dental y otros procedimientos médicos para reducir el riesgo de infección.
- Organice su casa de tal manera que las cosas que necesite usar estén a la mano, todo lo demás quítelo de su camino o guárdelo. Quite los artículos que pudieran hacerle caer, tales como alfombrillas, y cables eléctricos.
- En el cuarto del baño utilice alfombras de baño antideslizantes, barras de seguridad, un asiento de inodoro elevado, y una silla o banco para la ducha.
- Mantenga sus manos libres mediante el uso de una mochila, fanny backpack (bolsa de cintura), delantal o bolsillos para llevar las cosas.
- Prevenga la infección. Pregúntele a su médico por instrucciones en cuanto como prevenir infecciones, si es que no las ha recibido. Cualquier infección necesita ser tratada inmediatamente con antibióticos. Los síntomas de la infecciones están descritas abajo.
- Mantenga un peso saludable. Obtenga ayuda para bajar cualquier exceso de peso que tenga. Si tiene peso adicional, eso pone más presión sobre la cadera.
- Tome los medicamentos que se le han dado después de la cirugía. Esto puede incluir medicamentos para adelgazar la sangre y prevenir coágulos de sangre o antibióticos para prevenir la infección. Asegúrese de tomarse TODOS los antibióticos.

## **Control Del Dolor**

- En el hospital le estaba dando pastillas para el dolor cada 2 horas. Ahora que va a casa es hora de empezar a pensar en cómo dejar de tomar las pastillas para el dolor.
- No podemos quitarle el dolor por completo; pero queremos controlarlo para de esa manera usted pueda continuar con sus actividades diarias y con la terapia física.
- Empiece a aumentar el tiempo que pasa entre sus pastillas para el dolor. Por ejemplo: si está tomando pastillas para el dolor cada 2 horas, entonces comience a tomarlas cada 3 horas, y luego cada 4 horas etc.
- Para las 2 semanas después de la cirugía sólo debería utilizar pastillas para el dolor que le recetaron antes de la terapia física y por la noche antes de ir a la cama.

- No debería estar tomando pastillas recetadas para el dolor después de la sexta semana después de la cirugía.
- Una vez que haya dejado de tomar sus medicamentos para diluir la sangre como el Rivaroxabán, Lovenox, Arixtra o Aspirina, entonces está bien empezar a tomar Ibuprofeno. Puede tomar el Ibuprofeno durante el día y tomar sus pastillas para el dolor que le recetaron por la noche y durante la terapia.

#### **Cuando debe buscar atención médica**

##### **Llame al 911 de inmediato, si tiene cualquiera de estos síntomas:**

- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Cualquier dolor o sensibilidad en su pantorrilla

##### **En otros casos llame a su médico de inmediato, si nota que tiene cualquiera de estos síntomas:**

- Fiebre de 100.4 °F o más alta, escalofríos temblorosos
- Rigidez o incapacidad para mover la rodilla
- Aumento de hinchazón en su pierna
- Aumento del enrojecimiento, sensibilidad o hinchazón en o alrededor de la incisión en la cadera
- Supuración de la incisión en el cadera
- Aumento de dolor en la cadera