

Su Cirugía de Reemplazo Total de Rodilla y Recuperación

Cómo Prepararse & Qué Esperar



MIS CITAS

Fecha y Hora de Mi Prueba Previa a la Anestesia

Ubicación para Mi Visita Preoperatoria

- WakeMed Raleigh Medical Park – Pre-Anesthesia Assessment & Testing**
23 Sunnybrook Road, Suite 110 – Raleigh
919-350-6493
- WakeMed Cary Hospital – Outpatient Assessment Center**
1900 Kildaire Farm Road – Cary
Use the main entrance to the hospital; ask the Information Desk attendant for assistance
919-350-2437

Fecha de Mi Cirugía

Hora de Llegada

Ubicación de Mi Cirugía

Consulte el mapa al final de este libro para obtener indicaciones sobre la entrada adecuada, dónde puede estacionar su conductor, etc.

- WakeMed Raleigh Campus – Day Surgery**
3000 New Bern Avenue – Raleigh
919-350-8730
- WakeMed Cary Hospital – Surgical Services**
1900 Kildaire Farm Road – Cary
919-350-2050
- WakeMed North Hospital – Surgical Services**
10000 Falls of Neuse Road – Raleigh
919-350-1430

Su Procedimiento de Reemplazo de Rodilla

¡Es hora de comenzar su viaje hacia una mejor movilidad!

Gracias por elegir WakeMed para su procedimiento de reemplazo total de rodilla.

Hemos aprendido de la experiencia que los pacientes y sus familias se sienten mucho más cómodos con los procedimientos médicos cuando saben:

- Cómo prepararse adecuadamente
- Qué esperar cuando están en el hospital
- Cómo cuidarse en casa

Por favor, revise la información de este libro. Queremos que tenga toda la información que necesita para sentirse positivo y seguro acerca de su preparación, procedimiento y recuperación.

Si tiene alguna pregunta, llámenos. Un miembro del equipo de reemplazo total de articulaciones de WakeMed estará encantado de ayudarle.

Tabla de Contenidos

Reemplazo de la Rodilla Adolorida	4
Preparación para la Cirugía	
Ejercicios Preoperatorios	5
2-3 Semanas Antes de su Cirugía	6
Nutrición Antes de la Cirugía	7
Su Visita Preoperatoria	7
Días Antes de su Cirugía	7
ERAS	8
El Día Antes de su Cirugía	9
Lista de Verificación de Cosas para Llevar Consigo Usted al Hospital	9
Preparación de la Piel Antes de la Cirugía ...	10
Uso de los Paños de Baño CHG	11
El Día de su Cirugía: Antes Que Usted Venga al Hospital	12
El Día de su Cirugía: Llegada al Hospital....	12
Uso del Teléfono Celular	12
Acceso Inalámbrico a Internet	12

Su Procedimiento Y Recuperación

Durante la Cirugía	12
Después de la Cirugía	12
Recuperación.....	12
Gestión de Casos.....	13
Aliviar su Dolor.....	13
Prevención de Coágulos de Sangre	14
Fisioterapia y Terapia Ocupacional	
¿Qué Esperar?	14
Después de Salir del Hospital.....	14
Comer Sano Después de la Cirugía	15
Rehabilitación Post-Alta	15
Viajar y Conducir un Automóvil	16
Hacer Que su Hogar Sea Seguro	16
Cuando Llamar a su Cirujano Ortopédico ...	16
Ejercicios para Ayudarle a Recuperarse.....	17
Mapa y Direcciones del Hospital	19

Acerca de las Articulaciones de la Rodilla

Las rodillas son articulaciones. Una articulación es un lugar del cuerpo donde se unen los extremos de dos o más huesos.

Reemplazo de la Rodilla Adolorida



La Articulación de la Rodilla

La rodilla, la articulación más grande del cuerpo, se llama articulación de bisagra porque se mueve hacia adelante y hacia atrás como las bisagras de una puerta, lo que le permite doblar la pierna. Su función principal es soportar el peso de su cuerpo mientras camina o está de pie.

La rodilla está formada por tres huesos: el fémur, la tibia y la rótula. El fémur, que se extiende desde la cadera hasta la rodilla, se divide en dos extremos curvos llamados cóndilos. Ayudan a formar parte de la articulación de la rodilla. La tibia es el más grande de los dos huesos que se encuentran en la parte inferior de la pierna. La porción superior tiene dos superficies lisas llamadas tuberosidades, o mesetas tibiales, que forman la porción inferior de la rodilla. La rótula es el hueso plano y triangular ubicado en la parte delantera de la rodilla, llamado rótula.

La rodilla, a diferencia de cualquier otra articulación del cuerpo, depende casi por completo de los ligamentos para mantenerla en su lugar. Los ligamentos son bandas de tejido duro que evitan que los huesos se deslicen, se desplacen o se salgan de su lugar. Los ligamentos, trabajando con los músculos, ayudan a dar fuerza, flexibilidad y estabilidad a la articulación de la rodilla.

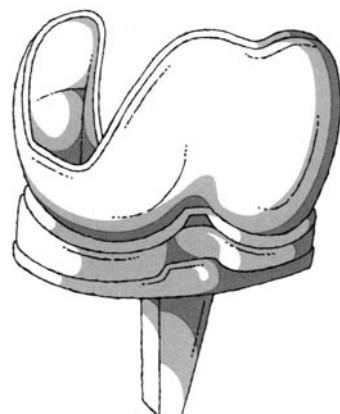
Los huesos de la rodilla también están rodeados de cartílago, un tejido resistente y elástico que ayuda a amortiguar los huesos para permitir un movimiento más fácil. Una capa delgada de tejido o membrana en la rodilla también ayuda a que la articulación se mueva más fácilmente.

La Rodilla Dolorosa

La mayoría de los problemas graves de rodilla ocurren cuando el cartílago amortiguador de la articulación de la rodilla comienza a desgastarse. Con el tiempo, los huesos de la rodilla comenzarán a frotarse entre sí. A medida que la articulación continúa deteriorándose, pueden comenzar a formarse crecimientos óseos, a menudo llamados espolones, alrededor de los extremos de los huesos. Eventualmente, incluso los movimientos pequeños crearán fricción entre los huesos de la articulación, lo que provocará dolor.

La rodilla también se ve afectada por la artritis, una inflamación en la articulación que provoca dolor y pérdida de la función.

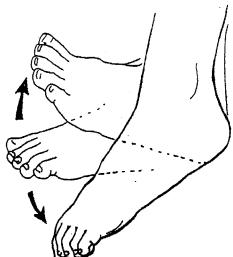
Su médico le ha sugerido una artroplastia total de rodilla para aliviar el dolor causado por el deterioro óseo, la artritis o una prótesis de rodilla anterior, y para que le permita mover la rodilla con mayor facilidad.



Ejercicios Preoperatorios

Comience cuando se reciba este folleto.

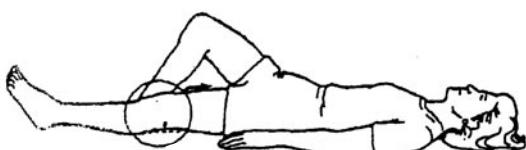
Fortalecer los músculos de las piernas antes de la cirugía de reemplazo de articulaciones lo ayudará a recuperarse después de su procedimiento. Realice los siguientes ejercicios según las indicaciones de su cirujano. Sin embargo, solo haga los ejercicios que no causen dolor articular significativo.



Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas.

Apunte y flexione los pies. El enfoque de este ejercicio es el estiramiento al tirar del pie hacia el cuerpo.

Haz 10 repeticiones dos o tres veces al día.

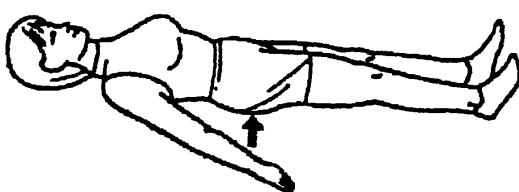


Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas.

Apriete el músculo del muslo de la rodilla operada para presionar la parte posterior de la rodilla plana contra la cama.

Mantenga la posición durante cinco segundos.

Haga de 10 a 15 repeticiones, dos o tres veces al día.

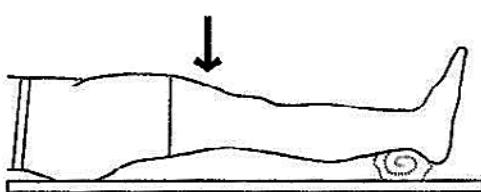


Acuéstese boca arriba.

Apriete los glúteos con firmeza.

Mantenga la posición durante cinco segundos.

Repita de 10 a 15 veces, dos o tres veces al día.



Acuéstese boca arriba con el tobillo apoyado en un rollo de toalla.

Relaja la pierna y deja que la gravedad la enderece. Sostener de dos a cinco minutos.

Haz este ejercicio dos veces al día.

Ejercicios Adicionales para Pacientes con Reemplazo de Rodilla

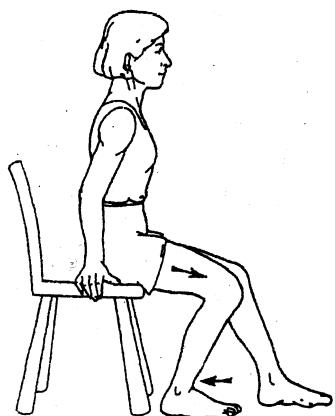


Siéntese en el borde de una mesa o silla.

Trate de doblar la rodilla hacia arriba y hacia abajo lo más que pueda.

Mantenga la posición durante cinco segundos.

Haga de 10 a 15 repeticiones, dos o tres veces al día.



Siéntese en una silla con el pie de la rodilla siendo reemplazado en el suelo, cerca de la base de la silla.

Deslícese hacia el borde de la silla hasta el final como pueda para que pueda sentir un estiramiento.

Mantenga la posición durante cinco segundos.

Haga de 10 a 15 repeticiones, dos o tres veces al día.

30 Días Antes de su Cirugía

El tabaco, la nicotina, la marihuana y el vapeo pueden dificultar la curación y aumentar el riesgo de infección y coágulos de sangre después de la cirugía. Los pacientes deben estar libres de tabaco, nicotina, marihuana y vapeo durante al menos 30 días antes de la cirugía. También es importante mantenerse libre de tabaco, nicotina, marihuana y vapeo durante su recuperación para reducir el riesgo de complicaciones postoperatorias.

2-3 Semanas Antes de su Cirugía

Hable con su médico de atención primaria y su cirujano ortopédico sobre los medicamentos que toma y si necesita dejar de tomar alguno de ellos antes de su cirugía. Asegúrese de informar a los proveedores sobre cualquier medicamento GLP-1 (Ozempic, Wegovy, Mounjaro, Semaglutida, etc.) que esté tomando. Estos requieren una dieta especial antes de la cirugía.

Asegúrese de que también estén al tanto de cualquier problema de salud que tenga.

Nutrición Antes de la Cirugía

Consejos de Nutrición para la Cirugía

AUMENTO DE LAS NECESIDADES

ENERGÉTICAS. Su cuerpo quema energía adicional durante y después de la cirugía.

INMUNIDAD REDUCIDA. El estrés quirúrgico puede debilitar el sistema inmunitario. Comer proteínas adicionales (carne roja, pollo, pavo, pescado, frutos secos, semillas, cereales integrales, legumbres y productos lácteos) favorece la salud inmunitaria y una recuperación más exitosa.

Consejos Dietéticos Antes de la Cirugía.

Una buena nutrición antes de la cirugía ayudará a preparar su cuerpo para manejar el estrés de la cirugía y poner en marcha una recuperación exitosa.

- Comience a aumentar las proteínas en su dieta si puede, comenzando dos semanas antes de la cirugía.
- 65 – 100 gramos por día son óptimos para la mayoría de las personas. Pregúntele a su proveedor de atención primaria antes de comenzar cualquier dieta nueva.
- La proteína proporciona componentes básicos para nuestros músculos, huesos y nuestro sistema inmunológico.
- Es importante estar lo más fuerte posible antes de la cirugía.
- Es importante incluir frutas y verduras en todas las comidas y meriendas.
- Reduce o elimina los azúcares, la cafeína y el alcohol de tu dieta. Estos crean estrés en su sistema y eliminan nutrientes de su cuerpo.

Su Visita Preoperatoria

El lugar de su visita preoperatoria y el número de teléfono se enumeran en la portada interior de este libro. Su visita preoperatoria durará de 2 a 3 horas. Un miembro de la familia es bienvenido a venir con usted. Puede comer y beber antes de su visita preoperatoria, que incluirá:

- Registro en el hospital: traiga su identificación con foto y su tarjeta / información del seguro.
- Pruebas sin ayuno (extracción de sangre, análisis de orina y electrocardiograma (ECG)). Si se hizo la prueba en otro lugar, traiga los informes a su visita preoperatoria.
- Una sesión informativa/educativa sobre la cirugía de reemplazo total de articulaciones.
- Una revisión de sus medicamentos actuales y su historial médico con una enfermera preoperatoria. Por favor, traiga sus medicamentos con usted.
- Una visita de Anestesiología

Días Antes de la Cirugía

- Si normalmente se afeita las piernas, deje de afeitárselas tres días antes de la cirugía. Esto ayuda a prevenir infecciones del sitio quirúrgico.
- Informe a su médico, antes de la cirugía, si tiene un resfriado, gripe u otra enfermedad.

ERAS

La Recuperación Mejorada Después de la Cirugía (ERAS, por sus siglas en inglés) es un plan de atención que ayuda a acelerar la recuperación después de la cirugía. ERAS implica el trabajo en equipo entre sus proveedores de atención médica y USTED.

ERAS proporciona pautas que permiten que su equipo de atención médica trabaje en conjunto para ayudarlo a recuperarse más rápidamente y disminuir las posibilidades de complicaciones.

ERAS le permite:

- Sanar más rápidamente
- Permitirle comer y beber tan pronto como sea seguro para usted
- Ayudar a mantener su dolor más controlado
- Ayudarlo a caminar dentro de las 24 horas
- Mantener corta su estadía en el hospital

¿Qué Debo Hacer Antes de la Cirugía?

Un miembro de su equipo de atención médica hablará con usted sobre su papel en la jornada ERAS. También le darán detalles importantes sobre cómo preparar su cuerpo para la cirugía, incluido el ejercicio, la respiración profunda y el abandono del tabaco.

Es posible que se le pida que beba una bebida de carbohidratos de 12 onzas (por ejemplo, Gatorade, Powerade, etc.) varias horas antes de la cirugía, lo que ayudará a promover la función intestinal después de la cirugía y disminuirá la sed/hambre preoperatoria.

Masticar chicle después de la cirugía ayuda a disminuir las náuseas y la sequedad de boca y ayuda a recuperar la función intestinal. Lleve consigo la goma de mascar de su elección para tenerla disponible después de la cirugía. El día de la cirugía, recibirá medicamentos antes de la cirugía para ayudar a controlar el dolor.

Manejo del Dolor

Aunque tendrá algo de dolor después de la cirugía, con ERAS el objetivo es controlar adecuadamente su dolor y minimizar los efectos secundarios negativos de los analgésicos de uso común. Estos medicamentos pueden provocar estreñimiento, somnolencia excesiva, confusión, retraso en el retorno de la función intestinal y estancias hospitalarias más prolongadas. La combinación de medicamentos que tratan la hinchazón posquirúrgica con cantidades más pequeñas de analgésicos (llamados opioides) mejora el control del dolor y ayuda a recuperarse más rápido.

El Día Antes de su Cirugía

- El equipo preoperatorio lo llamará el día antes de la cirugía entre las **2:00 y las 6:00 p.m.** con su llegada confirmada y la hora de la cirugía.
- Reúna los artículos de la sección Lista de cosas que debe llevar consigo de este libro para tenerlos listos para llevarlos al hospital.
- No tome bebidas alcohólicas 24 horas antes de la cirugía.
- Por su seguridad, es importante que NO coma nada después de las 12:00 de la medianoche de la noche anterior a su cirugía, a menos que su cirujano o equipo de anestesia le indiquen lo contrario.
- Es posible que tome líquidos claros hasta 1 hora antes de la hora de su llegada al hospital. Los líquidos claros son líquidos a través de los cuales se puede ver e incluyen café negro (sin crema ni leche), té (sin crema ni leche), refrescos, jugo de manzana y Gatorade u otras bebidas nutricionales con alto contenido de carbohidratos. No beba jugo de naranja, caldo, gelatina ni bebidas alcohólicas.
- No coma dulces, mentas ni goma de mascar.
- Si tiene esmalte de uñas, quíteselo.

Lista de Verificación de Cosas que Debe Llevar con Usted al Hospital

- Una lista de todos los medicamentos (medicamentos recetados, incluidos los recetados por su cirujano para tomar después de la cirugía, medicamentos de venta libre, hierbas, vitaminas, suplementos) que toma. Su lista debe incluir cuánto toma (dosis), con qué frecuencia lo hace y cuándo toma sus medicamentos.
- Poder notarial de atención médica y/o testamento vital (si los tiene).
- Zapatos con suela de goma con buen soporte para el pie para usar durante la fisioterapia.
- Ropa holgada (cintura elástica, shorts o pantalones) para practicar cómo vestirse como parte de la terapia. Los zapatos con cordones son los mejores.
- Goma de mascar (la goma de mascar no puede ser una nicotina)
- Cualquier artículo de aseo que necesite.
- Gafas y estuche.
- Audífonos y estuche.
- Dentaduras postizas y estuche.
- CPAP

Preparación de la Piel Antes de la Cirugía

Preparar o "alistar" la piel antes de la cirugía puede reducir el riesgo de infección en el sitio quirúrgico. Para facilitar el proceso, limpiará su piel con una solución antiséptica de gluconato de clorhexidina (CHG). En su visita preoperatoria, se le hará una prueba de detección de *Staphylococcus aureus* resistente a la meticilina (SARM). El resultado determinará la duración y el tipo de preparación de la piel que realizará para prepararse para la cirugía.

Si usted es positivo para MRSA:

1. Recibirá una llamada telefónica de la enfermera preoperatoria.
2. Compre una botella de Hibiclens (4% CHG). Siga las instrucciones de la botella.
3. Dúchese con Hibiclens durante 4 días antes de su cirugía.
4. El día 5 y la mañana de la cirugía, utilizará los paños de baño CHG que le proporcionó la enfermera preoperatoria. Consulte las instrucciones sobre cómo usar los paños de baño.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día de la cirugía
Hibiclens	Hibiclens	Hibiclens	Hibiclens	Paños de baño	Paños de baño

Si usted es negativo para SARM:

1. No recibirá una llamada telefónica de la enfermera preoperatoria.
2. La noche anterior a la cirugía y la mañana de la cirugía, utilizará los paños de baño de CHG que le proporcionó la enfermera preoperatoria. Consulte las instrucciones.

La Noche Antes de la Cirugía	Día de la Cirugía
Paños de Baño	Paños de Baño

Uso de los Paños de Baño CHG

- Siempre dúchese una hora antes de usar los paños de CHG si desea ducharse.
- No se afeite las piernas durante 3 días antes de la cirugía.
- No permita que el gluconato de clorhexidina entre en contacto con los ojos, los oídos, la boca o la nariz.

Indicaciones

- ¡NO CALIENTE LOS PAQUETES EN EL MICROONDAS! Para calentar los paños, coloque el paquete sin abrir en un fregadero con agua tibia durante 10 minutos.

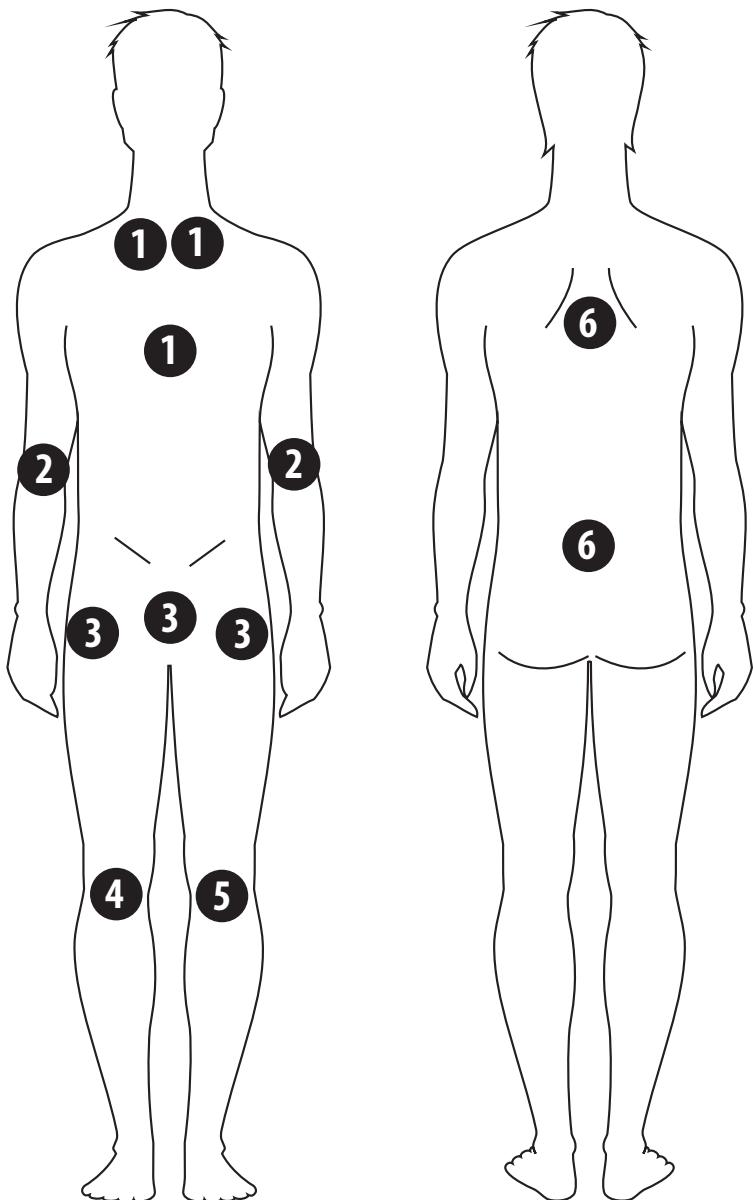
Preparar Solo Áreas Encerradas en un Círculo

Use un paño limpio para preparar cada área del cuerpo en el orden que se muestra a continuación (pasos 1 a 6). Limpie cada área a fondo con movimientos hacia adelante y hacia atrás. Es posible que necesite ayuda. Utilice todos los paños de los paquetes.

- Use cada paño durante 30 segundos.
1. Use un paño para limpiar el cuello y el pecho.
 2. Use un paño nuevo para limpiar ambos brazos, comenzando con cada hombro y terminando en la punta de los dedos.
Asegúrese de limpiar a fondo las áreas de las axilas al final.
 3. Use un paño nuevo para limpiar la cadera derecha e izquierda, seguidas de la ingle. Asegúrese de limpiar los pliegues en las áreas del estómago y la ingle.
 4. Use un paño nuevo para limpiar la pierna derecha, comenzando en el muslo y terminando en los dedos de los pies. Limpie a fondo la parte interna de la pierna y detrás de la rodilla.
 5. Use un paño nuevo en la pierna izquierda, comenzando en el muslo y terminando en los dedos de los pies. Limpie a fondo la parte interna de la pierna y detrás de la rodilla.
 6. Use un paño nuevo para limpiarse la espalda, comenzando en la base del cuello y termine limpiando el área de los glúteos.

Después de la preparación

1. ¡NO SE ENJUAGUE LA PIEL! Deje que su piel se seque al aire.
2. No se aplique lociones, desodorantes, humectantes ni maquillaje después de prepararse.
3. Vístase con ropa de dormir o ropa limpia.
4. Deseche los paños usados de CHG en la basura. No por el inodoro.



**Preparar Solo Áreas
Encerradas en un Círculo**

El Día de su Cirugía: Antes de Venir al Hospital

- Siga las instrucciones que recibió en su visita preoperatoria con respecto a los medicamentos que debe tomar la mañana de su cirugía.
- Puede cepillarse los dientes, asegúrese de escupir todo.
- Deje todas las joyas y objetos de valor en casa.
- Deje todos sus medicamentos en casa.
- Llegue al hospital dos horas antes de la hora programada para la cirugía.

El Día de su Cirugía: Llegada al Hospital

Consulte la sección del mapa del hospital a partir de la página 19.

Uso del Teléfono Celular

Los teléfonos celulares se pueden usar en la mayoría de las áreas del hospital. Si no está seguro, pregunte a un miembro del personal. Además, como cortesía para todos, silencie su teléfono celular al ingresar al hospital.

Acceso Inalámbrico a Internet

El acceso inalámbrico gratuito a Internet está disponible en su propia computadora portátil o tableta en todas las ubicaciones de WakeMed. Nos complace ofrecer este servicio, pero no podemos proporcionar computadoras ni soporte técnico.

Durante la Cirugía

- Se le asignará un número de seguimiento, que se le dará a su familia. Luego, su familia puede seguir su número de seguimiento en los monitores de pantalla plana ubicados en el área de espera de cirugía. La tabla codificada por colores se actualizará a

medida que su ser querido sea trasladado de un área de tratamiento a otra.

- La familia o las personas de apoyo pueden esperar en la sala de espera de cirugía.
- Su cirujano hablará con su familia/persona de apoyo una vez que se complete su cirugía.
- Los miembros de la familia serán dirigidos a su habitación del hospital, donde los verá después de su recuperación en la Unidad de Cuidados Postoperatorios a la Anestesia (PACU).

Después de la Cirugía

- Familiares y amigos son bienvenidos a visitarlo. Un miembro adulto de la familia puede pasar la noche. Se proporcionará un sofá cama o un sillón reclinable.

Recuperación

- Una vez que esté despierto, lo trasladarán a su habitación del hospital.
- Es posible que se coloque un catéter de Foley (un tubo flexible para drenar y recolectar la orina)
- Habrá acceso intravenoso (IV) para la administración de medicamentos y líquidos. Estos se suspenderán a discreción de su cirujano.
- Tendrá un vendaje grande en la pierna.
- Debe esperar levantarse de la cama el día de su cirugía y mover su nueva articulación.
- Su enfermero le informará sobre los diferentes medicamentos que se le administrarán durante su hospitalización.
- Se proporcionará un espirómetro de incentivo (dispositivo que ayuda a mejorar la función pulmonar). Se le instruirá sobre cómo usarlo. Es importante que use esto para ayudar a disminuir la fiebre después de la cirugía. Por favor, úselo 10 veces por cada hora que esté despierto. Este dispositivo también ayuda a prevenir la neumonía. Es

importante que también use su espirómetro de incentivo una vez que le den el alta. Su enfermero le dará instrucciones claras en el uso.

- Su enfermero le dirá cuándo puede comenzar a comer.

Gestión de Casos

- Un administrador de casos se reunirá con usted para hablar sobre su alta. La fisioterapia ambulatoria o los servicios de atención médica en el hogar son opciones de fisioterapia después de la cirugía.
- Para los pacientes que eligen la fisioterapia ambulatoria, el paciente será responsable de hacer estas citas ANTES de la fecha de su cirugía para asegurarse de que no haya interrupciones en la terapia después de que se haya realizado su cirugía.
- Para los pacientes que deseen comenzar con la terapia en el hogar, también conocida como terapia de salud en el hogar, esto se organizará para usted.
- Para los pacientes que necesitan equipo médico, como un andador, un administrador de casos ayudará a organizar esto para usted.

El equipo puede ser entregado en su habitación antes de su alta.

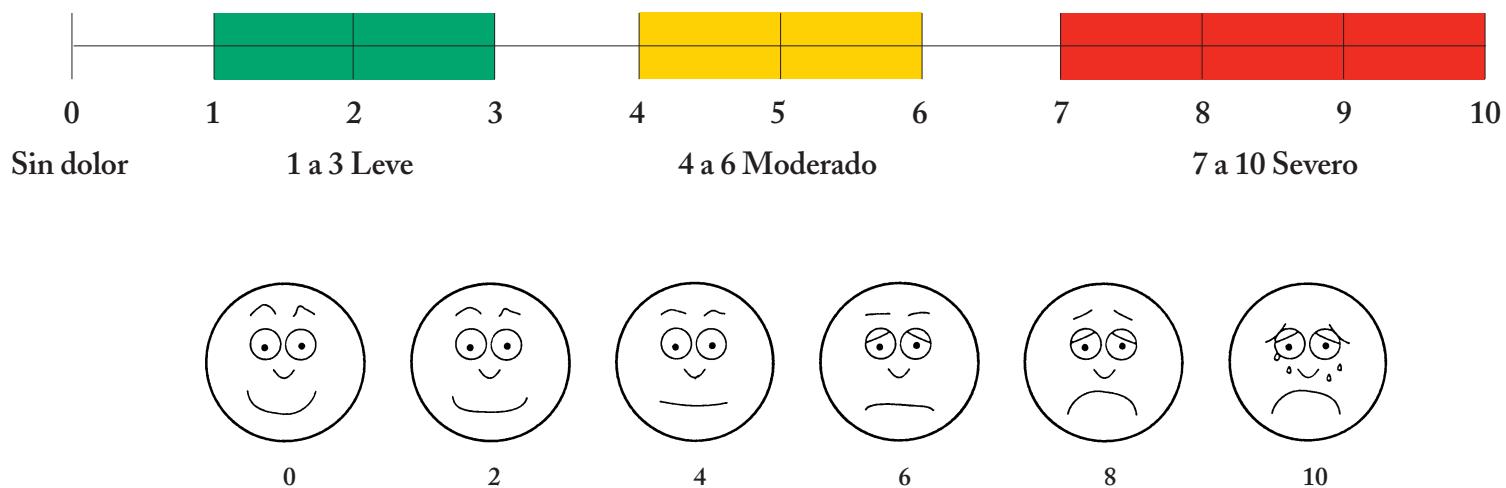
- Para los pacientes que son dados de alta del hospital el mismo día de su cirugía, se les recomienda que obtengan equipo antes de su cirugía para ayudar a evitar un retraso en su alta a casa.

Aliviar su Dolor

El tipo de medicamento para el control del dolor y la forma en que se administra depende de la preferencia de su cirujano sobre lo que es adecuado para usted. Queremos asegurarnos de que esté lo más cómodo posible. Si tiene dolor, dígaselo a su enfermera antes de que se vuelva severo para que pueda ayudarlo a mantenerse cómodo. Su enfermera o médico puede usar la siguiente escala de dolor para determinar su nivel de malestar y el tipo de analgésico que funcionará mejor para usted.

Recuerde: Si siente dolor, dígaselo a su enfermera. Los analgésicos son más eficaces cuando se toman antes de que el dolor se vuelva intenso. Queremos que estés lo más cómodo posible.

Escalas de calificación del dolor



Prevención de Coágulos de Sangre

- Los medicamentos anticoagulantes (warfarina, aspirina, Xarelto, etc.) ayudan a prevenir la formación de coágulos sanguíneos, que pueden ocurrir después de cualquier cirugía.
- Los coágulos de sangre pueden causar accidentes cerebrovasculares.
- Su médico decidirá qué anticoagulante es el adecuado para usted y le indicará cuánto tiempo debe tomarlo.
- Su médico también ordenará dispositivos de compresión secuencial (SCD, por sus siglas en inglés) y/o medias de compresión (llamadas TEDS, por sus siglas en inglés) para usar después de la cirugía. Estos, así como los ejercicios de bombeo de tobillo que se describen más adelante en este libro, ayudan a prevenir la formación de coágulos de sangre al mantener la sangre en movimiento. Utilizamos todos estos métodos para prevenir los coágulos de sangre. El mejor método de prevención es caminar con la mayor frecuencia y tanto como pueda.
- Solo use sus medias elásticas en casa durante el día o según lo recetado por su médico.
- Revise la piel debajo de las medias diariamente para ver si hay enrojecimiento o irritación.

Fisioterapia y Terapia Ocupacional: ¿Qué Esperar?

- Un fisioterapeuta trabajará con usted para hacer ejercicio y comenzar a mover la rodilla poco después de su cirugía. Los ejercicios suaves ayudan a fortalecer los músculos alrededor de la nueva articulación, restaurar el movimiento y mantener la rodilla flexible.
- Su fisioterapeuta le dará instrucciones claras sobre las precauciones de movilidad que puede tener después de su cirugía.
- Recuerde pedir analgésicos antes de

comenzar la terapia para disminuir las molestias durante y después de la terapia.

- Un fisioterapeuta le enseñará cómo subir y bajar escaleras en casa.
- El primer día después de la cirugía, un terapeuta ocupacional puede trabajar con usted para ayudarlo a recuperar su independencia y enseñarle cómo cuidarse de manera segura en casa. El terapeuta ocupacional también revisará la seguridad de la ducha con usted y le recomendará qué equipo necesitará en casa.

Después de Salir del Hospital

Cuídese Bien en Casa

Su enfermero le dará instrucciones sobre cómo cuidar su incisión cuando llegue a casa.

Es importante seguir las instrucciones a continuación si regresa a su hogar o a la casa de un ser querido después de su procedimiento.

- Todos los días, revise la incisión para ver si hay enrojecimiento, hinchazón o secreción. NO altere su vendaje.
- Mantenga su herida limpia, seca y libre de polvos o lociones
- Es importante tener a alguien en casa con usted durante las primeras 24 a 48 horas después de la cirugía.
- Use su andador. Su terapeuta ambulatorio o de salud en el hogar lo ayudará a progresar a un bastón cuando esté listo.
- El ejercicio es importante. Levántese y use su andador/bastón para caminar tanto como sea posible.
- Haga los ejercicios según las instrucciones de su fisioterapeuta.
- Descanse a menudo a lo largo del día.
- Evite los deportes o el ejercicio excesivo.
- Hable con su médico sobre cuándo puede reanudar la actividad sexual.

- Es importante mantenerse libre de tabaco, nicotina, marihuana y vapeo durante su recuperación para reducir el riesgo de infección y coágulos de sangre.
- Mantenga sus citas médicas.
- Dígale a todos los médicos y dentistas que lo atienden que ha tenido un reemplazo total de la articulación. Es posible que necesite un antibiótico antes de procedimientos dentales o quirúrgicos. No programe procedimientos dentales electivos durante tres meses después de su cirugía.

Comer Sano Después de la Cirugía

Consejos Dietéticos para Después de la Cirugía

- Una buena nutrición postoperatoria puede contribuir a una recuperación más rápida. ¡Esto le ayuda a volver a hacer las cosas que ama lo antes posible!
- Algunas personas pierden el apetito después de una cirugía o cuando toman analgésicos. ¡Esta es una respuesta normal! Suplementos como Ensure, Boost o Glucerna pueden ayudarle a obtener una nutrición adecuada durante este momento crítico
- La cirugía aumenta la necesidad del cuerpo de calorías. Necesitará más calorías para sanar.
- Trate de comer comidas más pequeñas con más frecuencia si su apetito ha disminuido.
- La fibra ayuda a mantener los movimientos intestinales normales. Ejemplos: frutas, verduras, frijoles cocidos y granos integrales.
- Consuma proteínas en cada comida para sus músculos y huesos. Ejemplos: carne, pescado, huevos, aves, frutos secos, productos lácteos, productos de soja y frijoles secos cocidos.
- El calcio es un componente importante de los huesos. Ejemplos: leche o jugos fortificados con calcio y comer yogur o queso si puede.

- La vitamina C es importante para ayudar al cuerpo a sanar heridas y formar huesos. Ejemplos: frutas cítricas, pimientos verdes y rojos, col rizada, brócoli, espinacas, fresas, tomates y papas.
- Recuerde beber mucha agua. Para evitar el estreñimiento y la deshidratación, beba al menos de ocho a diez tazas de líquido al día.

Rehabilitación Post-alta

Nuestro objetivo es que todos los pacientes regresen a casa y recuperen la mayor movilidad posible. Para recuperar la movilidad completa, debe seguir haciendo su rehabilitación física (fisioterapia y/o terapia ocupacional) después de que le den el alta del hospital.

Es importante tener un plan antes de salir del hospital. Su administrador de casos y terapeutas trabajarán con usted para determinar sus necesidades de equipo médico y terapia en el hogar antes de su alta, para que esté listo para continuar su progreso cuando llegue a casa. Su plan en el hogar también está influenciado por los aportes de su familia, sus niveles de fuerza y energía, los recursos familiares, el sistema de apoyo, la situación del hogar, las recomendaciones del médico y los beneficios del seguro.

Es posible que necesite o califique para servicios de salud en el hogar: rehabilitación física y/o atención de enfermería en su hogar. O puede ir a un consultorio de rehabilitación ambulatorio para recibir terapia física y/o ocupacional. Usted tiene derecho a elegir la agencia de atención médica en el hogar o el proveedor de rehabilitación para pacientes ambulatorios si su médico recomienda estos servicios. Si desea continuar su atención con WakeMed, sepa que tenemos opciones para usted.

- **Rehabilitación Ambulatoria de WakeMed –** Las prácticas están ubicadas en Raleigh, North Raleigh, Cary, Apex y Clayton. Los

fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales que se especializan en ayudar a los pacientes a recuperar su movilidad después de un procedimiento de reemplazo total de articulaciones se encuentran en la mayoría de ellos. Hable con su administrador de casos, visite www.wakemed.org o llame al 919-350-4206 para obtener una ubicación que sea conveniente para usted y su familia.

- **WakeMed Home Health** – algunos pacientes necesitan terapia en casa en lugar de un centro de rehabilitación para pacientes ambulatorios. WakeMed Home Health ofrece fisioterapia y terapia ocupacional, así como servicios especializados de cuidado de heridas y enfermería en la comodidad de su hogar. Hable con su administrador de casos, visite www.wakemed.org o llame al 919-350-7990.

Su administrador de casos le ayudará a acceder a los servicios que necesita en horarios que sean convenientes para usted y su familia.

Viajar y Conducir un Automóvil

- No conduzca hasta que su médico le haya dado el visto bueno para conducir.
- Las siguientes instrucciones le ayudarán a entrar y salir de manera segura del lado del pasajero de un automóvil.
 - > El automóvil debe estacionarse a varios pies de la acera.
 - > Abra la puerta y dé la espalda al coche.
 - > Asegúrese de que el asiento del pasajero esté completamente empujado hacia atrás y recline el asiento.
 - > Coloque la pierna que fue operada frente a usted.
 - > Bájese lentamente en el asiento.
 - > Sujétese del marco de la puerta, el asiento o el tablero, no de la puerta del automóvil.
 - > Gira las piernas y el cuerpo para que mire hacia adelante.

- > Mantenga la pierna operada lo más recta que pueda

Hacer que su Hogar sea Seguro

- Guarde los artículos al alcance de la mano.
- Retira todas las alfombras.
- Bastantes los cables eléctricos de su camino.
- Tenga barandas de seguridad instaladas cerca del inodoro, en la ducha y cerca de las escaleras.
- Use sillas firmes con respaldos rectos, asientos altos y apoyabrazos.
- Use zapatos para caminar con suela de goma.
- Gire con pequeños pasos, manteniendo los dedos de los pies alineados con la parte superior del cuerpo. No tuerza la cadera cuando gire.
- Siga a su médico's instrucciones sobre cuánto peso debe poner en su pierna.

Sus Medicamentos

- Tome su medicamento anticoagulante según las indicaciones de su médico.
- Los analgésicos pueden causar estreñimiento. Beba muchos líquidos y tome un ablandador de heces si lo necesita.
- Sus medicamentos se enumeran en su hoja de instrucciones de alta. Tómelos, según las instrucciones.

Cuando Llamar a su Cirujano Ortopédico

- Las grapas o suturas se aflojan
- Aumento repentino del dolor
- Los analgésicos no alivian el dolor
- Dificultad para doblar la rodilla/mover la cadera
- Enrojecimiento, hinchazón o secreción (espesa, turbia, amarilla, pus, mal olor) que proviene de la incisión

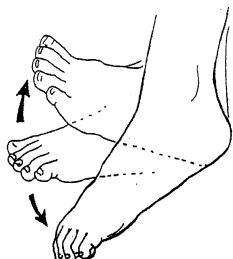
- Piel agrietada o enrojecida en el sitio de la incisión
- Fiebre superior a 101.5° F
- Infecciones en otras partes del cuerpo, como la vejiga, las encías o la garganta
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o la espalda
- Enrojecimiento, hinchazón, sensibilidad o dolor al caminar en cualquiera de las pantorrillas
- Piel agrietada e irritada debajo de las medias
- Otras preguntas o inquietudes

Llame al 911 si tiene dificultad para respirar o dolor en el pecho.

Ejercicios para Ayudarle a Recuperarse en Casa

Su terapeuta le dará instrucciones sobre cómo realizar correctamente los ejercicios que necesita continuar después de salir del hospital y le instruirá sobre cómo realizarlos correctamente.

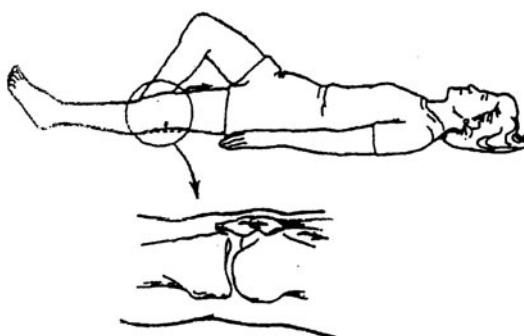
Ejercicios para todos los pacientes de reemplazo de rodilla



Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas.

Apunta y flexiona los pies. El enfoque de este ejercicio es el estiramiento al tirar del pie hacia el cuerpo.

Haga 10 repeticiones dos o tres veces al día.

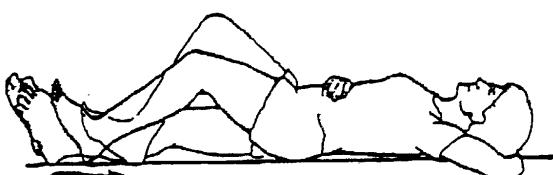


Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas.

Apriete el músculo del muslo de la rodilla operada para presionar la parte posterior de la rodilla plana contra la cama.

Mantenga la Posición Durante Cinco Segundos.

Haga de 10 a 15 repeticiones, dos o tres veces al día.

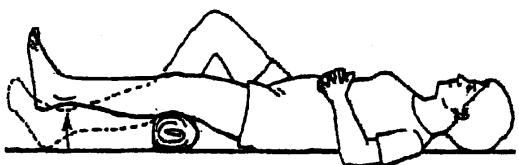


Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas.

Deslice el talón sobre la rodilla operada hacia los glúteos, doblando la rodilla tanto como sea posible.

Mantenga la posición durante cinco segundos, luego baje lentamente la pierna plana sobre la cama.

Haga de 10 a 15 repeticiones, dos o tres veces al día.

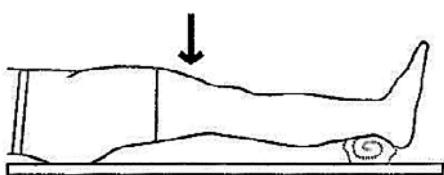


Acuéstese boca arriba con una toalla grande enrollada debajo de la rodilla operada.

Levanta lentamente el talón de la cama hasta que la rodilla esté recta.

Mantenga la posición durante cinco segundos y baje lentamente el talón hasta la cama.

Haga de 10 a 15 repeticiones, dos o tres veces al día.

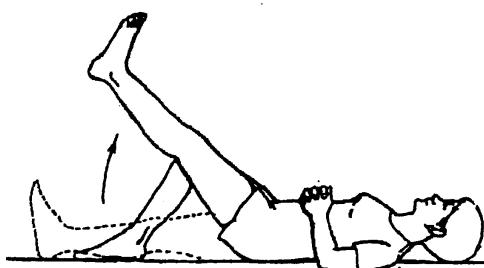


Acuéstese boca arriba con el tobillo apoyado en un rollo de toalla.

Relaje la pierna y deje que la gravedad la endurezca.

Mantenga la posición durante dos a cinco minutos.

Haga este ejercicio dos veces al día.

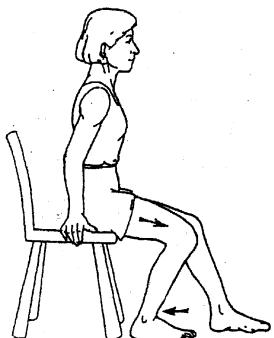


Acuéstese boca arriba con la rodilla operada recta.

Doble la otra rodilla no operada para apoyar la espalda.

Apriete la parte superior de la rodilla para mantener la pierna recta y luego levántala de la cama. Sostenga la posición durante cinco segundos y bájela lentamente hasta la cama.

Haga de 10 a 15 repeticiones, dos o tres veces al día.



Siéntese en una silla con el pie de la rodilla operada en el suelo, cerca de la base de la silla.

Deslícese hacia el borde de la silla lo más que pueda para que pueda sentir un estiramiento.

Mantenga la posición durante cinco segundos.

Haga de 10 a 15 repeticiones, dos o tres veces al día.



Siéntese en el borde de una mesa o silla.

Trate de doblar la rodilla hacia arriba y hacia abajo lo más que pueda.

Mantenga la posición durante cinco segundos.

Haga de 10 a 15 repeticiones, dos o tres veces al día.

Mapa y Direcciones del Hospital

WakeMed Raleigh Campus

3000 New Bern Avenue, Raleigh

El estacionamiento está en el lote naranja (P3) frente al registro de pacientes. Los visitantes de WakeMed se estacionarán en una plataforma de estacionamiento separada.



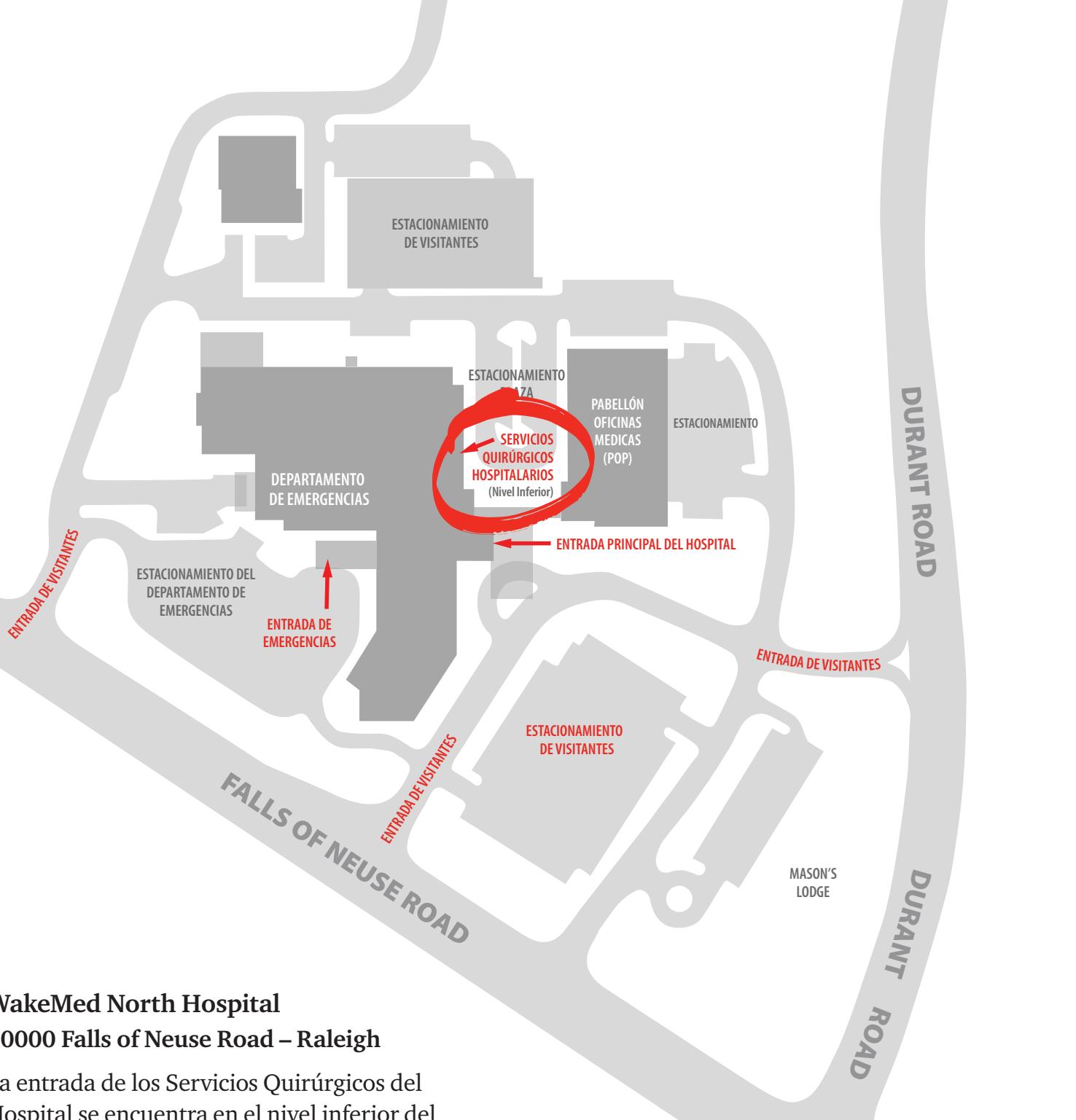
Cirugía Ambulatoria Solamente: Se le proporcionará el código de acceso al **P3 Orange Parking** – Estacionamiento Naranja P3. Diríjase al mostrador de registro de pacientes en el primer piso.

Paciente para ser admitido para pasar la noche: Se estacionará en el **P1 Green Parking** – Estacionamiento Verde P1. Los servicios de transporte están disponibles para ayudar a las familias desde el estacionamiento verde P1 hasta el registro de pacientes. El número de servicios de transporte es 919-350-8171.

P3 Orange Parking P3 Estacionamiento – Naranja para Servicios Quirúrgicos de pacientes que se van a casa después de la cirugía.



P1 Green Parking Use el Estacionamiento Verde P1 si el paciente va a ser admitido o se queda toda la noche después de la cirugía.



WakeMed North Hospital

10000 Falls of Neuse Road – Raleigh

La entrada de los Servicios Quirúrgicos del Hospital se encuentra en el nivel inferior del hospital, frente a Durant Road, y su conductor puede ingresar al campus directamente desde Durant Road.

El estacionamiento se encuentra directamente frente a la entrada de los Servicios Quirúrgicos del Hospital, en la plataforma de estacionamiento o frente al hospital.

Regístrese con la recepcionista en el vestíbulo, justo dentro de la entrada.

WakeMed Cary Hospital

1900 Kildaire Farm Road – Cary

Su conductor puede dejarlo en la entrada principal del hospital y estacionarse en el estacionamiento de superficie para pacientes/visitantes frente al hospital.

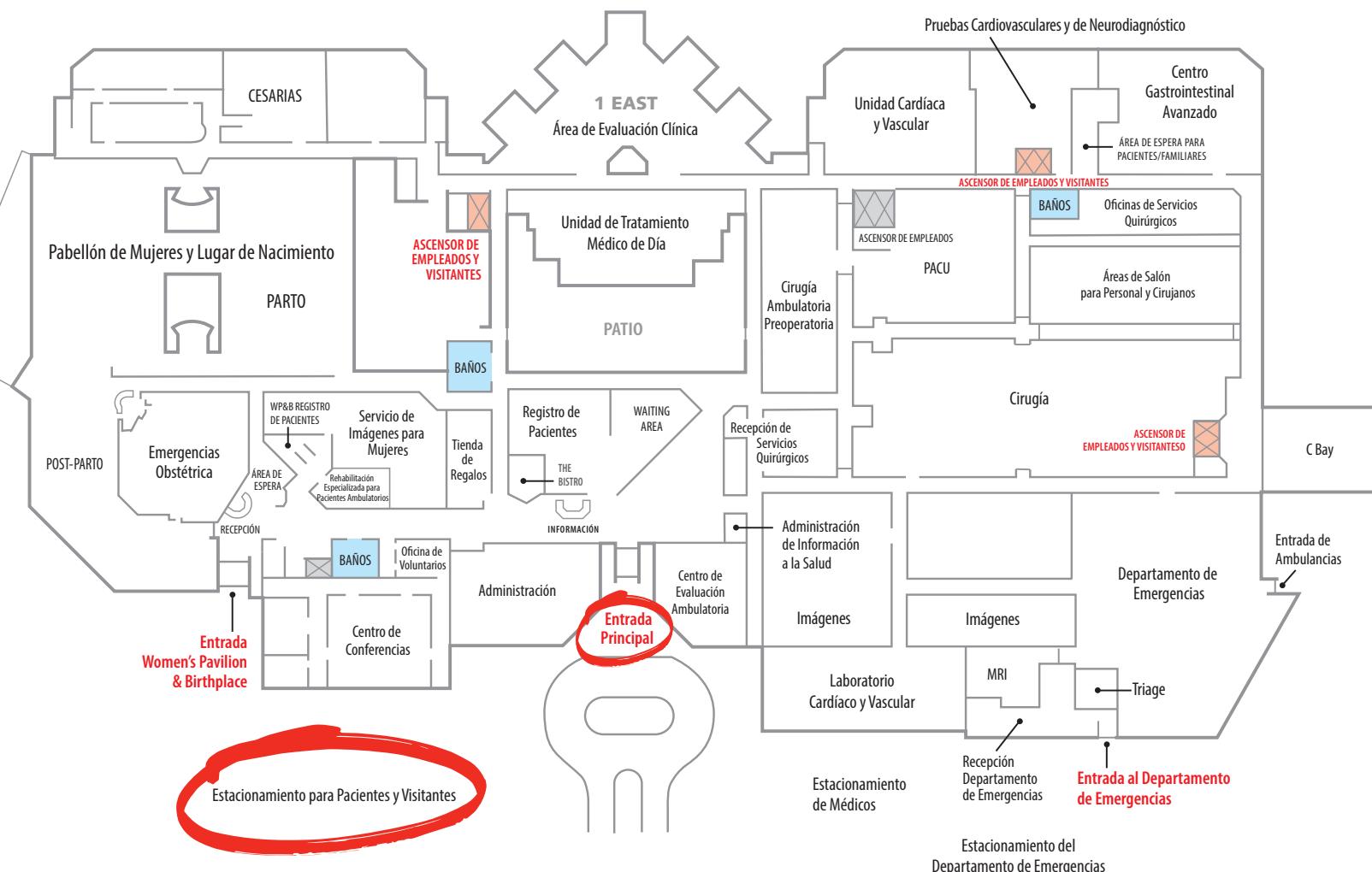
Regístrate en el mostrador de información, ubicado justo dentro de la entrada del hospital.

Transporte de Pacientes de Cary

919-208-8808

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 3 p.m.

Primer piso



Notas



www.wakemed.org