

# Preparación Para su Cirugía de Reemplazo Articular Total



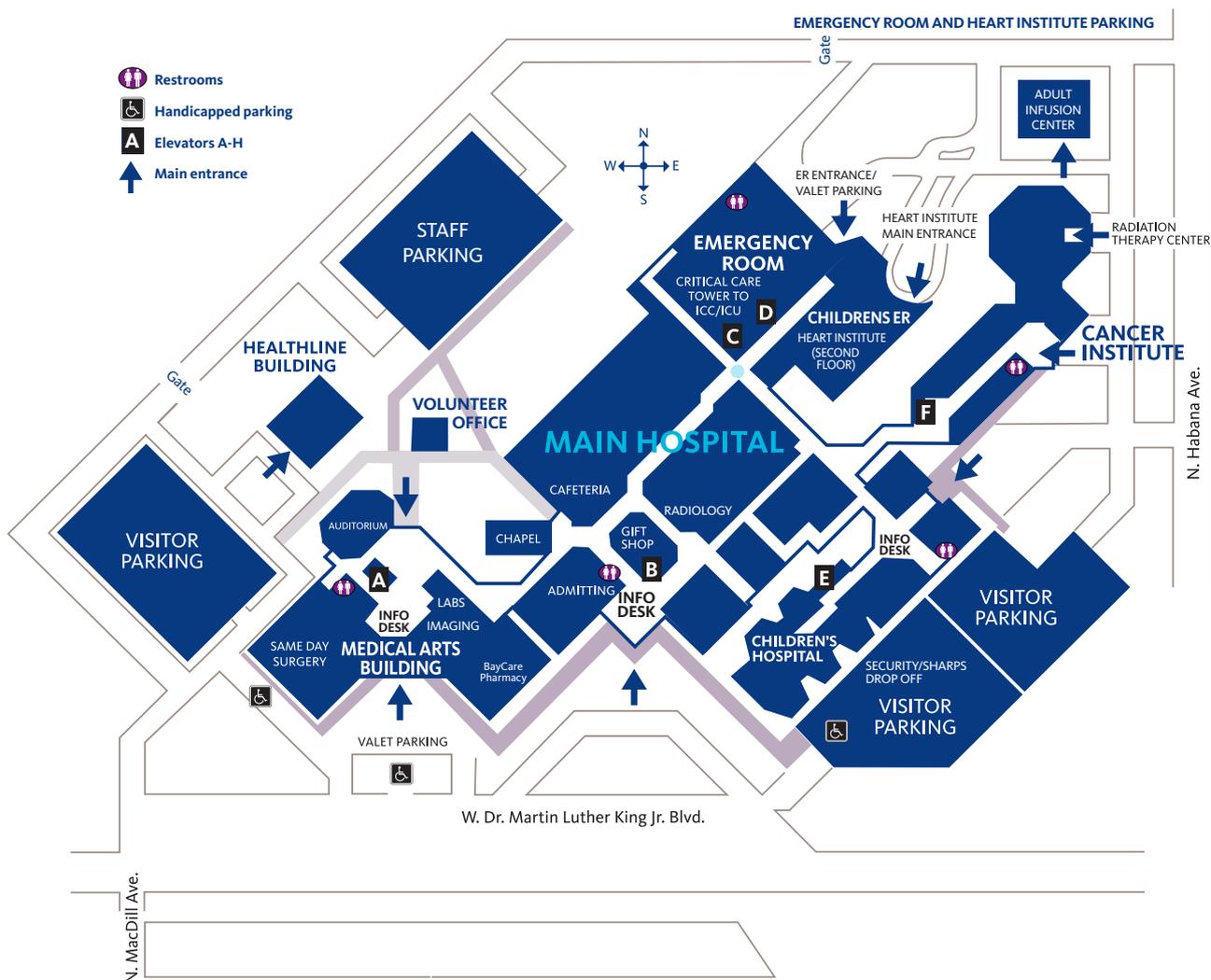
**Vuelva a su estilo de vida activo**



**BayCare**

**St. Joseph's Hospital**

# Direcciones para Llegar al Área de Registro Quirúrgico



## Servicio de Estacionamiento Valet

- Se ofrece servicio gratuito de estacionamiento valet frente al Medical Arts Building, edificio de ciencias médicas, de lunes a viernes de 6am a 6pm.
- Si tiene que llegar antes de las 6am, estacione su vehículo en el estacionamiento más cercano a la entrada principal.

## Para Llegar a la Entrada del Medical Arts Building:

- Llegue al campus por la entrada de MacDill Avenue y Dr. Martin Luther King Jr. Boulevard.
- Dé vuelta a la derecha y diríjase al área de estacionamiento valet en la parte frontal del hospital.

## Direcciones para Llegar a la Sala de Espera y Registro de Cirugía

Al llegar para su operación, regístrese en la Sala de Espera y el área Registro de Cirugía, situada en el segundo piso del hospital principal. Entre por la puerta principal del hospital. Tome los ascensores B al segundo piso. La Sala de Espera y el área de Registro de Cirugía se encuentran justo enfrente de los ascensores.

## Para obtener más información o ayuda con las direcciones:

**(813) 870-4000**

**St. Joseph's Hospital**  
 3001 W. Dr. Martin Luther King Jr. Blvd.  
 Tampa, FL 33607  
**StJosephs.org**

# Preparación Para la Operación

## Historial Médico y Examen Físico

No podemos llevar a cabo ningún procedimiento quirúrgico sin examinar cómo está su salud en general. Para que su cirujano ortopédico pueda realizar su trabajo lo mejor posible, necesita conocer su historial médico. El cirujano también debe asegurarse de que usted esté lo suficientemente sano para someterse a un reemplazo articular. Su doctor de atención primaria o cirujano lo examinará para determinar su estado de salud actual.

Se le puede indicar que continúe tomando los medicamentos de salud general hasta el día de la operación. Por otra parte, es posible que deba dejar de tomar ciertos medicamentos antes de ingresar al hospital. Hable con su médico acerca de cuáles son los medicamentos que debe tomar y cuáles debe suspender antes de la operación.

Es muy importante que informe a su doctor de atención primaria todos los medicamentos que está tomando, ya sea recetados o de venta libre. Los productos de aspirina y los medicamentos antiinflamatorios como el ibuprofeno (el ingrediente activo de Advil y Motrin), naproxeno (Aleve), piroxicam (Feldene), nabumetona (Relafen) y oxaprozina (Daypro) deben suspenderse varios días antes de la operación. Esto también puede aplicarse a las píldoras de dieta, la vitamina E y los suplementos herbales como la equinácea, la efedra, el ajo, el ginkgo, el ginseng, la kava y la hierba de San Juan.

## Cobertura de Seguro

Los beneficios de atención médica cambian de manera constante. Es importante que entienda bien sus beneficios antes de someterse a cirugía. Los medicamentos que le receten después de la operación (por ejemplo, anticoagulantes) pueden ser costosos. Llame a su proveedor de seguro de farmacia para preguntarle lo que costarán sus copagos con estos medicamentos.

# Preparación Para la Operación

## Planificación del Alta

Nuestro objetivo es prepararlo para marcharse a casa después de su estancia en el hospital. Después de todo, ¡ahí es donde a todos nos gustaría estar! Sin embargo, puede haber ocasiones en las que necesite más rehabilitación. Es importante planificar el alta. Trabajaremos con usted y su familia para elaborar un plan de alta que le ayude a hacer los arreglos necesarios antes de la cirugía.

## Servicios Médicos a Domicilio

La mayoría de los pacientes necesitan ayuda más allá de lo que su familia y amigos pueden brindarles. Los trabajadores de salud en el hogar pueden cubrir esas necesidades. Estos incluyen fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales, asistentes de salud en el hogar y enfermeros. Los trabajadores de salud en el hogar le ayudan a caminar, recuperar fuerza y realizar tareas de la vida diaria. Además, vigilan su estado y seguridad.

**Usted es candidato para volver a casa (con la ayuda de servicios médicos a domicilio) si puede:**

- Levantarse y acostarse en la cama o sentarse y levantarse de una silla con ayuda mínima.
- Caminar con un andador o bastón.
- Caminar de su dormitorio al baño y del baño a la cocina.
- Subir y bajar escaleras de manera segura en su casa.

## Alta para Ir a un Centro de Enfermería Especializada o de Rehabilitación

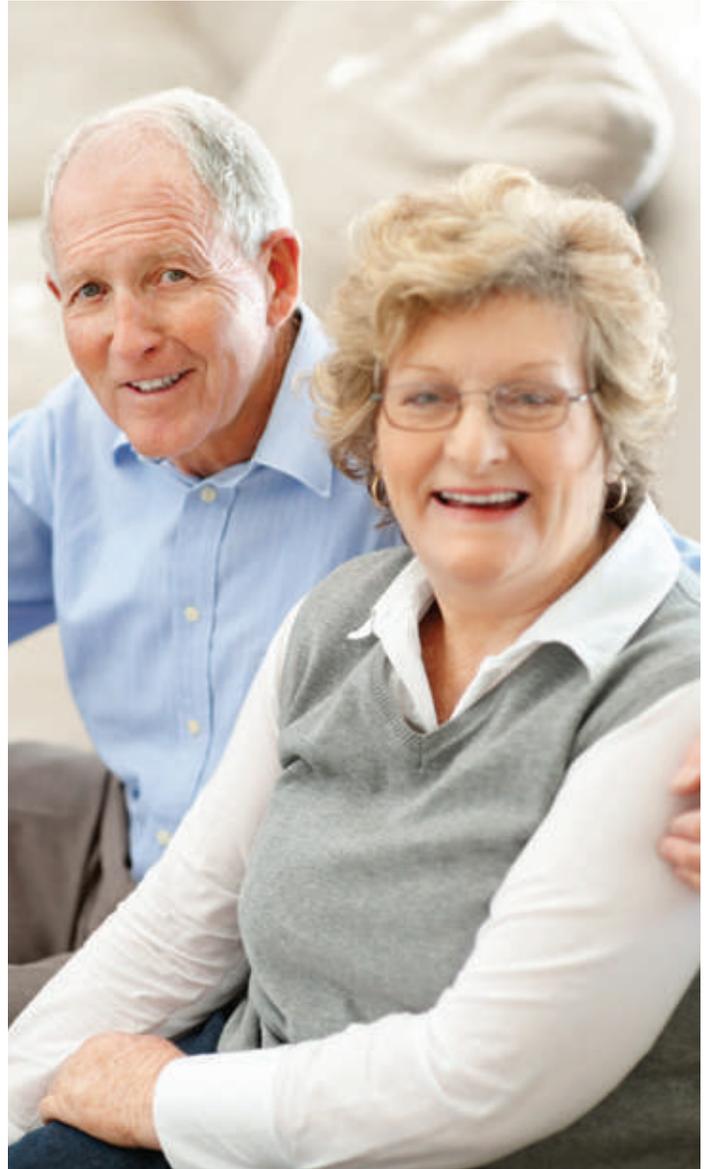
Algunos pacientes necesitan más ayuda de la que pueden ofrecer los servicios a domicilio. Es posible que necesiten cuidados de enfermería especializada y/o de rehabilitación. En un centro de enfermería especializada o de rehabilitación, podrá continuar su rehabilitación antes de volver a casa. La terapia le ayuda a adquirir fuerza y resistencia, con el objetivo de volver a casa lo más pronto posible.

Hable con los profesionales del consultorio de su cirujano ortopédico y pídale que identifiquen un centro que sea adecuado para usted. Si necesita un centro de enfermería especializada o de rehabilitación, existen muchos entre los cuales puede elegir. Nuestro trabajador social le explicará las opciones que tiene a su disposición.

# Recordatorios

## Preparación para la Operación

- Beba líquidos adicionales el día anterior a la operación, pero no coma ni beba nada después de la medianoche antes de la cirugía o según las indicaciones. Esto incluye agua, mentas y chicle.
- Coma un bocadillo alto en proteínas antes de medianoche.
- La anestesia requiere que su estómago esté vacío por un número determinado de horas antes de la operación. Su operación se puede retrasar o cancelar si no sigue estas instrucciones.
- Tome solamente los medicamentos indicados en su cita de exámenes de preadmisión. Tome todos los medicamentos con un pequeño sorbo de agua.
- Los pacientes diabéticos deben un bocadillo alto con alto contenido de proteínas a la hora de acostarse la noche antes de la operación. Tome sólo la mitad de la cantidad de Lantus o Levemir que le recetan normalmente. NO tome ningún medicamento para la diabetes la mañana de la operación.
- Si usted fuma, no fume por lo menos 48 horas antes de la operación.
- Si tiene fiebre, sarpullido o resfriado, llame a su cirujano para informarle del cambio en su estado de salud. Es posible que sea necesario posponer la operación.
- Báñese con gluconato de clorhexidina (CHG) la noche anterior a la operación o la mañana de la operación, cualquiera que sea su última ducha antes de la operación. Lávese con espuma y enjuague adecuadamente el jabón de CHG. Aplique a todo el cuerpo DESDE EL CUELLO HACIA ABAJO. NO lo use en la cara, cabello o áreas genitales.
- No se afeite las piernas 24 horas antes de la operación. El CHG irrita las piernas recién afeitadas.
- No utilice loción, talco o perfume el día de la operación.
- Use ropa cómoda y suelta.
- Puede usar sus audífonos, prótesis dental o anteojos, pero se le pedirá que se los quite antes del procedimiento. Lleve un recipiente para guardarlos.
- No use reloj, anillos o joyas.
- No se ponga maquillaje ni esmalte de uñas.
- Deje el dinero en efectivo, las tarjetas de crédito y los objetos de valor en casa.
- Haga los arreglos pertinentes para que una persona responsable lo lleve a casa. Se recomienda que alguien se quede con usted durante 24 horas.



# Cirugía

## Preoperatorio (antes de la operación)

### *Prepare Su Casa para Su Regreso Después de la Operación*

Algunos pacientes necesitan más ayuda después de la cirugía que otros. Si su recuperación dura más que sólo algunos días, es conveniente que consiga a alguien que le ayude en la casa. Es posible que usted no pueda realizar las tareas domésticas típicas que requieren estar de pie por períodos prolongados o doblarse y levantar cosas, como lavar los platos y la ropa.

Estas son algunas cosas que puede hacer antes de la operación que le serán útiles cuando regrese a casa:

- Prepare algunas comidas con anticipación y ponga sábanas limpias en su cama.
- Asegúrese de tener un sillón con brazos para sentarse cuando no esté en la cama.
- Recoja las alfombras pequeñas y asegúrese de que los cables eléctricos no estorben.
- Coloque luces nocturnas en las áreas oscuras, especialmente en el área del dormitorio que conduce al baño.
- Prepare un área de descanso cómoda donde tenga a la mano pañuelos de papel, teléfono, control remoto del televisor, etc.

- Planee que las mascotas duerman en su propio espacio durante la recuperación.
- Haga arreglos para el cuidado de sus mascotas, si es necesario.
- Coloque los artículos de uso frecuente en las encimeras o en el refrigerador a la altura de la cintura.

### *Qué Llevar al Hospital*

- Tarjetas del seguro
- Identificación con fotografía
- Una bolsa pequeña con su nombre para artículos personales, como prótesis dentales, lentes de contacto, anteojos y estuches para guardarlos
- Una copia de su testamento vital, directivas anticipadas, sustituto para decisiones de atención médica o poder de representación durable
- Este folleto y los documentos que correspondan del consultorio de su médico
- No lleve objetos de valor, joyas ni dinero en efectivo.
- Copia de su lista de medicamentos. Esté preparado para informarnos cuándo tomó la última dosis.





## Qué Sucede en el Hospital

Cuando llegue a la entrada principal del hospital el día de la operación, se dirigirá a la sala de espera de cirugía del segundo piso por los ascensores B y se registrará en el mostrador. Ofrecemos registro electrónico con un sistema de escaneo de la palma. Una vez que el registro esté completo, se le acompañará a su habitación donde se reunirá con su enfermera que le asistirá con sus últimos preparativos quirúrgicos. Su familia o amigos podrán esperar en la sala de espera del área de cirugía. A su familia se le entregará un folleto con un número de seguimiento para que pueda dar seguimiento confidencial de su progreso durante la operación. Hay teléfonos y máquinas expendedoras disponibles.

Estas son algunas cosas que puede esperar:

- Se colocará una banda de identificación y alergia en su muñeca y se verificará la información.
- Se le pedirá que se cambie y se ponga una bata del hospital. Guarde sus pertenencias en la bolsa que se le proporcionará.
- Se le pedirá que verifique y/o firme un formulario de consentimiento, si aún no lo ha hecho.
- Su enfermero le tomará los signos vitales y revisará su historial médico con usted.

- Si está en edad fértil, se puede tomar una muestra de orina para realizar una prueba de embarazo.
- Se le colocará una línea intravenosa para suministrarle líquidos y medicamentos durante su estancia quirúrgica.
- Se confirmará y marcará el sitio quirúrgico.
- Es posible que le midan el nivel de azúcar en sangre.
- Se le pedirá que se quite los anteojos, lentes de contacto y prótesis dentales.
- Es posible que se le pida que se quite los audífonos.
- Es posible que le administren medicamentos para ayudarlo a relajarse y prevenir las náuseas después de la operación.
- Hay mantas calientes disponibles para su comodidad.

### *Tratamiento con Anestesia*

Antes, durante y después de la operación, se le administrarán anestésicos, que son medicamentos que tienen un efecto sedante y tienen la finalidad de mantenerlo cómodo. Esto se llama tratamiento con anestesia. Lo administra un anesesiólogo o una enfermera anesestista registrada. Ambos son especialistas capacitados. Su equipo médico determinará el plan de anestesia que sea mejor para usted.

# Cirugía

## Posoperatorio (después de la operación)

Después de la operación, lo llevarán al área de recuperación, también conocida como la unidad de cuidados posanestésicos (PACU, por sus siglas en inglés). Personal de enfermería especialmente capacitado vigilará su progreso y lo medicará para que no sienta molestias según sea necesario. Los enfermeros también informarán a los miembros de su familia mientras usted se encuentre en la sala de recuperación.

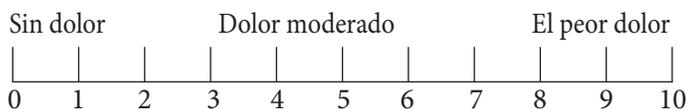
- Es posible que sienta algo de dolor o náusea. Los medicamentos pueden ayudar. Si tiene dolor, no tema informarle a su enfermero y preguntarle sobre la posibilidad de recibir medicamentos para aliviar el dolor.
- Es normal estar conectado a un equipo después del procedimiento y escuchar los pitidos de monitoreo. No es nada que deba preocuparle; se pueden utilizar varios equipos para monitorear su progreso, entre ellos, un monitor cardíaco (electrodos en el pecho), monitor de oxígeno (colocado en su dedo), línea intravenosa para administrar líquidos y medicamentos.
- Permanecerá en la sala de recuperación hasta que esté despierto y su frecuencia cardíaca, presión arterial y respiración sean normales, y el dolor esté bajo control.
- Cuando sus signos vitales estén estables, lo transferirán a su habitación.
- Un fisioterapeuta lo evaluará y usted podrá comenzar a caminar, con ayuda, poco después de llegar a su habitación. Los estudios indican que cuanto antes se levante y empiece a caminar, menos probabilidades habrá de sufrir complicaciones y más rápida será la recuperación.

Para medir su dolor, se le pedirá que lo califique antes y después de que se le dé analgésico sobre la escala de 0 a 10 que se muestra a continuación.

En una escala de 0 a 10, donde 0 es sin dolor y 10 es el peor dolor posible, ¿cómo calificaría su dolor? ¿Es este un nivel aceptable de dolor para usted?



### *Escala de Dolor*



# Su Registro Personal de Medicamentos

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Anote todos los medicamentos recetados por un médico que está tomando actualmente:

| Medicamentos | Dosis | Frecuencia |
|--------------|-------|------------|
|              |       |            |
|              |       |            |
|              |       |            |
|              |       |            |
|              |       |            |
|              |       |            |
|              |       |            |
|              |       |            |
|              |       |            |

Anote todos los medicamentos no recetados que toma regularmente:

| Medicamento no recetado | Dosis | Frecuencia |
|-------------------------|-------|------------|
|                         |       |            |
|                         |       |            |
|                         |       |            |
|                         |       |            |

Anote las vitaminas, remedios herbales y suplementos nutricionales que toma regularmente:

| Vitaminas, Remedios Herbales, Suplementos Nutricionales | Dosis | Frecuencia |
|---|-------|------------|
|   |       |            |
|   |       |            |
|   |       |            |
|   |       |            |

Anote las alergias y sensibilidades que tenga, por ejemplo, a medicamentos, alimentos, látex, polen, etc.

| Alergias y Sensibilidades |
|---------------------------|
|                           |
|                           |
|                           |
|                           |



# Preguntas Frecuentes Sobre Infecciones del Sitio Quirúrgico (SSI)

## ¿Qué es una SSI?

Una SSI es una infección que ocurre después de la cirugía, en la parte del cuerpo donde se realizó la operación. La mayoría de los pacientes que se someten a una operación no desarrollan una infección. Sin embargo, se presentan infecciones aproximadamente en uno o tres de cada 100 pacientes que se someten a cirugía.

Algunos de los síntomas comunes de las SSI son:

- Enrojecimiento y dolor alrededor del área donde tuvo la cirugía
- Secreción de líquido turbio de la herida quirúrgica
- Fiebre

## ¿Se pueden tratar las SSI?

Sí. La mayoría de las SSI se pueden tratar con antibióticos. El antibiótico administrado depende de las bacterias (gérmenes) que causan la infección. En ocasiones, los pacientes con una SSI pueden necesitar otra operación para tratar la infección.

## ¿Qué están haciendo los hospitales para prevenir las SSI?

Para prevenir las SSI, médicos, enfermeros y otros proveedores de atención médica:

- Se lavan las manos y brazos hasta los codos con un agente antiséptico justo antes de la operación.
- Se lavan las manos con agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol antes y después de atender a cada paciente.
- Pueden remover un poco de cabello inmediatamente antes de la operación usando una máquina de afeitar eléctrica, si el cabello está en la misma área donde se realizará el procedimiento. No deben afeitarlo con una navaja de afeitar.
- Usan gorras para cubrir el cabello, mascarillas, batas y guantes especiales durante la operación para mantener el área quirúrgica limpia.
- Le darán antibióticos antes de que comience la cirugía. En la mayoría de los casos, usted debe recibir antibióticos dentro de los 60 minutos anteriores al inicio de la cirugía y los antibióticos deben suspenderse dentro de las 24 horas posteriores a la cirugía.
- Limpian la piel del lugar de la cirugía con un jabón especial que mata los gérmenes.



# Preguntas Frecuentes Sobre Infecciones del Sitio Quirúrgico (SSI)

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a prevenir las SSI?

### Antes de la operación:

- Informe a su médico de otros problemas médicos que tenga. Los problemas de salud como las alergias, la diabetes y la obesidad pueden afectar la cirugía y su tratamiento.
- Deje de fumar. Los pacientes que fuman contraen más infecciones. Hable con su médico acerca de cómo puede dejar de fumar antes de la operación.
- No se afeite cerca del lugar donde lo operarán. Afeitarse con una navaja de afeitar puede irritar la piel y facilitar el desarrollo de una infección.

### A la hora de la operación:

- Hable si alguien intenta afeitarlo con una navaja de afeitar antes de la operación. Pregunte por qué necesita que lo afeiten y hable con su cirujano si tiene alguna preocupación.
- Pregunte si recibirá antibióticos antes de la operación.

### Después de la operación:

- Asegúrese de que sus proveedores de atención médica se laven las manos antes de examinarlo, ya sea con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.

Si no ve que sus proveedores de atención médica, visitantes y miembros de la familia se laven las manos, pídale que lo hagan.

- Los parientes y amigos que lo visiten no deben tocar la herida quirúrgica ni los vendajes.
- Los parientes y los amigos deben lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol antes y después de visitarlo. Si usted no los ve que se laven las manos, pídale que lo hagan.

### ¿Qué tengo que hacer cuando vuelva a casa del hospital?

- Antes de marcharse a casa, su médico o enfermero deben explicarle todo lo que necesite saber sobre el cuidado de su herida. Asegúrese de entender cómo debe cuidar su herida antes de salir del hospital.
- Lávese siempre las manos antes y después de curar la herida.
- Antes de marcharse a casa, asegúrese de saber con quién debe comunicarse si tiene preguntas o problemas después de llegar a casa.
- Si tiene cualquier síntoma de una infección, como enrojecimiento y aumento del dolor en el sitio quirúrgico, secreción o fiebre, llame a su médico inmediatamente.

Si tiene otras preguntas, consulte a su médico o enfermero.



# Lista de Verificación Preoperatoria para Reemplazo Articular Total

Marque los elementos que aparecen a continuación después de completarlos:

- La fecha programada de mi operación es el \_\_\_\_\_.
- En cuanto su operación esté programada, llame al (813) 870-4151 para inscribirse en la Clase de Reemplazo Articular Total y llame al (813) 870-4048 para registrarse para una cita de Exámenes de Preadmisión (Pre-Admission Testing, PAT).

Fecha y hora de PAT: \_\_\_\_\_

Fecha y hora de la Clase de Reemplazo Articular Total: \_\_\_\_\_

Se recomienda que un miembro de su familia o cuidador lo acompañe. Calcule aproximadamente una hora y media para la clase y dos horas para la cita de PAT.

- La mayoría de los pacientes se marchan a casa uno o dos días después de la operación.
  - ¿Tiene usted un cuidador o persona de apoyo que le ayude en casa?  Sí  No
  - ¿Tiene escaleras en su casa?  Sí  No
  - ¿Tiene algún otro obstáculo para su proceso de recuperación en casa?  Sí  No
- Lleve sus medicamentos y el Registro Personal de Medicamentos Personales completado a su Clase de Reemplazo Articular Total/cita de PAT.
- Revisar los videos educativos de EMMI.
- Revisar las instrucciones preoperatorias la noche anterior a la operación:
  - No tomar nada por la boca después de la medianoche, excepto los medicamentos que el personal de PAT le indique tomar con un pequeño sorbo de agua.
  - Dúchese con jabón de clorhexidina la noche anterior o la mañana de la operación, cualquiera que sea su última ducha antes de la cirugía.
  - Lleve una identificación con fotografía, tarjeta de seguro y tarjeta de crédito. Deje en casa todos los demás objetos de valor y joyas.
  - Si tiene alguna pregunta de última hora, llame a PAT: (813) 870-4035 o al Navegador de Enfermería Ortopédica: (813) 870-4073



# Lista de Verificación Para el Alta de Reemplazo Articular Total

Fecha prevista de alta: \_\_\_\_\_

Seleccione una de las opciones siguientes:

Se hicieron arreglos para la atención en el hogar

Se entregó equipo:

Andador

Silla con inodoro 3 en 1

Kit de cadera (a costo de su bolsillo)

Otro: \_\_\_\_\_

Se surtieron medicamentos/recetas

Se coordinó el transporte

Se coordinó la rehabilitación

Centro de atención:

\_\_\_\_\_

Transporte en silla de ruedas a las  
\_\_\_\_\_ am/pm

Informe a su médico si tiene cualquiera de lo siguiente:

■ Temperatura mayor que 100.4 °F

■ Aumento o descoloramiento del drenaje

■ Aumento de dolor (que no se alivia con los medicamentos para el dolor)

■ Aumento de hinchazón

■ Dolor intenso en las piernas

■ Dificultades para respirar o dolor en el pecho



# Terapia Antes y Después de la Operación

## Modificaciones para Reemplazo Total de Cadera

Los pacientes de cirugía de cadera pueden requerir modificaciones especiales **si su médico las ordena**. Su terapeuta le dará instrucciones sobre las recomendaciones de seguridad relacionadas con su cirugía. Seguir estas restricciones le ayudará a sanar más rápido y reducirá el riesgo de que su nueva cadera se disloque durante la recuperación.

## Ejercicios de Movilidad Quirúrgica

Hasta que la articulación sane de la operación, es posible que necesite aprender a moverse de manera diferente, incluso para realizar las tareas más comunes, como acostarse y levantarse de la cama o sentarse y levantarse de una silla. Practique las siguientes técnicas de movilidad antes de la operación para que sepa cómo moverse después de la cirugía.

### Acostarse

- Retroceda hacia la cama hasta que sienta que toca la parte posterior de las piernas.
- Coloque la pierna operada hacia delante.
- Baje despacio al borde de la cama para alcanzar la superficie.
- Retroceda sobre la cama hasta que sienta las rodillas apoyadas.
- Gire el cuerpo poco a poco hasta que esté derecho en la cama.



---

---

---

---

---

# Terapia Antes y Después de la Operación

## Levantarse de la Cama

- Siéntese en la cama.
- Empuje con las manos y deslice el cuerpo sobre la cama hasta que quede sentado en la orilla.
- Coloque la pierna operada hacia delante.
- Empújese de la cama y póngase de pie.
- No trate de alcanzar el dispositivo para caminar hasta que esté bien equilibrado.



---

---

---

---

---

---

---

## Sentarse en un Sillón o en el Inodoro

- Para sentarse, retroceda hacia el sillón o inodoro hasta que sienta que toca la parte posterior de las piernas.
- Coloque la pierna operada hacia delante.
- Coloque las manos atrás para apoyarse y siéntese.



---

---

---

---

---

---

---

## Levantarse de un Sillón o del Inodoro

- Muévase hacia la orilla del sillón o del inodoro.
- Empújese con los brazos mientras se inclina levemente hacia delante.
- No trate de alcanzar el dispositivo para caminar hasta que esté bien equilibrado.



---

---

---

---

---

---

---

# Terapia Antes y Después de la Operación

## Sentarse en una Silla sin Brazos

Recomendamos usar sillas con apoyabrazos.

- Para sentarse, retroceda hacia la silla hasta que sienta que toca la parte posterior de las piernas.
- Coloque la pierna operada hacia delante.
- Trate de alcanzar el asiento de la silla con uno o los dos brazos, dependiendo de la altura de la silla, y siéntese. (Si la silla es alta, alcance el asiento con los dos brazos. Si la silla es baja, alcance el asiento con un brazo.)



---

---

---

---

---

## Levantarse de una Silla sin Brazos

Recomendamos usar sillas con apoyabrazos.

- Coloque la pierna operada hacia delante.
- Empújese de la silla con ambas manos.
- No trate de alcanzar el dispositivo para caminar hasta que esté bien equilibrado.



---

---

---

---

---

## Entrar en la Ducha o Bañera



Durante un tiempo después de la operación, es posible que necesite barandillas o barras de sujeción para ayudarse a entrar y salir de la ducha. Además, pídale a alguien que se quede cerca para brindarle ayuda, si es necesario. Dado que las configuraciones de las bañeras y las duchas varían, es buena idea hablar con su terapeuta ocupacional. Él o ella puede darle algunos consejos prácticos para su baño.

- Compre un asiento para bañarse. Instálelo en su bañera o ducha.
- Retroceda hacia un lado del asiento y luego coloque la pierna operada hacia delante.

# Terapia Antes y Después de la Operación

- Alcance la orilla del asiento para bañarse y siéntese.
- Retroceda lo suficiente en el asiento y luego levante las piernas una a la vez para meterlas en la bañera. Si no puede usar los músculos para mover la pierna operada, puede utilizar un elevador de piernas para levantar cada pierna y meterla a la bañera.
- Deslice el trasero hacia atrás en el asiento a manera de quedar sentado en el centro del asiento.

## Salir de la Ducha o Bañera

- Deslice el trasero hacia la orilla de la bañera.
- Levante las piernas una a la vez para colocarlas fuera de la bañera. Si no puede usar los músculos para mover la pierna operada, puede utilizar un elevador de piernas para levantar cada pierna y sacarla de la bañera.
- Cuando las piernas se encuentren sobre el borde de la bañera, deslícese y gire hacia delante hacia la orilla del asiento.
- Levántese del asiento empujándose con las manos, o use barandillas para incorporarse con la pierna operada hacia delante.
- No trate de alcanzar el dispositivo para caminar hasta que esté bien equilibrado.

## Para Duchas con Acceso Directo

- Su terapeuta le recomendará que practique como entrar y salir de una ducha con acceso directo cuando use una silla de ducha.

## Cómo Subir y Bajar las Escaleras

Su terapeuta revisará con usted los detalles específicos de cómo debe subir las escaleras, pero, en general:

- Recuerde subir las escaleras guiando con la pierna sana y luego lleve la pierna operada al mismo escalón. Para recordar esta técnica, memorice la frase: “Arriba la buena”.
- Cuando baje las escaleras, guíe con la pierna operada y luego lleve la pierna sana al mismo escalón. Aplique la frase: “Abajo la mala”.



---

---

---

---

---

---

# Terapia Antes y Después de la Operación

## Subir al Automóvil

*Recomendamos sentarse en el asiento delantero del pasajero.*

Coloque una bolsa de plástico grande en el asiento del automóvil para que le ayude a moverse con mayor facilidad. Mueva hacia atrás el asiento del automóvil tanto como sea posible. Incline/recline el respaldo del asiento. Necesitará un banco de escalón si el automóvil es alto. Si tiene un automóvil bajo, puede que necesite un cojín para levantar el asiento.

Siempre que suba o baje de un auto, pida al conductor que lo estacione alrededor de 4' de la orilla de la acera. Pídale también que evite inclinaciones. Luego:

- Retroceda hacia el asiento del automóvil con su dispositivo de asistencia. Coloque la pierna operada hacia delante.
- Alcance hacia atrás y encuentre una superficie estable de la cual sujetarse con la mano: el tablero, el respaldo del asiento o la puerta del automóvil si es estable.
- Baje despacio hacia el asiento.
- Deslícese hacia el centro del asiento del automóvil. Pida ayuda a un amigo, o utilice un elevador de piernas para levantar la pierna operada al introducir las piernas en el auto.



---

---

---

---

---

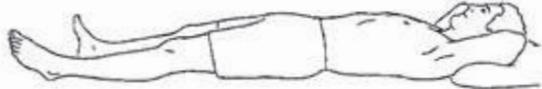
---

---

## Bajar de un Automóvil

- Levante la pierna derecha primero para sacarla del automóvil. Si la pierna derecha es la operada, pida ayuda, o use un elevador de piernas para levantar la pierna derecha y sacarla del automóvil.
- Después de sacar ambas piernas del automóvil, deslícese hacia el borde del asiento mientras gira el cuerpo hacia la puerta y apoya los pies en el suelo (no en el borde de la acera ni en una superficie irregular). Coloque la pierna operada hacia delante.
- Utilice las barandillas mencionadas en la sección “Subir al Automóvil”, empújese con los brazos y utilice las piernas para ponerse de pie.
- No trate de alcanzar el dispositivo para caminar hasta que esté bien equilibrado.

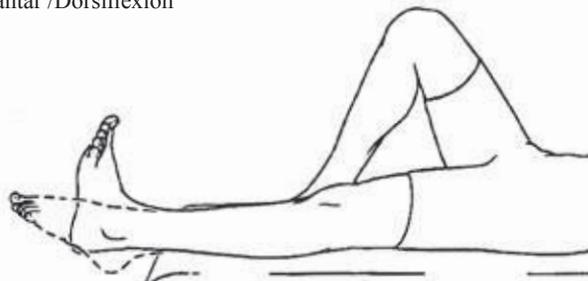
ESTABILIDAD TRONCAL - 24 Ejercicios isométricos para los glúteos



Tense los músculos de los glúteos.

Repita \_\_\_ veces por serie. Haga \_\_\_ series por sesión.  
Haga \_\_\_ sesiones por día.

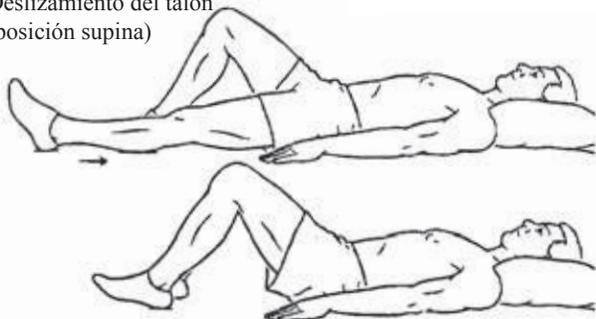
TOBILLO / PIE - 18 Rango de movimiento: Plantar /Dorsiflexión



Con las dos piernas relajadas, flexione con suavidad y extienda el tobillo. Trate de abarcar todo el rango de movimiento. No debe sentir dolor.

Repita \_\_\_ veces por serie. Haga \_\_\_ series por sesión.  
Haga \_\_\_ sesiones por día.

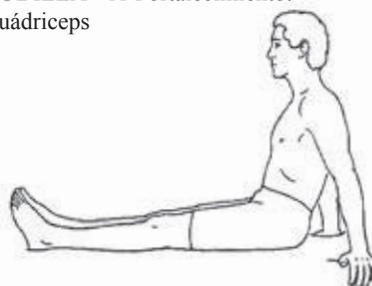
CADERA / RODILLA - 65 Automovilización: Deslizamiento del talón (posición supina)



Deslice el talón del lado afectado hacia los glúteos hasta que sienta un estiramiento suave. Sostenga la posición \_\_\_ segundos. Descanse.

Repita \_\_\_ veces por serie. Haga \_\_\_ series por sesión.  
Haga \_\_\_ sesiones por día.

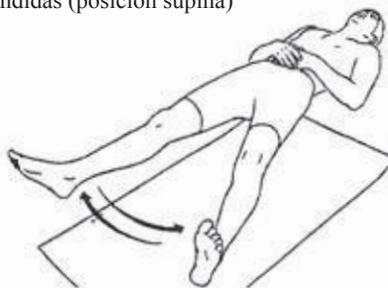
CADERA / RODILLA - 11 Fortalecimiento: Ejercicio de cuádriceps



Tense los músculos que están arriba de los muslos empujando las rodillas hacia la superficie de apoyo. Sostenga la posición \_\_\_ segundos.

Repita \_\_\_ veces por serie. Haga \_\_\_ series por sesión.  
Haga \_\_\_ sesiones por día.

CADERA / RODILLA - 50 Abducción / Aducción de cadera: Con rodillas extendidas (posición supina)



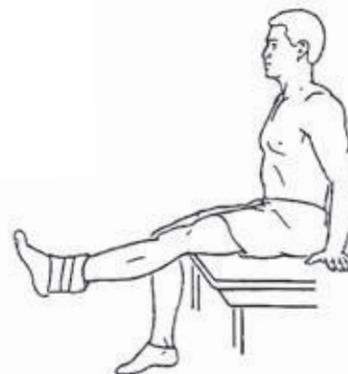
Mueva la pierna afectada hacia el lado exterior y vuelva a la posición original. Mantenga la rodilla extendida.

Repita \_\_\_ veces por serie. Haga \_\_\_ series por sesión.  
Haga \_\_\_ sesiones por día.

CADERA / RODILLA - 76 Extensión de rodilla (sentado)

Enderece por completo la rodilla del lado afectado; baje despacio la pierna.

Repita \_\_\_ veces por serie.  
Haga \_\_\_ series por sesión.  
Haga \_\_\_ sesiones por día.







**DESIGNACIÓN DE SUSTITUTO PARA DECISIONES DE ATENCIÓN MÉDICA**

Yo, (NOMBRE) \_\_\_\_\_, quiero decidir el tratamiento que me dará mi equipo de atención médica.

**INSTRUCCIONES PARA MI SUSTITUTO PARA DECISIONES DE ATENCIÓN MÉDICA:**

**Si no puedo comunicarme ni tomar decisiones médicas, mi sustituto para decisiones de atención médica (HCS) hará lo siguiente:**

- Hablará con mi equipo de atención médica y tendrá acceso a mi información médica.
- Autorizará mi tratamiento o pedirá que suspendan mi tratamiento con base en mis selecciones y valores.
- Autorizará mi traslado a otro centro de atención si es necesario.
- Tomará decisiones sobre la donación de órganos o tejidos con base en mis selecciones.
- Solicitará beneficios públicos, como Medicare/Medicaid, en mi nombre.
- Asegurará mi comodidad y control del dolor.
- Pedirá cuidados paliativos como forma de asegurar mi comodidad.
- Respetará mis deseos escritos o verbales respecto al fin de la vida según lo haya establecido en mi testamento vital.

**La autoridad de mi sustituto para decisiones de atención médica entrará en vigencia sólo cuando mi médico decida que ya no puedo tomar mis propias decisiones de atención médica, A MENOS que firme con mis iniciales alguna o las dos casillas siguientes:**

Mi sustituto para decisiones de atención médica puede recibir mi información médica inmediatamente.

Mi sustituto para decisiones de atención médica puede empezar a tomar decisiones sobre mi atención médica inmediatamente.

**Si estoy en condiciones de tomar decisiones y no estoy de acuerdo con las decisiones tomadas por mi sustituto para decisiones de atención médica, se respetarán MIS decisiones.**

**Designo como sustituto para decisiones de atención médica a:**

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

**Si mi sustituto para decisiones de atención médica no quiere, no puede o no está disponible, dentro de lo razonable, para cumplir con sus deberes, designo como mi sustituto alternativo para decisiones de atención médica a:**

**Sustituto alternativo:**

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

(Firmas en la siguiente página)

**Otras instrucciones:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

|   |   |
|---|---|
|  <p><b>ADVANCE DIRECTIVE</b><br/>BC 2934AS Page 1 of 2 Rev. 7/17</p> | <p><b>P<br/>A<br/>T<br/>I<br/>E<br/>N<br/>T</b></p> |
|---|---|







# 10 Sugerencias para Ayudarnos a Mantenerlo a Salvo

Los estudios han demostrado que la mejor manera de prevenir errores médicos es que los pacientes y sus familias participen activamente en su atención médica. Usted puede desempeñar un papel importante si sigue estas sencillas sugerencias.

1. Asegúrese de que cada miembro del equipo de atención médica que lo atienda revise el brazalete con su nombre.
2. Háganos cualquier pregunta que tenga. Pídale a un miembro de la familia o amigo que hable por usted si no puede hablar por sí mismo.
3. Denos información completa y correcta sobre su historial de salud, hábitos personales (como el consumo de alcohol o fumar) y dieta.
4. Permítanos ayudarle a levantarse de la cama hasta que estemos seguros de que puede ponerse de pie sin perder el equilibrio. No queremos que se caiga.
5. Asegúrese de que sepamos qué medicamentos toma. Esto incluye lo que le ha recetado un médico y lo que usted toma por su cuenta (por ejemplo, aspirina o remedios para el resfriado). Incluya vitaminas, remedios herbales y suplementos alimenticios.
6. Pregunte para qué sirve cada medicamento, si es nuevo para usted o si no lo conoce. Infórmese sobre los efectos secundarios de los medicamentos. Díganos si cree que está teniendo un efecto secundario.
7. Averigüe para qué necesita una prueba o tratamiento y cómo puede ayudarle.
8. Pregunte al médico sobre los resultados de su prueba. No suponga que la ausencia de noticias es buena señal.
9. No dude en preguntar a los miembros del equipo de atención médica si se lavaron las manos antes de brindarle atención. Lavarse bien las manos es la mejor manera de prevenir la propagación de los gérmenes.
10. Asegúrese de saber qué puede esperar cuando regrese a casa y qué debe informar a su médico.

## Servicios Quirúrgicos de St. Joseph's Hospital

Área de Exámenes de Preadmisión, situada en el Edificio de Healthline: (813) 870-4035

Área Preoperatoria, situada en el Hospital Principal, en el segundo piso: (813) 870-4059, extensión 7

