

## **Preparándose para su cirugía de reemplazo articular**

La cirugía de reemplazo articular de cadera o de la rodilla es un procedimiento quirúrgico mayor, como cualquier otra cirugía no está exenta de complicaciones, sin embargo esté usted tranquilo ya que en manos expertas su cirugía seguramente será exitosa y los riesgos de alguna complicación son mínimos.

La cirugía de reemplazo articular tiene como objetivos principales aliviar dolor y devolver la funcionalidad a su cadera o rodilla para que de esta manera usted se reintegre a actividades que había abandonado, mejorando de esta manera su calidad de vida.

Si usted y su cirujano ortopédico han decidido que es un candidato adecuado para realizarle una cirugía de reemplazo articular de cadera o de rodilla, usted necesitará varias semanas para prepararse, tanto físicamente como psicológicamente.

Aprenda que esperar antes, durante, y después de la cirugía. Pregunte sobre el proceso de admisión al hospital, el tiempo de estancia hospitalaria, el tipo de anestesia que usted podría necesitar, el tipo de prótesis que será usada, sobre la rehabilitación, medicamentos y en fin todas las dudas que pudieran surgir.

Si usted cuenta con póliza de gastos médicos mayores (GMM), entérese antes de que es lo su compañía cubrirá de los gastos de su cirugía, tenga a la mano sus antecedentes médicos. Usted puede sentir que contesta las mismas preguntas muchas veces, pero esto es necesario con la finalidad de evitar disgustos o contratiempos.

Esté seguro de tener a la mano siempre la información siguiente:

Designa a un miembro de familia o un amigo que será su contacto primario para recibir la información del doctor y luego lo dará a otros miembros de familia y amigos.

Una lista de todos los doctores que actualmente usted ve y los motivos por lo cual lo están atendiendo, asegúrese de tener siempre presente cuales medicamentos toma incluyendo dosis y horarios.

### **Póngase en forma para su cirugía**

Tenga en cuenta que la cirugía de reemplazo articular de cadera o de rodilla son intervenciones mayores, de tal manera que deberá prepararse física y

mentalmente con la finalidad de disminuir los riesgos o complicaciones inherentes al procedimiento, la mayoría de las recomendaciones que le damos a continuación en general son de sentido común.

Si usted fuma deje de hacerlo.

No tome bebidas alcohólicas de ningún tipo por lo menos 72 horas previas a su cirugía.

Procure una alimentación sana y balanceada, consuma frutas, verduras, carnes de pollo o pescado, nueces, almendras, pan integral, etc., combine alimentos de los tres grupos (carbohidratos, proteínas y grasas) en raciones adecuadas para su edad, peso y actividad física, si está usted pasado de peso probablemente una consulta al nutriólogo puede ser muy buena idea.

Pida a su doctor los ejercicios pre quirúrgicos que él considere necesarios con la finalidad de que usted fortalezca grupos musculares y le permitan moverse mejor y con más fuerza al iniciar la marcha después de su cirugía, pregunte cual es la manera en que deberá usar algún aditamento después de su cirugía como por ejemplo una andadera metálica, muletas o bastón.

### **Prepare su regreso a casa al salir del hospital ya operado**

Pida a alguien de la familia o una amistad que se quede con usted en su casa algunos días para que esté pendiente de sus necesidades de comida, aseo e higiene personal, deje comida preparada refrigerada o congelada para que sea más fácil tener lo necesario para su alimentación sin implicarle a su acompañante una molestia más.

Platique con su doctor los acondicionamientos necesarios que requerirá su hogar para hacer su estancia más confortable y segura con el fin de que su recuperación sea más fácil, por ejemplo una buena idea sería adaptar la sala como su dormitorio (cambie los muebles necesarios) en caso de que su cuarto se encuentre en un segundo nivel de la casa, tenga presente que requerirá de un baño cerca de esta nueva habitación.

El baño habitualmente no requiere de modificaciones, sin embargo usted necesitará un aumento para la taza del baño (pregunte a su doctor las especificaciones y donde la puede adquirir) y se pueda sentar sin riesgo de caída o de posiciones no adecuadas después de su cirugía, ponga en la regadera un tapete de plástico antiderrapante, una silla de plástico lo suficientemente fuerte para soportar su peso, por ningún motivo se bañe solo ni descalzo (use unas sandalias antiderapantes), de hecho se aconseja sea asistida por dos personas. Algunas personas sienten mayor seguridad mediante la instalación de agarraderas

de seguridad junto a la taza del baño y la regadera, esto se tiene que planear con anticipación antes de la cirugía.

Asegure alfombras, cables que pudieran estar sueltos y que pudieran en determinado momento provocar una caída, de igual manera si hay niños en la casa vigilar constantemente que no existan juguetes u otros objetos tirados que eventualmente le pudieran hacer resbalar y caer.

Tenga lo necesario siempre a mano como sus medicamentos, agua, anteojos, teléfono de su doctor(es), procure también tener planeadas alguna actividad en las semanas inmediatas a su cirugía como pintar, leer, disfrutar de música o un programa de televisión, tejer o bordar.

Vista cómodamente, habitualmente una bata, una pijama o ropa deportiva son adecuados para sentirse confortable, se recomienda use zapatos de suela flexible con agujetas.

Antes de la cirugía recomendamos conseguir un sillón repost donde puede usted pasar la mayor parte del día las primeras 2 semanas después de su cirugía.

### **Los últimos preparativos**

El día previo a su cirugía probablemente se sienta nervioso y esto es normal, sin embargo recuerde que siempre estaremos al pendiente de usted y que todo fue cuidadosamente planificado antes de su cirugía para que todo salga bien, así que dese el tiempo necesario en ese día previo a su cirugía para asegurarse de no olvidar nada al dirigirse al hospital.

A continuación le proporcionamos un listado que le pueden ayudar:

- Tome un baño la noche antes de su cirugía, esto ayudará a limpiar su piel y disminuir el riesgo de infección.
- No afeite el sitio donde se realizara su cirugía, si esto es necesario su doctor se encargará de ello.
- No maquille su rostro ni con labial, asegúrese de haber recortado sus uñas de pies y manos y sin barniz o abrillantador.
- No consuma ningún alimento o bebida después de la media noche, recuerde que se requiere un ayuno de por lo menos 8 horas antes de su cirugía.
- Prepare su maleta con artículos solo necesarios: Un par de zapatillas de dormitorio cómodas con suela antideslizante, una bata de longitud hasta su rodilla, pijama o bata de dormir, algo para leer, las copias de las tarjetas de su seguro y en su caso copia de la autorización de su cirugía, medicamentos que usted toma habitualmente, lentes (en su caso), cepillo

para el pelo, cepillo y pasta de dientes, dentadura (en su caso), champú, crema para cuerpo o cara, desodorante, y la ropa y zapatos con los que saldrá del hospital (se recomienda un conjunto deportivo amplio y zapatos tenis).

- No se recomienda llevar consigo objetos de valor como relojes, pulseras anillos o cualquier otro tipo de joyas.
- Asegúrese de llevar consigo la orden de internamiento que le proporcionó su doctor, ante cualquier duda comuníquese vía telefónica al consultorio o al teléfono celular de su médico.

**Recuerde que su cirugía fue planificada con el tiempo suficiente, duerma tranquilo, seguramente su operación de reemplazo articular de cadera o de rodilla será una experiencia satisfactoria, no olvide que estamos aquí para ayudarlo.**

Estimado paciente: Si tiene dudas de lo expuesto anteriormente, lo invitamos a que nos haga llegar sus preguntas, recuerde que estamos para ayudarlo

**Dr. Isaac E. Cervantes Orozco & Dr. Stefan P. Martínez van Gils.**  
2009  
Derechos de Autor Reservados

Nota: La información presentada anteriormente es únicamente con fines de orientación por lo que no nos hacemos responsables de decisiones tomadas por los pacientes sin consultar antes con su médico.