



Community Memorial Health System

Programa de reemplazo total de rodilla

Preparación para su cirugía

Agenda de la clase

1. Bienvenida e introducción
2. Su equipo de atención médica
3. Anatomía de la rodilla y prótesis: Cirugía TKR
4. Preparación para la cirugía - Línea de tiempo
5. Qué esperar cuando usted está en el hospital
6. Qué esperar cuando esté de vuelta en casa
7. Manejo del dolor
8. Fisioterapia en casa
9. Ejercicios de rodilla para una recuperación más rápida y para volver a sus actividades.
10. Demostración de entrenamiento con andador.

Anatomía de la rodilla y prótesis

- Retirar el cartílago dañado y el hueso.
- Reemplazarlos con metal o cerámica y plástico
- Todo pegado con cemento especial
- PERMANENTE



Preparación para la cirugía

Los resultados de su cirugía están en sus manos

- Un reemplazo de rodilla es como obtener un nuevo par de zapatos. Tardará unos meses en sentirse cómodo con ella, y la distancia que pueda caminar y la capacidad de doblar su rodilla depende de **USTED**.
- Trabajando duro con terapia física y ocupacional en **las primeras 6 semanas después de la cirugía** es clave para lograr el mejor resultado para su rodilla para el resto de su vida.

Antes de la Cirugía

Le proporcionaremos una “afinación”

- Obtener la autorización médica: EKG, laboratorios, radiografías, etcétera.
- Informar a su médico de atención primaria sobre su cirugía planificada, revisar sus medicamentos.

Cosas que usted debe hacer:

- Haga ejercicio todos los días, aunque le duela un poco - (se proporcionan folletos)
- Coma una dieta saludable: con mucha proteína y baja en azúcares excesivos
- Beba muchos líquidos - 3 vasos de agua cada día
- Evite el consumo de alcohol y deje de fumar. Son cosas que aumentan el riesgo de infección y retrasan el tiempo de recuperación
- Completar su Directivo Anticipado: puede incluir un testamento en vida y / o un poder notarial duradero para la atención médica.

Cita preoperatoria con su cirujano días antes de la cirugía

- Escriba sus preguntas para su cirujano.
- Revise los detalles de los eventos de los próximos días y los planes de atención postoperatoria.

Antes de la Cirugía

7 a 10 días antes de la cirugía:

Revisión de sus beneficios de seguro. La oficina de admisión se comunicará con usted para:

- Revisar la cobertura de su seguro
- Informarle sobre cualquier copago pendiente antes de la cirugía
- Comprobar que tenemos toda la información necesaria



3 a 7 días antes de la cirugía:

Evaluación preoperatoria: un enfermero se comunicará con usted para hablar sobre:

- Tu estado de salud
- Medicamentos que está tomando
- Planes de atención postoperatoria



Administración de casos

- Es posible que se comuniqué con usted un administrador de casos para coordinar sus necesidades postoperatorias.

Antes de la cirugía

Prepararse con anticipación hará las cosas más fáciles y cómodas.

- **Un miembro de la familia o amigo deberá estar con usted las 24 horas del día durante los primeros 3 a 7 días.**
- **Tenga en cuenta que no podrá conducir vehículos durante un período prolongado de tiempo.**
 - Generalmente no se puede conducir por 4 a 6 semanas
 - Debe tener uso seguro de su extremidad
 - Depende de la extremidad, ya sea la izquierda o la derecha
 - Debe estar libre de narcóticos



Antes de la cirugía

Preparar su casa

- Mantenga su casa lo más libre de desorden posible
- Mueva los cables eléctricos fuera de su camino
- Instale luces nocturnas en su recámara y los pasillos
- Mantenga un área suficientemente ancho para que pase un andador
- Retire las alfombras sueltas
- Almacene artículos que necesitará, tales como:
 - Artículos de tocador
 - Medicamentos
 - Comidas fáciles de preparar
 - Necesidades de sus mascotas

Antes de la cirugía

Preparar su casa

- Agregue almohadas a las sillas bajas para que no tenga que agacharse demasiado para sentarse.
- Esté atento a los animales domésticos pequeños y objetos en el suelo.
- Use medias / zapatos antideslizantes (suela de goma).
- Prepare una mesa de “recuperación” con una lámpara, un teléfono celular o inalámbrico, una botella de agua, medicamentos para el dolor y cualquier otro elemento necesario.



Dispositivos de seguridad para el hogar



Andador de
ruedas
delanteras



Silla 3 en 1
Ducha-Modo



Barras de agarre y
extensión de cabezal
de regadera

Muy recomendables pero NO cubiertos por seguros.

Se pueden comprar a través de múltiples fuentes: Home Depot, Lowes, CVS, College Pharmacy y Amazon. Se puede pedir prestados en DuranCare y Help of Ojai (para residentes de Ojai).

Dispositivos útiles

1. Palo para vestirse
2. Palo para alcanzar
3. Esponja contorneada para bañarse
4. Cuerno de zapato de mango largo
5. Cordones elásticos para zapatos
6. Aparato para ayudar con calcetines



Un día antes de la cirugía

Prepara tu piel

- Ducha antes de acostarse con solución limpiadora de clorhexidina (i.e. Hibiclens) o jabón antibacteriano
- Ducha de nuevo con solución limpiadora de clorhexidina (i.e. Hibiclens) o jabón antibacteriano antes de venir al hospital.
- Ponte ropa limpia para venir al hospital
- **Nada de comer o beber después de la medianoche, a menos que sus médicos indiquen lo contrario.**



El día antes de la cirugía

- El consultorio del cirujano llamará para decirle a qué hora debe venir al hospital.
- ***No coma ningún alimento ni beba leche o cualquier líquido no transparente después de la medianoche***
- ***No fume ni vapee***
- ***No beba alcohol ni use marihuana/THC***
- ¡Acuéstate temprano y descansa bien!

El día de la cirugía

- Tome sus medicamentos como lo indique su cirujano.
- *Beba 10 onzas de jugo de manzana, Gatorade o 7-Up antes de salir de casa.*
- ***NO beba leche, jugo de naranja o café***
- *Termine de beber cualquier líquido al menos 2 horas antes de la hora de llegada programada al hospital*

El día de la cirugía

Lo que debe de traer al hospital

- No más de un miembro de la familia; el espacio es limitado
- Su tarjeta del seguro y su identificación con foto
- Lista de sus medicamentos y vitaminas / suplementos
- Copia de su Directiva Anticipada y poder notarial duradero
- Use ropa cómoda y floja:
 - Pantalones de cintura elástica
 - Camisetas
 - Zapatos sin cordones ¡No Chanclas!
 - Ropa interior
- Andador: Si tiene uno, déjelo en su vehículo hasta después de la cirugía.

El día de la cirugía

Lo que NO debe de traer al hospital

- Deje su teléfono celular y otros aparatos electrónicos en casa o con un familiar hasta después de la cirugía.
- ***No somos responsables por la pérdida o daño de estos artículos.**
- NO traiga sus propios medicamentos.
 - Le daremos sus medicamentos de rutina en el hospital.
- Quítese todas las joyas y déjelas todas en casa.
- No use productos metálicos, pinzas para el cabello, pasadores, etc.

El día de la cirugía

¿Qué hacer?

- Es posible que pueda tomar sus medicamentos recetados la mañana de la cirugía, al menos 2 horas antes de su registro en el hospital.
 - Su médico le informará cuáles tomar.
- Preséntese al Departamento de Admisiones en el lobby del hospital.
- Luego pasará a la sección de Admisiones Quirúrgicas para la preparación de su cirugía.

Su equipo de atención médica

- Cirujano ortopédico
- Residentes ortopédicos
- Anestesiólogo
- Hospitalista
- Equipo de enfermería
- Administradores de cas
- Fisioterapeuta
- Terapeuta ocupacional



Los médicos

Cirujano ortopédico y residentes

- Especializado en casos de enfermedades y lesiones óseas. Realiza cirugías en huesos, articulaciones y tejidos.

Hospitalists

- Los médicos de medicina interna del hospital ayudarán en su atención médica.

Anestesiólogos

- Proporcionará sedación espinal y general para dormir.
- Ayudará en el manejo inicial del dolor postoperatorio.

Equipo de enfermería

Mientras esté en el hospital, su equipo de enfermería consistirá de:

- Enfermeros Registrados (RN por sus siglas en inglés)
- Auxiliares de enfermería

Sus responsabilidades incluyen:

- Administración de medicamentos.
- Cambiar su apósito quirúrgico (vendas, etc.)
- Administrar sus fluidos intravenosos.
- Administrar su control del dolor
- Seguridad del paciente
- Coordinar su atención médica con el equipo multidisciplinario



Administradores de casos

Administrador de casos del hospital

- Ayudar a usted y a su familia con las necesidades del alta del hospital
- Organizar el equipo médico (andador)
- Ayudar al médico en la planificación del alta, ya sea a su casa o a un centro de rehabilitación

Gerente de caso del seguro médico

- Coordinador principal entre su compañía de seguros, cirujano ortopédico y / o administrador de casos del hospital
- Administración preoperatoria y postoperatoria para ayudar a identificar posibles inquietudes financieras relacionadas con servicios no cubiertos por su plan de salud

Fisioterapeutas

El fisioterapeuta es un profesional de atención médica capacitado que lo ayudará a recuperar su fuerza y movilidad después de la cirugía.

Los programas con los que su fisioterapeuta le ayudará incluyen:

- Ejercicios para fortalecer los músculos y mejorar el movimiento
- Ejercicios y precauciones específicos para ayudarlo a aprender a usar su nueva articulación total correctamente
- Instrucciones para caminar con un andador
- Si ya tiene un andador, llévelo al hospital y podemos asegurarnos que está ajustado correctamente para su altura.

Si puede completar todas las actividades que le indique su terapeuta, es probable que tenga una recuperación más rápida y una hospitalización más corta.

Terapeuta ocupacional

- Es un Profesional de atención médica capacitado que le ayudará a adaptarse a su nueva articulación después de la cirugía, ayudándole a encontrar formas de cuidarse de manera segura en su hogar.
- Le mostrarán cómo usar el equipo para ayudarle a vestirse, bañarse y hacer actividades en el hogar con menos esfuerzo para ahorrar energía para otras actividades.

Después de la cirugía en el hospital

- El objetivo es que se mueva lo antes posible.
- Hay que anticipar cierto dolor.
- Puede sentir náusea, debilidad, mareos y cansancio.
 - Esto es probable debido a la anestesia y la anemia causadas por la cirugía.
- Recuerde, los implantes se colocan de forma **permanente**.
 - No dañará nada al ponerle peso.
- Puede poner todo su peso y caminar lo más normal posible.
- De hecho, se recuperará más rápido si le pone todo el peso, con la ayuda de un andador y un terapeuta.

Después de la cirugía en el hospital

- Usará un andador y obtendrá medicamentos adecuados para el dolor.
- Será evaluado por un terapeuta físico y Ocupacional
- Algunos pacientes pueden ir a su casa la misma noche de la cirugía, si están funcional y médicamente estable.
- **La mayoría de los pacientes van a su casa dentro de un día de la cirugía.**

Equipo que observará

- Líquidos intravenosos
- Monitores de respiración
 - Aunque este equipo puede ser molesto a veces es importante
- Sonda de Foley
 - Es un tubo de drenaje insertado en la vejiga. Generalmente se retira la mañana después de la cirugía o en la sala de recuperación.
- Dispositivos de compresión secuencial (SCD por sus siglas en inglés)
- Un espirómetro de incentivo

Prevención de complicaciones postoperatorias

Coágulos de sangre:

- Dispositivos de compresión secuencial (SCD)
- Realizar bombas de tobillo mientras esté en la cama
- Medicamentos anticoagulantes
- (Aspirina o Lovenox)
- La actividad es el factor más importante en la prevención de coágulos de sangre e infecciones.



Atelectasia - Colapso pulmonar:

- Incentivos Espirómetros
- Fomentar la tos y realizar ejercicios de respiración profunda
- Levantarse de la cama para facilitar la respiración profunda



Control del dolor después de la cirugía

Tendrá dolor.

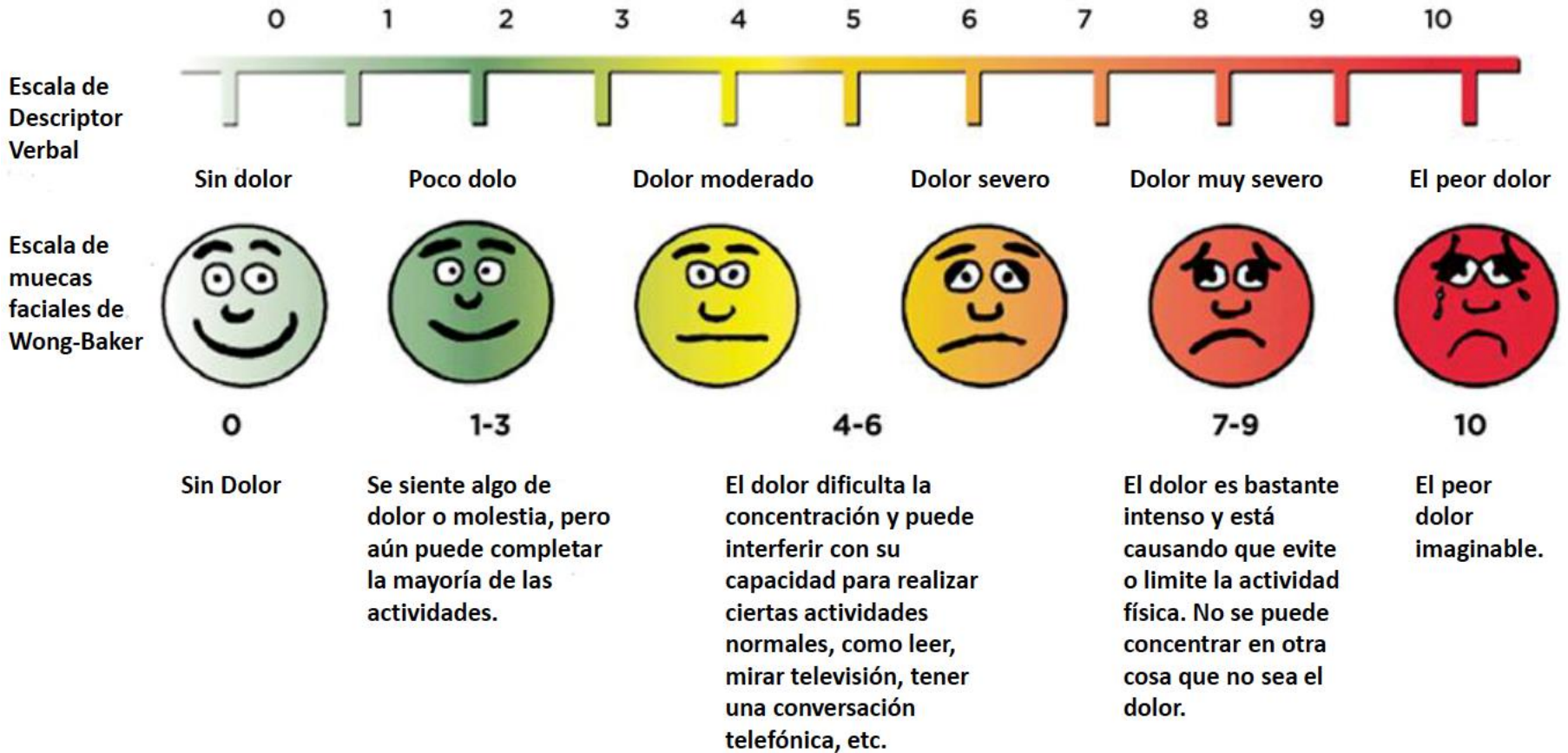
El dolor no significa que algo esté mal.

Medicamentos que le pueden ser recetados:

- Antiinflamatorio
- Narcóticos (hidrocodona u oxycodona)
 - Efectos comunes: estreñimiento, náuseas, vómitos, mareos, somnolencia, picazón en la piel, erupciones cutáneas
 - Pueden causar adicción.
- También puede obtener una receta médica para el estreñimiento y las náuseas.
- Su enfermero le ayudará a comenzar a tomar medicamentos orales para el dolor tan pronto como sea posible
- Compresas frías: ayudan a reducir el dolor y la inflamación.

Después de la cirugía

La escala del dolor



La seguridad del paciente

¡HABLE!

- Hable si tiene preguntas o preocupaciones, y si no entiende, vuelva a preguntar. Tiene el derecho de saber.
- Ponga atención al servicio que reciba. Sea participante activo.
- Edúquese respecto a su diagnóstico, las pruebas médicas a las cuales se está sometiendo, y su programa de tratamientos.
- Pídale a un miembro de su familia o a un amigo de confianza que actúe como representante suyo.
- Edúquese respecto a los medicamentos que usted está tomando y por qué los toma. Pregunte si es que no reconoce un medicamento.
- Haga uso de su botón de llamar cuando cualquier alarma suene en su habitación. También use su botón de llamar en el momento que necesite ayuda y quiera bajar de la cama.
- Participe en todas las decisiones respecto a su tratamiento. Usted es el centro del equipo de cuidados de la salud.

Si tiene alguna preocupación sobre su atención médica, llame al supervisor de enfermería del piso o a la línea directa de seguridad del paciente (652-5099) y deje un recado.

¡Favor de llamar para evitar las caídas!

Estancia en el hospital postoperatoria

- Análisis de sangre (temprano en la mañana)
- Su dieta progresará a la comida normal según lo tolerado
- Comenzar a adelgazar la sangre para prevenir los coágulos de sangre
- La mayoría de los pacientes se van a su casa con aspirina o Lovenox
- La planificación del alta comienza para asegurar todas las necesidades de casa hogar antes de salir del hospital:
 - Andador
 - Terapia física
 - Salud en el hogar

Estancia en el hospital postoperatoria

Terapia física

- Es muy recomendable que tenga un familiar o cuidador presente durante el primer día de terapia física, tanto en la mañana como en la tarde, para educar a todos sobre las expectativas y para obtener resultados óptimos
- **Terapeutas comienzan a ver pacientes el día de la cirugía.**
- La terapia ocupacional le ayudará con el uso de su equipo para que se viste, se bañe y haga actividades en el hogar con menos esfuerzo para ahorrar energía para otras actividades
- Terapeutas y enfermeros colaborarán para asegurar que haya tomado medicamentos para el dolor antes de participar.

Estancia en el hospital postoperatoria

Terapia física

- Objetivos:
 - Subir y bajar de la cama
 - Caminar independientemente con andador
- La mayoría de los pacientes se van a su casa entre 1 y 2 días después de la cirugía
- Un andador será enviado a casa consigo
 - Si ya tiene un andador - llévelo al hospital

Recuperándose en casa

- Mientras pueda subir y bajar de la cama solo, caminar con el andador solo, y vaya al baño solo, entonces usted estará mejor en su casa que en cualquier otro lugar.
- Es posible que algunos pacientes deban ir a un centro de recuperación especializado donde puedan recibir atención de enfermería adicional.
 - Es posible que no sea cubierto por su seguro médico

Se recuperará más seguro y más rápido si está en su casa.



Hogar, dulce hogar

Recuperándose en casa

- Por favor haga arreglos para que un cuidador esté disponible para ayudarlo durante la primera semana después de la cirugía.
- Necesitará ayuda con las comidas y las tareas de la casa.
- Si vive solo y no tiene ayuda, comuníquese con su cirujano y administrador de casos antes de la cirugía para organizar una transición sin problemas después de su alta.



Recuperándose en casa

Terapia física

- Terapia física 2-3 veces a la semana durante 2 semanas
 - Salud de Hogar se comunicará con usted dentro de 48 horas para coordinar una visita domiciliaria con un fisioterapeuta.
 -
 - Se organizará terapia física ambulatoria.
- El fisioterapeuta determinará la frecuencia de futuras visitas.

El factor más importante para obtener resultados óptimos es CAMINAR

Recuperándose en casa

Qué esperar cuando esté en casa

- Descanse cuando se sienta cansado, pero no se quede en cama todo el día.
- Al sentarse, use una silla firme con brazos.
- No se sienta en sillas bajas o sofás.
- No se sienta por más de 30 a 45 minutos a la vez.
- Use compresas frías con frecuencia para controlar el dolor y la inflamación.
- Use su medicamento para el dolor según sea necesario. Mantener su dolor controlado le ayudará a hacer sus ejercicios.
- Aumente las actividades gradualmente según lo indique el proveedor de atención médica.
- **No deje de usar su andador hasta que su médico o fisioterapeuta se lo indique.**
- Limite las tareas / actividades domésticas durante las primeras 1-2 semanas.

Recuperándose en casa

Qué esperar cuando esté en casa

- Mantenga el apósito (vendas) de su incisión limpio y seco en todo momento.
- Puede bañarse ligeramente en la regadera, pero su vendaje debe mantenerse limpio y seco.
 - Su doctor o enfermero le dará instrucciones para usar la regadera.
- Siempre lávese las manos con agua y jabón durante 15 segundos antes de tocar su incisión.
- Cambie el apósito (vendas) solo como lo indique su médico o enfermero.
- Si las vendas se aflojan, se mojan o se ensucian, reemplácelas con vendaje limpio y seco.
- **NO SE PERMITEN BAÑOS EN TINA, JACUZZIS O ALBERCAS** hasta que su cirujano lo apruebe.

Recuperándose en casa

Cuándo debe llamar a su médico

- Tiene problemas para respirar
- Tiene falta de aire o dolor en el pecho
- Usted está enfermo del estómago y no puede retener líquidos
- Tiene signos de un coágulo de sangre:
 - Dolor en la pantorrilla, la parte posterior de la rodilla, el muslo o ingle
 - Enrojecimiento e hinchazón en la pierna o la ingle.
- Tiene signos de infección:
 - Hinchazón, calor o enrojecimiento que está empeorando.
 - Rayas rojas que salen de la incisión.
 - Secreción de pus en el sitio de la incisión.
- Fiebre de más de 100.4 grados.
- **Es normal que la rodilla esté hinchada y caliente, pero debería mejorar cada día, no empeorar.**

Recordatorios postoperatorios

- La terapia física es esencial para maximizar la recuperación y volver a sus actividades diarias lo antes posible.
- Su fisioterapeuta y su equipo de atención médica le guiarán a través de sus precauciones postoperatorias específicas.
- ¡Lo que haga con la terapia en las primeras 6 a 8 semanas determinará el éxito de su reemplazo articular por el resto de su vida!

La importancia de hacer ejercicio

¿Por qué tengo que hacer ejercicio?

- Ayuda a que sus articulaciones sanen más rápidamente.
- Acelera la recuperación.
- Le ayuda a sentirse mejor lo más pronto posible.
- Los siguientes ejercicios están diseñados para fortalecer los cuádriceps y los tendones isquiotibiales, además de sus glúteos (nalgas) y los músculos que se usan para caminar.
- Será instruido hacer ejercicios diseñados para reforzar los músculos que se harán débiles después de la cirugía y permanecerán débiles en la presencia de dolor o hinchazón.

Es importante que trate de controlar el dolor y la hinchazón para poder hacer ejercicio.

¡MUCHAS GRACIAS!

