



Su Guía Sobre La Cirugía de Reemplazo de la Cadera



Un paso importante hacia recobrar una vida
más activa y satisfactoria.

¡Felicitaciones! Al optar para la cirugía de reemplazo de la cadera, usted ha tomado un importante paso hacia el recuperar una vida más activa y satisfactoria.

El reemplazo total de la cadera, un procedimiento remarcablemente efectivo para aliviar el dolor y la invalidez, a traspasado dramático avances en reciente años, en ambos el diseño y la composición de las articulaciones artificiales. Aproximadamente 200,000 reemplazos de las caderas son hechos cada año en los Estados Unidos.

La mejorada calidad de vida que resulta de este procedimiento es extremadamente gratificante para todos los interesados-el paciente, la familia del paciente y el equipo de cirugía y rehabilitación.

Porque cada paciente tiene un plan de tratamiento exclusivo, usted recibirá una completa descripción específica sobre su procedimiento de su doctor, en adición de las recomendaciones que le aplican a usted.

Hay, sin embargo unas cuantas guías generales que aplican para casi todas las personas que tienen cirugía de reemplazo de la cadera. Esperamos que esta guía le sea un útil recurso-dándole una idea más clara de que se puede esperar de la cirugía y ayudándolo a prepararse para una recuperación rápida.

Por favor de hacerle a su médico cualquier pregunta que tenga después de haber leído la guía.

Traducción: Jacqueline Henríquez, RN

Antes de ir al Hospital

Para asegurarnos de que esté lo suficientemente fuerte para tolerar bien su cirugía, usted tendrá una serie de exámenes antes de tiempo. Estos incluirán una evaluación ortopédica, un electrocardiograma, un radio-equis y varios exámenes de sangre. También les pediremos que done sangre para su uso si necesita una transfusión.

Otros pasos que debe de tomar antes de su cirugía incluyen:

- Tenga sus dientes inspeccionados. Para ayudar a prevenir infección, es importante completar cualquier trabajo dental que necesite antes de la cirugía.
- Repase todas las medicinas que está tomando con su doctor (esté seguro de incluir medicinas no recetadas, al igual que vitaminas y suplementos de alimentos). Usted tendrá que parar de tomar ciertas medicinas (tal como anticoagulantes de sangre) antes de la operación.
- También trate de conseguir rellenos de las medicinas que continuará tomando, para que la tenga disponible después que salga del hospital. Les darán recetas para las medicinas específicamente relacionadas a su cirugía antes de darle de alta de Mount Sinai.
- Asegúrese de que todos sus doctores sepan de su historia médica pasada, operaciones y alergias.
- Pare de fumar (el fumar retrasa el proceso curativo).
- Disminuya el consumo de alcohol.
- Si está sobre de peso, el perder peso mejorará su movilidad después de la cirugía.

Programa de Ejercicio Pre-Operativo

Su doctor le recomendará una serie de ejercicios para ayudar a fortalecer sus músculos. Es muy importante hacer estos ejercicios fielmente, comenzando lo más pronto posible, porque esto lo ayudará a adaptarse más rápido y fácilmente después de la operación. En esta guía, hemos incluidos algunas ilustraciones de ejercicios que su doctor le pueda recomendar. Por favor de hacer solo los ejercicios que su doctor le recomiende.



Modificaciones del Hogar

Unos cambios simples pueden hacer su hogar más seguro y práctico para su regreso del hospital. Mientras que su fisioterapeuta y ocupacional pueda que tengan sugerencias adicionales después de su cirugía, los siguientes pasos son generalmente recomendados para todos:

Por todo el hogar

- Quite todas las alfombras y otros objetos peligrosos; póngale atención en especial a la posición de los cordones eléctricos.
- Ponga los artículos que usa regularmente (utensilios de cocinar y del tocador, ropas, etc.) al nivel del brazo para que no tenga que alcanzar hacia arriba o bajarse hacia abajo.
- Arregle sus muebles para que pueda andar con un bastón, muletas o andador.

Cuarto de Baño—Para su seguridad y comodidad, considere instalar:

- Barras/barandillas de mano en el baño/ducha.
- Un asiento de inodoro elevado.
- Un banco o silla de ducha para bañarse.
- Una cabecera de ducha de mano.

Todos estos artículos son fácilmente obtenidos en tiendas de provisiones médicas/quirúrgicas. Un inodoro elevado será ordenado para usted durante su estadía en el hospital. Verifique con su compañía de seguro para ver si está cubierto para algunos o todos los artículos mencionados.

El Dormitorio

- Asegúrese de que su cama esté accesible y de adecuada altura para que no tenga que doblarse demasiado al acostarse y levantarse de la cama. Levante la cama en bloques de madera si es necesario.
- Asegúrese de que las lámparas se puedan prender y apagar fácilmente, preferiblemente desde la cama.
- Haga un chequeo que sus controles remotos y aparatos electrónicos de baterías tengan baterías nuevas.

La Sala

- Tenga disponible una silla alta y estable con cojines de asientos firmes y reposos de brazos.

Las Escaleras

- Esté seguro de que las barandillas estén firmemente aseguradas.

El Carro

- Obtenga una almohadilla/cojín firme para el asiento de pasajero.

Cobertura de Seguro Médico

Llame a su compañía de seguro para preguntar sobre su cobertura (la estadía del hospital y necesidades para después de alta, incluyendo rehabilitación, cuidado en el hogar y equipo).

Asegúrese de especificar su diagnóstico (reemplazo electivo total de la cadera-una sola articulación) porque esto, muchas veces, determina lo que es y no es cubierto.



Preguntas Específicas Que Debe Hacer

- ¿Hay límite para los días de cobertura de la hospitalización y la cirugía?
- ¿Paga mi seguro por un cuarto privado, una enfermera privada y asistente de enfermera?
- ¿Tengo cobertura para entrar a un centro de rehabilitación (ej. traslado, después de dar de alta de la cirugía, a un programa de rehabilitación, en Mount Sinai o a otra institución. Tal programa provee terapia intensiva por lo menos tres horas al día, de Lunes a Viernes. El promedio de la estadía es de 7-14 días)?
 - Si dicen que si, ¿hay límites en los días de cobertura?
 - ¿Cuáles centros son cubiertos?
 - ¿Se cubre la transportación al centro?
- ¿Tengo cobertura para ir a un programa sub-agudo de rehabilitación? (Esto significa ser transferido a un centro, típicamente una clínica de reposo. Por promedio, estos programas proveen 1-2 horas de terapia, Lunes a Viernes. La estadía average es de 2-4 semanas.)
 - Si la respuesta es si, ¿hay límites en el número de días?
 - ¿Soy responsable económicamente?
 - ¿Cuáles centros son cubiertos?
 - ¿Se cubre la transportación al centro?
- ¿Qué me corresponde sobre servicios al domicilio?
 - ¿Una enfermera?
 - ¿Fisioterapia?
 - ¿Terapia ocupacional?
 - ¿Asistencia en el hogar, tal como una asistente? (Note bien que estos servicios frecuentemente no son cubiertos por el seguro)

Cobertura de Seguro Médico (continua)

¿Qué clase de equipo se cubre?

- ¿Un andador, silla de ruedas, muletas, bastón?
- ¿Un asiento de inodoro elevado/inodoro portátil?
- ¿Una silla o un banco para la ducha?
- ¿Equipo para vendajes?

Familiares y Amistades

- Haga arreglos para que un familiar o una amistad esté libre para ayudarlo después que regrese a la casa.
- ¿Quién es la persona que debemos contactar si hay necesidad? Esté seguro de traer el número de teléfono de esa persona al hospital.
- El cirujano le hablará a sus familiares y amistades en la sala de espera después de que se haya completado el procedimiento. Si desea que el cirujano le llame a otra persona, díganoslos antes de tiempo y dénos el teléfono. El personal del hospital no puede dar información a varias personas sobre el teléfono porque es prohibido por la ley. (HIPPA).
- Si su familia tiene preguntas específicas sobre el procedimiento, es buena idea apuntarlas y traerlas a una cita antes del reemplazo de su cadera.

La Noche Antes de la Cirugía

- NO coma o beba nada después de las doce la noche antes de la cirugía
- Tome sus medicinas como fue instruido por su médico y cirujano.



Lo Que Debe Traer al Hospital

Usted puede hacer su estadía en el hospital mucho más fácil usando esta lista cuando este empacando.

- Tarjeta de seguro e información
- Lista de medicamentos, incluyendo dosis y horario
- Lista de alergias
- Poder para casos de emergencias con firmas (Health Care Proxy)
- Teléfono de contacto en caso de emergencia
- Ropa floja apropiadas, tal como sudadores
- Una bata
- Zapatos o zapatillas con talón de goma (ej. Chanclas o tenis)
- Artículos de tocador (cepillo y pasta de dientes, peine y cepillo de pelo)
- Aparatos para asistirlo a caminar (ej. andador, bastón)
- Dentaduras
- Espejuelos (No lentes de contactos)
- Números telefónicos de todos sus médicos, familiares, y amistades con quienes querrá ponerse en contacto.
- Una cantidad pequeña de dinero para periódicos u otras cosas.
- Llaves para su hogar
- Nombres y teléfonos de cualquier otro centro con cual haya hecho arreglos.

Lo que NO Debe Traer

- Artículos de valor, tales como tarjetas de crédito, cantidades de dinero grande, chequera, joyas).
- Aparatos electrónicos
- Medicamentos (Para su seguridad, les proveeremos su medicamento al llegar a Mount Sinai.)

Su Estadía en el Hospital

El día de su cirugía, vaya al segundo piso del Guggenheim Pavillion en Mount Sinai, usando la entrada del 1190 de la Quinta Avenida o la entrada del 1468 de la Avenida Madison. Después de registrarse, irá a un área de espera donde se reunirá con su anesthesiólogo y su cirujano, antes de ir a la sala de operaciones.

El Procedimiento

La cirugía de reemplazo de la cadera típicamente se toma de 1-3 horas. Algunos pacientes reciben anestesia regional, cual adormece el cuerpo de la cintura hacia abajo, mientras que otros son dormidos completamente bajo anestesia general. Su cirujano y anesthesiólogo hablarán con usted para decidir cual tipo de anestesia es mejor para usted. Durante la operación, el cirujano decidirá si le van a insertar un catéter urinario para coleccionar la orina.

Sala de Recuperación

Después de la cirugía, usted será atentamente observado en la sala de recuperación (también llamada Unidad de Cuido Post-Anestesia o PACU), mientras que el efecto de la anestesia disminuye. Enfermeras especialmente entrenadas, médicos y otros personales médicos lo cuidarán y comenzarán a darle medicamento para el dolor inmediatamente.

Los pacientes típicamente permanecen en la sala de recuperación de 3-4 horas. Pueda que encuentre que el cuarto es ruidoso e iluminado, con mucho equipo: esto es buen signo de que está en buenas manos. Tenemos colchas disponibles si siente frío.

Les pedimos a sus familiares y amistades que permanezcan en la sala de espera, donde se mantendrán al tanto de su progreso y serán notificados cuando este listo para ser llevado a su cuarto.



Traslado a su Cuarto

Una vez que se recupere de la anestesia, será transferido a la Unidad Ortopédica, en el 8 Este del Guggenheim Pavillion, donde un equipo de especialistas de ortopedia y rehabilitación le darán cuidado por el resto de su estadía en el hospital-usualmente 2-4 días.

Al llegar a su cuarto, se le dará una bomba de pie-una zapatilla abierta que suavemente aprieta su pie para ayudar la circulación además de un aparato especial, llamado un espirómetro incentivo, que lo ayudará a respirar profundamente para aclarar sus pulmones.

Monitorizando su Progreso

Les tomaremos su temperatura y la presión, y también le examinaremos la pierna afectada, cada 4 horas las 24 horas al día.

Por las primeras 24 horas, su boca se sentirá muy seca y su garganta estará irritada. Tenemos pedacitos de hielo para aliviar estas sensaciones. Por favor de dejarle saber a un miembro de su equipo médico si tiene nausea; hay tratamiento disponible.

Como muchos pacientes teniendo reemplazo de articulación, pueda que necesite una transfusión de sangre. Si es necesario, el tiempo más probable es el primer o segundo día después de la cirugía, aunque puede ocurrir en cualquier momento durante su estadía.

Controlando el Dolor

Aunque un poco de dolor es un resultado normal de la cirugía, su equipo de cuidado está ahí para mantener el nivel de su dolor a un mínimo. Su médico le recetará un Programa para el Control de Dolor personal, cual incluirá medicamento intravenoso o el uso de una bomba que usted mismo activa.

(anestesia controlada por el paciente)

Usted también puede ayudarnos a ayudarlo. Mientras más precisamente pueda describir sus síntomas, lo mejor podremos aliviarlos y ayudarlo a avanzar en su recuperación.

- Como el nivel de dolor tiende a subir y bajar durante la primera etapa de su recuperación déjele saber a su enfermera o doctor si el dolor empeora.
- Trate de determinar la clase de dolor que esta sintiendo: ¿Es constante?, ¿Intermitente?, ¿Agudo?, ¿Ardiente? ¿Se siente como un espasmo del músculo?

Como el dolor varia en intensidad, le pediremos que evalúe su dolor en una escala cada vez que los evaluemos.

Por favor déjenos saber si siente efectos secundarios de las medicinas para el dolor, tales como náusea, mareos, o estreñimiento. Podemos ayudarlo a aliviar esos síntomas.

Se puede esperar que el dolor disminuya y su resistencia aumente al progreso de su estadía. Al darle de alta de la unidad, usted debería de necesitar solo medicamento oral para el dolor.

Servicios de Teléfono y Televisión

Servicios personales de teléfono y televisión están disponibles por \$13 al día. Un miembro del hospital lo ayudará a activar estos servicios.

Por favor comprenda que para asegurar una atmósfera silenciosa y de tranquilidad, los teléfonos de pacientes no recibirán llamadas después de la 9:00 p.m., aunque usted podrá hacer llamadas después de esa hora. Si sus familiares y amistades desean llamarlo después de esa hora, por favor pídale que llamen al puesto de enfermeras al 212-241-7939.

Horas de Visitas

Las horas de visitas son entre las 11:00 a.m. y la 9:00 p.m. Les pedimos que usted y sus familiares/amistades respeten estas horas atentamente. (Las horas tempranas de las mañanas son típicamente para las necesidades del cuidado clínico del paciente, mientras que después de las 9:00 p.m. le sugerimos a los pacientes que descansen para ayudar a avanzar su recuperación.

Cualquier visita fuera de las horas regular de visita requerirá el permiso del personal de enfermería, con la excepción del traslado del paciente desde el área de recuperación a la Unidad Ortopédica después de la 9:00 p.m.

Si Necesita Ayuda...

Si tiene algunas dificultades que el personal de su unidad no puede resolver, por favor de ponerse en contacto con **El Centro de Servicios para el Paciente**, llamando a la **extensión 66**, o al **88990**.

El número para llamar desde fuera del hospital es **212- 659-8990**.

Programa de Actividad

El ejercicio, esencial para su recuperación, comenzará inmediatamente que su cirujano y el equipo médico le de la luz verde. El programa de actividad se puede modificar en cualquier momento para acomodar sus necesidades individuales.

Una vez que se reúna con su cirujano y su equipo médico, un terapeuta físico y un terapeuta ocupacional vendrán para comenzar su programa de actividad. Aunque tendrá menos energía y menos apetito de lo normal, necesitamos que este listo para participar en su terapia.

★ Importantes Precauciones de la Cadera (vea la página opuesta)

Para asegurar la adecuada curación de su cadera después de la cirugía, usted debe de seguir las siguientes precauciones. Pregúntele a su médico por cuanto tiempo debe de seguirlas; la mayoría de las personas la deben seguir por 2 meses.

- No doble su cadera más de 90 grados
- No cruce sus piernas
- No voltee sus pies hacia adentro

Posiciones que debe tomar en cuenta:

Sentando

- No use sillas bajas
- No se doble hacia delante
- No cruce sus piernas
- Mantenga su rodilla más baja que su cadera
- No se baje para recoger cosas del piso. En vez, use equipo adaptivo

Acostado

- Tenga cuidado al dar vuelta en la cama
- Siempre use una almohada entres la piernas

Parado

- No voltee los dedos de los pies hacia adentro
- Siempre voltee los pies al dar la vuelta, no se voltee de la cintura

Importante Precauciones para la Cadera

NO. . .

1. Doble su cadera más de 90 grados



No se doble hacia adelante



No se baje para recoger cosas del piso



No se siente con la rodilla más alta que la cadera

2. Cruce las piernas



No cruce las piernas



No cruce los pies

3. Voltee los pies hacia dentro



No voltee los pies hacia adentro



No se voltee de la cintura

Si tiene algunas preguntas, favor de preguntarle a su terapeuta o médico.

Día 1

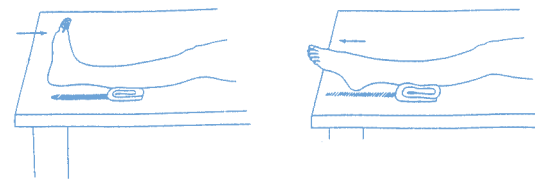
El personal del hospital lo ayudará con su higiene personal. Le sacarán el catéter urinario si tiene uno.

★ Repase la lista de Precauciones Importantes para la Cadera (pagina 11)

- Empiece a hacer los ejercicios. Use su espirómetro incentivo como instruido para ayudarle a aclarar los pulmones.
- Con asistencia, empiece a levantarse de la cama a la silla y pase tiempo sentado en una silla alta.
- Empiece a tratar de caminar usando un andador. Su cirujano y/o terapeuta le dirá cuanto peso le puede poner a su pierna.
- Trabajando con su medico, enfermera, terapeuta físico y terapeuta ocupacional, comience a planear para su día para dar de alta. Planes para dar de alta también pueden incluir el hablar con una trabajadora social, enfermera de cuidado al domicilio y/o personal

Bombas par el Tobillo

Ponga una toalla rollada debajo de la pantorrilla. Mueva el pie hacia arriba. Mantenga las rodillas enderezadas. Sostenga hasta la cuenta de _____ *
Mueva el pie hacia abajo. Repita _____ veces. _____ *



Conjunto de Glúteos

Apriete los músculos de las nalgas. No se aguante la respiración. Sostenga hasta la cuenta de _____ *
Repita _____ veces. *

Conjunto de Cuadriiceps

Acuéstese de espalda, presione la rodilla hacia el piso, apretando el músculo al frente de su muslo. No se aguante la respiración. Sostenga hasta la cuenta de _____ *
Repita _____ veces. *

*Su terapeuta físico le dirá que poner en estos vacíos. (ej. las cuentas y las veces).

Día 2

Ya debe de comenzar a sentirse mejor, progresando hacia su recuperación.

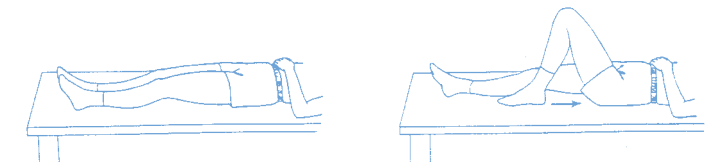
★ Repase la lista de Precauciones Importantes para la Cadera (pagina 11)

- Continúa con su programa de ejercicios, añadiendo nuevos ejercicios como recomendado por su equipo de salud médico (deslizo del talón, abducción de la cadera supina, extensión de la rodilla sentado)
- Aumente el tiempo que pasa fuera de la cama sentado en una silla.
- Continúa practicando levantándose y acostándose de la cama, parándose y sentándose en una silla y caminando con aparato de asisto.
- Empiece a practicar sus actividades de la vida diaria, incluyendo el uso de equipo de asisto para vestirse.
- Formalice sus planes para de alta. Si se va para su casa, su enfermera o su trabajadora social organizara su cuidado en el hogar y ordenaran cualquier equipo que necesite. Si no se va para su casa, se harán arreglos para su traslado a un centro de rehabilitación.

➔ Los planes para darle de alta muchas veces dependen en la autorización de la compañía de seguro médico. Nuestro equipo trabajará con su compañía de seguro para asegurarnos de que sus necesidades clínicas sean adecuadamente tratadas y que tenga todos los beneficios que le correspondan.

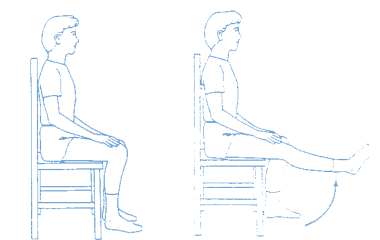
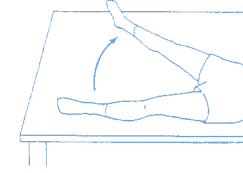
Deslizo del Talón

Acuéstese de espalda, deslice el talón hacia las nalgas. Sostenga por una cuenta de _____ *
Repita _____ veces*



Abducción de la Cadera Supina

Acuéstese de espalda, deslice la pierna hacia el lado. Mantenga los pies apuntando y la cadera recta. Sostenga por una cuenta de _____ *
Repita _____ veces.**



Extensión de la Rodilla Sentado

Siéntese con su espalda contra el esparadar de la silla. Enderece la rodilla. Sostenga por una cuenta de _____ *
Repita _____ veces*

Días 3-4

★ Repase la lista de Importante Precauciones para la Cadera (pagina 11)

- Continúe su programa de ejercicios, añadiendo nuevo ejercicios como aconsejado por su terapeutas.
- Continúe aumentando el tiempo que permanece sentado fuera de la cama y sentado en una silla.
- Aumente el movimiento en la cama, levantándose de la cama y caminando. Su resistencia mejorará con el paso de tiempo. Es importante, sin embargo, acordarse que diferentes personas progresan a diferente velocidad.
- Camine del baño a la cama como necesario.
- Si va a subir las escaleras en su casa, empiece a entrenar para subir las escaleras: “Arriba con la pierna sana, abajo con la pierna mala.”
- **Subiendo las Escaleras**
 - Ponga la pierna sana en el escalón primero
 - Después, suba la pierna afectada
 - Después, suba las muletas/bastón
- **Bajando las Escaleras**
 - Ponga las muletas/bastón en el escalón bajo
 - Baje con la pierna afectada
 - Después siga con la otra pierna
- Finalice sus planes de dar de alta.

Preguntas sobre las Facturas

Usted recibirá varias facturas después de su estadía en el hospital.

- La factura del hospital cubrirá su tiempo en la sala de operación y su estadía. Si tiene algunas preguntas sobre esta factura, por favor de llamar al 212-731-3100.
- Si tiene preguntas sobre la facturas del cirujano, favor da llamar a la oficina de su cirujano.
- Si tiene preguntas sobre facturas de un médico, aparte de su cirujano, por favor llame al 212-987-3100.

Saliendo del Hospital

Usted puede esperar salir del hospital de 3-4 días después de la cirugía. Una vez que su médico le diga que está médicamente listo para darle de alta, hay varias opciones disponibles. Usted y su equipo de atención médica-su medico, enfermera, terapeutas físico y ocupacional y su trabajadora social harán la decisión juntos. La aprobación y autorización de su seguro médico también toma parte en la decisión.

| Opciones para de Alta | Descripción | Recomendado cuando... |
|---|--|---|
| A la casa con terapia fisica ambulatoria | Arreglos par equipo necesarios son hechos antes de darle de alta | <ul style="list-style-type: none"> • Usted pueda funcionar independientemente (puede levantarse de la cama y bañarse sin asistencia, puede usar un andador o bastón por si mismo); • Tiene apoyo en la casa; • Puede ir y venir a su terapia física. |
| A la casa con cuidado al domicilio | <ul style="list-style-type: none"> • Visitas al hogar de una enfermera, terapeuta físico o ocupacional • Un asistente*, proveído en algunos casos. • Arreglos para equipo necesarios son hechos antes de darle de alta. | <ul style="list-style-type: none"> • Usted está funcionando bien en el hospital; • Usted puede funcionar con asistencia limitada; • Tiene apoyo apropiado en el hogar |
| Rehabilitación Intensa (Traslado a un centro de rehabilitación interno, en Mount Sinai u otra institucion). | <ul style="list-style-type: none"> • Terapia intensiva, por los menos 3 horas al día, Lunes a Viernes** • Estadía promedia: 7-14 días | <ul style="list-style-type: none"> • Usted desea participar en todos los aspectos de su programa; y • Se espera que progrese a diario y se recupere rapidamente |
| Rehabilitación Sub-Intensa (Traslado a una clínica de reposo de rehabilitación) | <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 horas de terapia al día, Lunes a Viernes** • Estadía promedia: 2-4 semanas | <ul style="list-style-type: none"> • Usted necesita mas tiempo para recuperarse antes de regresar al hogar. |

*Si siente que necesita un asistente para el hogar, pero su seguro medico no cubre ese servicio, les podemos proveer una lista de agencias.

**Algunos centros pueden ofrecer terapia limitada los fines de semana.

Hora de dar de Alta

Les daremos de alta lo más temprano posible en el día. Su enfermera le dará la hora exacta y hablará sobre los arreglos hechos con sus familiares o amistades.

- ➔ Muchos seguros médicos no cubren el costo de la transportación del hospital a la casa. Trabajaremos con usted si necesita ayuda con los arreglos para transportación.
- Si se va para la casa, repase las instrucciones de alta con su equipo de cuidado médico y asegúrese que se hayan hechos arreglos para todos los equipos que va a necesitar.
- Si le van a dar de alta a un centro de rehabilitación interno, haga arreglos para llevar ropas flojas y un par de tenis, y notifiquele a sus familiares y amistades de su nuevo local.

Instrucciones Generales de Dar de Alta

- Si se va para la casa, por favor haga una cita subsiguiente con su cirujano.
- Llame a su cirujano si:
 - Nota significativa enrojecimiento, hinchazón, drenaje, adormecimiento, hormigueo, o sensación reducida en la pierna afectada.
 - Su temperatura excede más de 101 grados.
 - Tiene dolor en la pantorrilla, en el pecho o se siente corto de respiración.
 - Si no evacua por 3 días.
- Consulte con su médico sobre el resumir cualquier medicamento que fue parado durante su hospitalización.

Dolor

Les daremos de alta con una receta para medicamento para el dolor y para cualquier otra medicina que su cirujano determine que necesite.

- Tome su medicamento para el dolor tal como instruido y evite el alcohol.
- Notifiquele a su médico si su medicamento para el dolor no está trabajando, o si tiene efectos secundarios no placenteros. (Para ayudar a prevenir el estreñimiento, asegúrese de tomar bastante líquidos y coma suficiente frutas y vegetales).
- Para el dolor, puede aplicarle hielo al área, como sea necesario, por 15 a 20 minutos, varias veces al día. Siempre observe el área por señales de enrojecimiento, y roturas en la piel, cuando se quite el hielo.

El Cuidado de la Herida

- Mantenga el área de la herida limpia y seca. Antes de salir del hospital su enfermera le explicará cómo y cuantas veces cambiar el vendaje.
- Pregúntele a su médico o enfermera que tan pronto después de la cirugía podrá tomarse una ducha.
- No se ponga nada en la herida aparte de jabón y agua, a menos que su cirujano se lo dirija.

Resumiendo sus Actividades Normales

Mientras que esté en el hospital, les enseñaremos la manera correcta de hacer las actividades de la vida diaria. La rapidez con cual resumirá sus actividades normales es individual para cada paciente. Verifique con su doctor cuando puede resumir:

- Tomar baños
- Manejar (el tiempo promedio es aproximadamente 6 semanas después de la cirugía)
- Trabajo
- Actividad sexual
- Deportes (mientras que le recomendamos que se mantenga físicamente activo, para ambas su salud y la calidad de sus huesos, debe de consultar con su médico sobre actividades específicas).

También, asegúrese de seguir las recomendaciones de su médico de cuanto peso poner en la pierna, y observe Precauciones Importantes para la Cadera (pagina 11) para el tiempo dirigido.

Acuérdese de:

- No dormir en el lado afectado. Duerma con una almohada entre las piernas.
- Tome sus antibióticos antes de cualquier trabajo dental y otros procedimientos para prevenir infección en la articulación artificial. Su dentista o su médico le recetará estos antibióticos.

Lo que tiene que recordar sobre su recuperación

- No doble su cadera más de 90 grados.
- No cruce las piernas o sus tobillos cuando esta acostado, sentado o parado.
- Siéntese en una silla alta y firme. Evite sillas bajas y suaves.
- Mantenga una almohada entre las piernas cuando este acostado o sentado en la cama.
- Suba las escaleras con cuidado. “Arriba con la pierna buena, abajo con la pierna mala.”
- Evite el levantar cosas pesadas, trotar, saltar, y otras acciones que le puedan poner tensión en la articulación de la cadera.
- Cuando se esté montando en un carro, asegúrese que el asiento de pasajero esté completamente hacia atrás y tenga una almohada. Móntese en el lado de la calle, no en el lado de la acera, para no doblar la cadera más de 90 grados.

Gracias por elegir a Mount Sinai para su cirugía de reemplazo de la cadera.

Si usted y su familia tienen algunas preguntas, por favor de llamarnos al **212-241-4703**.

Department of Orthopaedics
The Mount Sinai Medical Center
One Gustave L. Levy Place
New York, NY 10029-6574

212-241-4703

1-800-MD-SINAI
www.mountsinai.org