



Instrucciones de alta ortopédica

Apósito

El apósito quirúrgico debe permanecer colocado hasta la visita de control. El apósito es impermeable y puede llevarse puesto al ducharse. Si el sellado del apósito se rompe por cualquier motivo y la almohadilla central se empapa, retírelo inmediatamente. Para retirar el apósito, presione la piel con una mano y levante con cuidado un borde del apósito con la otra. Estire el apósito para romper la adherencia y retírelo. Comuníquese con el consultorio de su médico si:

1. El apósito no se mantiene en su lugar o se ha adherido a la piel
2. Sale una gran cantidad de líquido de la incisión
3. Siente un dolor inusual o percibe un olor extraño

Una vez retirado el apósito, puede ducharse como de costumbre. Puede dejar que el agua y el jabón corran sobre la incisión, pero evite frotarla. No aplique lociones ni cremas hasta que su cirujano se lo indique.

Actividades

Después de la cirugía, puede apoyar el peso sobre la pierna según lo tolere. Se le recomienda caminar con frecuencia, comenzando con un andador. Cuando note que carga el andador en lugar de apoyarse en él, puede considerar dejar de usarlo.

Ejercicios para realizar en casa tras la cirugía:

- Cadera: <https://hipkneeinfo.org/general/hip-exercises/>
- Rodilla: <https://hipkneeinfo.org/general/knee-exercises/>

Medicamentos

Profilaxis de la trombosis venosa profunda (TVP):

Aspirina de 81 mg

- Sirve para prevenir la formación de coágulos sanguíneos. También se pueden prevenir los coágulos caminando con frecuencia y realizando ejercicios de flexión y extensión de los tobillos.
- Tómela dos veces al día hasta su cita de control.

Medicamentos para el dolor

Acetaminofén (Tylenol)

- El Tylenol es un analgésico que no tiene efecto antiinflamatorio. Puede tomar hasta un total de 4000 mg al día.
- Si está tomando Norco o Percocet, estos medicamentos contienen 325 mg de acetaminofén por comprimido, además de su componente opiode. Tome 500 mg de acetaminofén cuatro veces al día.

Medicamentos para el dolor (cont)

- Si está tomando oxicodona, este medicamento no contiene Tylenol. Tome 1000 mg de acetaminofén cuatro veces al día.
- Consulte a su médico o enfermero si tiene alguna pregunta.

Celebrex o Meloxicam

- Este antiinflamatorio no esteroideo (AINE) es similar al ibuprofeno. Reduce la inflamación de la rodilla y, al mismo tiempo, alivia el dolor. A diferencia del ibuprofeno, actúa de manera más localizada, lo que reduce el riesgo de gastritis y hemorragia.
- Tómelo dos veces al día hasta su cita de control.

Journavx (suzetrigina)

- Este medicamento no opioide ayuda a tratar el dolor posoperatorio actuando sobre un canal de sodio específico del sistema nervioso periférico, lo que reduce la señal de dolor antes de que llegue al cerebro.
- Tome este medicamento dos veces al día durante 2 semanas o hasta que se le acabe

Norco u Oxicodona

- Estos analgésicos a base de opioides son eficaces para controlar el dolor en su fase inicial.
- Por lo general, el dolor alcanza su punto máximo durante los primeros 3 días tras la cirugía y luego disminuye gradualmente. Durante este tiempo, se recomienda tomar los analgésicos opioides de manera más regular. A medida que el dolor disminuya, tómelos con menos frecuencia; también puede partir las pastillas por la mitad.
- Tome este medicamento según sea necesario.

Metocarbamol

- Este relajante muscular es eficaz para controlar los espasmos y calambres musculares; sin embargo, no sirve para controlar otros tipos de dolor.
- Este medicamento también puede provocar somnolencia, por lo que se recomienda tomarlo por la noche en lugar de durante el día. No opere maquinaria pesada ni conduzca vehículos mientras tome este medicamento.
- Deben tomarse según sea necesario.

Otros medicamentos:

Vitamina C

- También conocida como ácido ascórbico. Esta vitamina es eficaz para neutralizar las especies reactivas del oxígeno. Estudios recientes indican que esto reduce la inflamación y la hinchazón, y que potencialmente puede disminuir la necesidad de analgésicos.
- Tome este medicamento a diario hasta terminarlo.

Ácido tranexámico

- Este medicamento reduce la pérdida de sangre al estabilizar los coágulos sanguíneos y puede reducir la inflamación posquirúrgica.
- Tome este medicamento a diario hasta terminarlo.

Ondansetron

- Este medicamento se utiliza para las náuseas y los vómitos, un posible efecto secundario de los analgésicos a base de opioides.
- Tome este medicamento según sea necesario.

Docusato

- Un ablandador de heces que debe tomarse para prevenir el estreñimiento mientras utiliza analgésicos a base de opioides. También se recomienda consumir café y jugo de ciruela, así como caminar con frecuencia.
- Tome este medicamento según sea necesario.