



Instrucciones de alta ortopédica

Apósito

El apósito quirúrgico debe permanecer en su lugar durante 2 semanas. El apósito es impermeable y puede utilizarse durante la ducha. Si el sello del apósito se rompe por cualquier motivo y la almohadilla central se satura, retírelo de inmediato. Para retirar el apósito, presione la piel hacia abajo con una mano y levante con cuidado un borde del apósito con la otra mano. Estire el apósito para romper el sello adhesivo y retírelo. Comuníquese con el consultorio de su médico si: 1. El apósito no se mantiene en su lugar o se ha adherido a su piel; 2. Sale una gran cantidad de líquido de la incisión; o 3. Experimenta dolor u olor inusuales. Una vez retirado el apósito, puede ducharse como de costumbre. El agua y el jabón pueden correr sobre la incisión; evite frotar. No aplique lociones ni cremas hasta que su cirujano se lo indique.

Actividades

Puede apoyar peso según su tolerancia después de la cirugía. Se le recomienda caminar con frecuencia, comenzando con un andador. Cuando note que está cargando el andador en lugar de apoyarse en él, puede considerar dejar de utilizarlo.

Para realizar terapia en casa, por favor visite la Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla:

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

Medicamentos

Profilaxis de la TVP:

Aspirina 81 mg dos veces al día durante 28 días. Esto tiene como finalidad prevenir la formación de coágulos sanguíneos. Los coágulos sanguíneos también pueden prevenirse mediante la deambulación frecuente y los ejercicios de bombeo de tobillo.

Medicamentos para el dolor

Acetaminofén (Tylenol) – El Tylenol es un analgésico que no posee ningún efecto antiinflamatorio. Puede tomar un total de hasta 4000 mg al día. Si está tomando Norco o Percocet, tenga en cuenta que estos medicamentos contienen 325 mg de acetaminofén por pastilla, además de su componente opioide. Se recomienda tomar 500 mg de acetaminofén cuatro veces al día si está tomando Norco o Percocet de forma activa. Si está tomando oxicodona, este medicamento no contiene Tylenol. Se recomienda tomar 1000 mg de acetaminofén cuatro veces al día si está tomando oxicodona de forma activa. Consulte a su médico o enfermero si tiene alguna pregunta.



Instrucciones de alta ortopédica (continuación)

Celebrex o Meloxicam – Este antiinflamatorio no esteroideo (AINE) es similar al ibuprofeno. Reduce la inflamación en la rodilla y, al mismo tiempo, alivia el dolor. A diferencia del ibuprofeno, actúa de manera más selectiva, lo que reduce el riesgo de sufrir gastritis y hemorragias.

Journavx (suzetrigina) – Este medicamento no opioide ayuda a tratar el dolor postoperatorio actuando sobre un canal de sodio específico del sistema nervioso periférico, lo que reduce la señal de dolor antes de que esta llegue al cerebro. Este medicamento puede comenzar a tomarse la noche anterior o la mañana misma de la cirugía, al menos 4 horas antes de la hora programada para la intervención.

Norco u Oxycodona – Estos analgésicos a base de opioides son eficaces para controlar el dolor durante las fases iniciales. Por lo general, el dolor alcanza su punto máximo durante los primeros 3 días posteriores a la cirugía y luego disminuye gradualmente. Durante este periodo, se le recomienda tomar sus analgésicos opioides siguiendo un horario más regular y programado. A medida que el dolor disminuya, tómelos con menor frecuencia; también puede partir las pastillas por la mitad.

Metocarbamol – Este relajante muscular es eficaz para controlar los espasmos y calambres musculares. Por lo demás, no resulta eficaz para controlar ningún otro tipo 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 motorizados mientras esté tomando este medicamento.

Otros medicamentos:

Vitamina C – También conocida como ácido ascórbico. Esta vitamina es eficaz para neutralizar las especies reactivas de oxígeno. Evidencia reciente demuestra que esto da como resultado una reducción de la inflamación y la hinchazón, y potencialmente puede disminuir la necesidad de medicamentos para el dolor.

Ácido tranexámico – Este medicamento reduce la pérdida de sangre al estabilizar los coágulos sanguíneos y, potencialmente, reducir la inflamación posquirúrgica.

Ondansetrón – Este medicamento se utiliza para tratar las náuseas y los vómitos, un posible efecto secundario de los analgésicos a base de opioides.

Docusato – Un ablandador de heces que debe tomarse para prevenir el estreñimiento mientras se utilizan analgésicos a base de opioides. También se recomienda el consumo de café y jugo de ciruelas pasas, así como caminar con frecuencia.