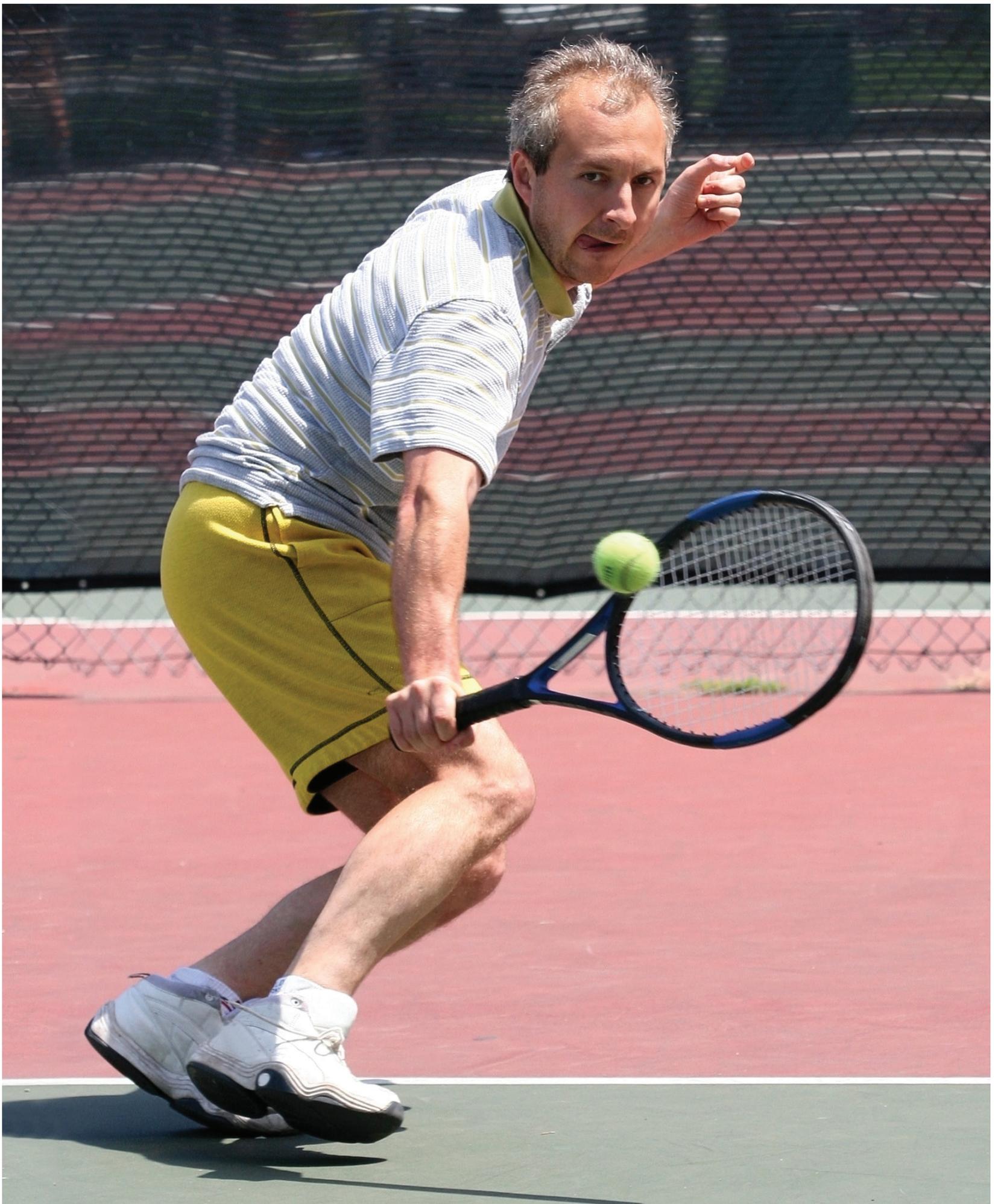


# Reemplazo Total del Hombro





# Índice de Contenido

## Capítulo 1: Información General

Bienvenido al Programa de Reemplazo Total del Hombro.....	2
Su Equipo de Hombro Total .....	3
Campus Libre de Tabaco .....	4
BayCare Compass.....	5

## Capítulo 2: Conozca a Su Hombro

El Hombro Normal .....	8
El Hombro Problemático.....	9
El Hombro Nuevo .....	10

## Capítulo 3: Preparación para la Cirugía

Historial Médico, Examen Físico .....	12
Cobertura del Seguro.....	12
Planificación del Alta Médica .....	12
Alta Médica a Centro de Cuidados de Enfermería Especializada o Centro de Rehabilitación.....	12
Directivas de Cuidado Médico .....	13

## Capítulo 4: Cuidar de Sí Mismo – Preparación Preoperatoria

Preparando Su Hogar para Su Regreso.....	16
Si Usted Vive Solo.....	17
Qué Empacar .....	17
Qué Traer al Hospital.....	17
El Día Antes de Su Cirugía.....	18
La Mañana de Su Cirugía .....	18

## Capítulo 5: Terapia Después de la Cirugía

Ejercicios.....	20
Precauciones y Normas para Actividades .....	22
Restricciones de Actividades.....	22
Actividades de la Vida Diaria con un Inmovilizador de Hombro .....	23

## **Capítulo 6: Cirugía y Recuperación**

En el Hospital.....	28
Unidad Quirúrgica Preoperatoria.....	28
Manteniéndolo Seguro .....	28
Sala Preoperatoria .....	29
Sobre la Anestesia.....	29
Sala de Operaciones .....	30
Sala de Recuperación .....	30
Unidad de Pacientes.....	30
Manejando Su Dolor.....	31
Respuestas del Manejo del Dolor .....	32
Otros Tratamientos de Manejo del Dolor .....	32
La Importancia de Controlar Su Dolor .....	33
Efectos Secundarios de Medicamentos .....	34
Plan de Cuidado del Paciente .....	36
Un Mensaje Sobre Visitantes .....	37
Alta Médica .....	37

## **Capítulo 7: Nutrición**

Qué Debe Saber Sobre Nutrición.....	41
Nutrientes para Ayudarle a Sanar.....	41
Suplementos Nutricionales y Otros Medicamentos .....	43

## **Capítulo 8: De Regreso en Casa**

Instrucciones Para el Hogar Después de la Cirugía.....	46
Cuando Avisar a Su Doctor .....	49
Equipos de Alta Médica.....	50
Lista de Verificación del Alta Médica .....	50
Donde Encontrar Equipos .....	52
Farmacia Publix.....	52
Mis Preguntas Médicas.....	53
Notas .....	53

# Información General



## Capítulo Uno: Información General

**Bienvenido al Programa de Reemplazo Total del Hombro**

**Su Equipo de Hombro Total**

**Campus Libre de Tabaco**

**BayCare Compass**

# Información General



## **Bienvenido al Programa de Reemplazo Total del Hombro**

Aprender lo más que pueda sobre reemplazo total del hombro en los días antes de la cirugía le ayudará a jugar un rol más activo en su recuperación. Por esa razón fue que nuestros profesionales de cuidados de salud crearon este libro. Deseamos que esto incremente su conocimiento general sobre un reemplazo total del hombro. Este libro también le ayudará a prepararse para la cirugía, y le guiará en su recuperación.

A razón de que queríamos darle la mayor cantidad de información posible, puede ser que a primera vista encuentre este libro un poco agobiante. Le sugerimos que lo lea a un ritmo pausado. Pero, trate de leer el manual completo antes de presentarse para la cirugía.

**Traiga este libro con usted cuando venga al hospital para su reemplazo total del hombro.** Repase cualquier pregunta que pueda tener con sus doctores, enfermeras, fisioterapeutas, manejadores de casos/trabajadores sociales y terapeutas ocupacionales. Ellos responderán a sus inquietudes, le guiarán a través de la cirugía, y le ayudarán a usted y su familia a crear un plan de recuperación.

***Este libro ha sido redactado solo para su información. No se debe considerar como sustituto de consejo médico.***

# Información General

## Su Equipo de Hombro Total

Su cirujano ortopédico cuenta con el apoyo de un equipo fuerte y talentoso. Los miembros de dicho equipo le ayudarán a prepararse para la cirugía, harán que su tiempo en el hospital sea lo más cómodo posible, y le ayudarán a recuperarse lo más pronto posible. Los miembros de su equipo incluyen:

### Enfermeros

Los enfermeros coordinarán sus actividades mientras esté en el hospital. Le ayudarán a aprender cómo mover su cuerpo después de la cirugía. También se encargarán de su cuidado personal, manejo de dolor y planificación del alta médica.

### Nurse Navigators

Un Nurse Navigator es un enfermero registrado que le ayudará a coordinar su cuidado y le guiará a usted y a su familia durante su estadía en el hospital para garantizarle una experiencia positiva.

### Fisioterapeutas y Terapeutas Ocupacionales

Después de la cirugía, las tareas diarias se les podrían hacer difíciles. Subir y bajarse de la cama, vestirse, ducharse y lavar los platos pueden todas parecerle desafiantes en los días inmediatamente después de su cirugía. Se le solicitará un terapeuta ocupacional para que le enseñe técnicas simples para que las actividades de la vida diaria le sean más fáciles. El terapeuta creará un programa de ejercicios diseñado especialmente para fortalecer su articulación nueva y los músculos que la rodean.

### Técnico de Cuidado del Paciente

El Técnico de Cuidado del Paciente (PCT) trabaja bajo la dirección de un RN o LPN. Le toman sus signos vitales y le asisten con actividades como bañarse o ir al baño.

### Trabajadores Sociales

Los trabajadores sociales le ayudarán a planificar su salida del hospital. También se comunicarán con su familia y amigos. Durante estas conversaciones, los trabajadores sociales identifican el apoyo que sus familiares y amigos le pueden proveer durante su periodo de recuperación, y los educan (a usted también) sobre los recursos comunitarios disponibles para ayudarlo hasta que recupere completa independencia. Estos profesionales también le ayudarán a comprender sus beneficios de seguro.

Mientras esté en el hospital, también se puede reunir con otros profesionales de cuidados de salud. Estos incluyen salud en el hogar, y personal de cuidado alimenticio y respiratorio.

# Información General

## Campus Libre de Tabaco

Para promover un estilo de vida saludable los hospitales de BayCare son libres de tabaco y no hay áreas designadas para fumadores. Los estudios han demostrado que fumar afecta la salud de los huesos de forma negativa. Si usted o un ser querido fuma, tal vez quisiera considerar dejarlo antes de su cirugía. Si necesita un parche de nicotina para su estadía, por favor infórmele a su doctor y se le ordenará uno.



Además de hablar con el doctor acerca de las opciones, los recursos gratuitos incluyen:

- Florida Department of Health Quit Line: (877) 822-6669 [QuitNow.net/Florida](http://QuitNow.net/Florida)
- Freedom from Smoking® Online American Lung Association: [FFSOnline.org](http://FFSOnline.org)
- Florida Area Health Education Centers: (877) 848-6696; [AHECTobacco.com](http://AHECTobacco.com); [SmokeFree.gov](http://SmokeFree.gov)

# Información General



## BayCare Compass lo ayuda a llegar a donde va.

BayCare Compass es una aplicación móvil gratuita que le ayudará guiándolo a cualquier lugar del hospital que quiera ir. Es tan sencillo como ingresar donde quiere ir y seguir las instrucciones.

BayCare Compass cuenta con las siguientes características:

- Mapas detallados de los pisos del hospital
- Listado en directorios de departamentos
- Ubicación en tiempo real
- Puntos de interés dentro del hospital
- Direcciones de parqueo y manejo



Descargue  
BayCare Compass  
hoy.



# Información General



# Conozca a Su Hombro

**El Hombro Normal**

**El Hombro Problemático**

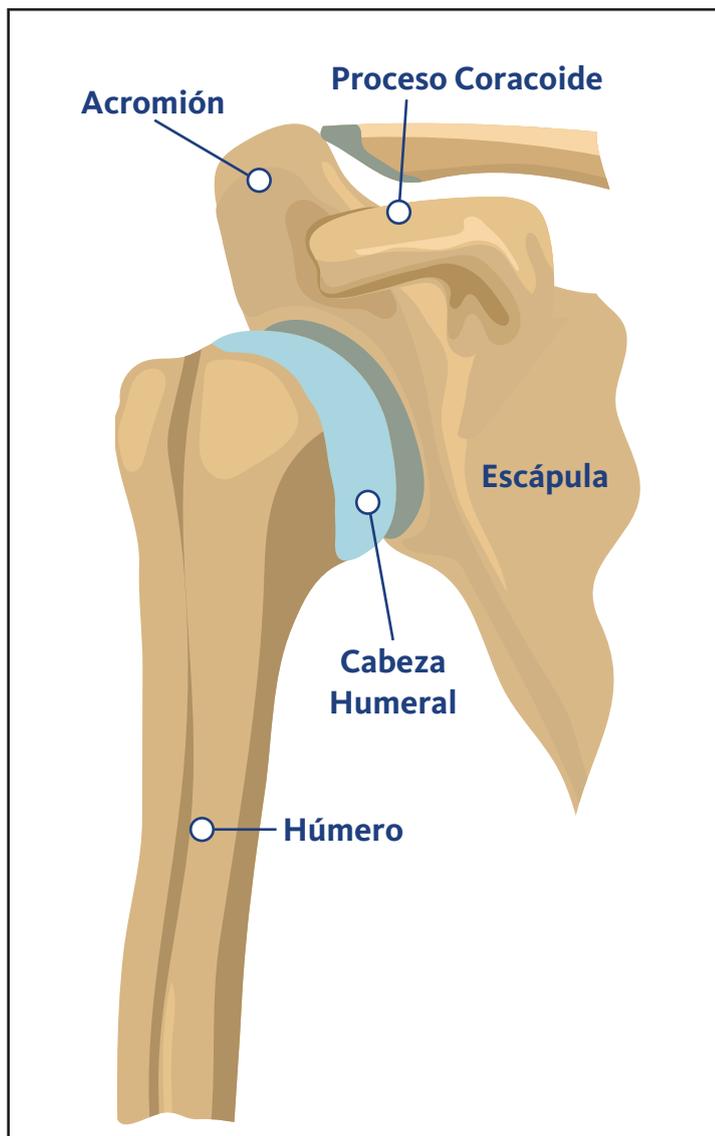
**El Hombro Nuevo**

Capítulo Dos: Conozca a Su Hombro

# Conozca a Su Hombro

## El Hombro Normal

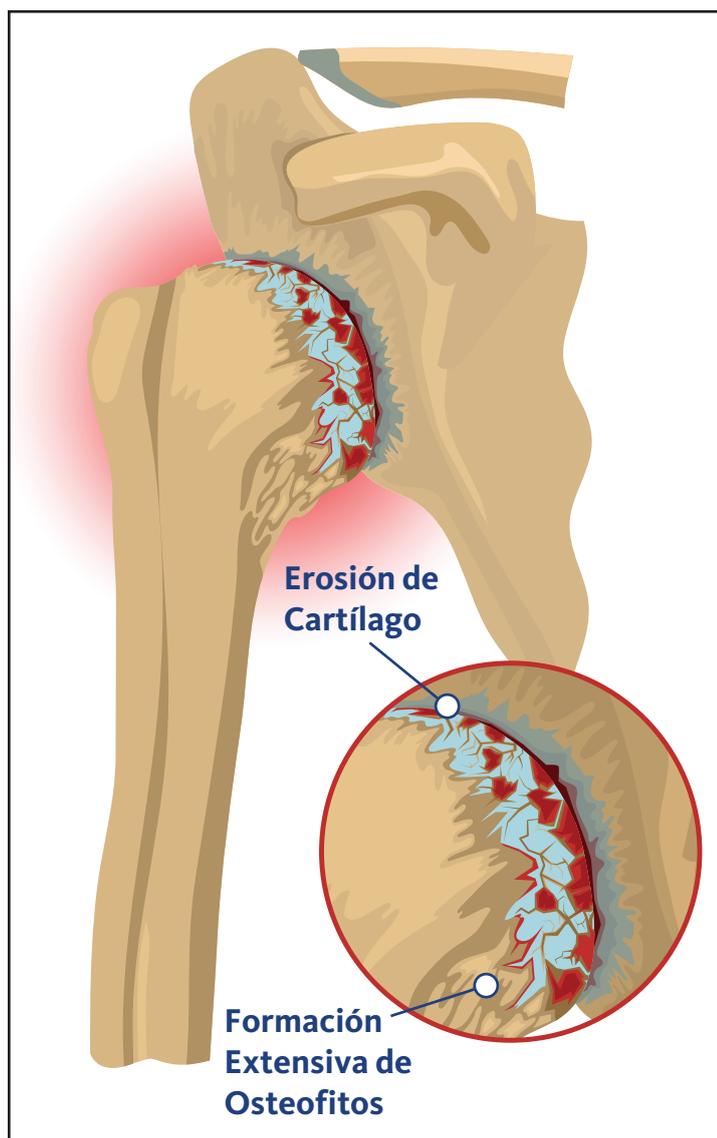
Su hombro consiste de una bola en una cavidad. La parte de la bola se encuentra en la parte superior del hueso del brazo, el cual se llama cabeza del húmero. Esto encaja en la cavidad, la cual es la glenoidea. Esta bola y cavidad es lo que conforma la articulación glenohumeral. La articulación del hombro es la articulación más flexible de todo el cuerpo. Cuando funciona normalmente, esta flexibilidad permite el movimiento del brazo en todas las direcciones en un rango de moción completo.



# Conozca a Su Hombro

## El Hombro Problemático

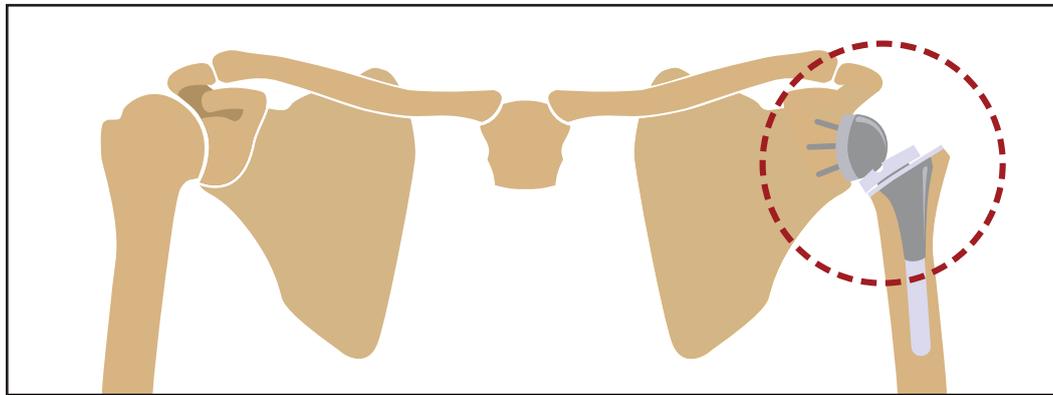
A veces, el cartílago se desgasta. Ya no amortigua la bola del hombro y la cavidad y la articulación del hombro no se puede mover suavemente. Esta condición causa dolor y disminuye la función de la articulación. Frecuentemente la cirugía de reemplazo de articulación del hombro puede aliviar el dolor, la rigidez y capacidad disminuida para funcionar normalmente.



# Conozca a Su Hombro

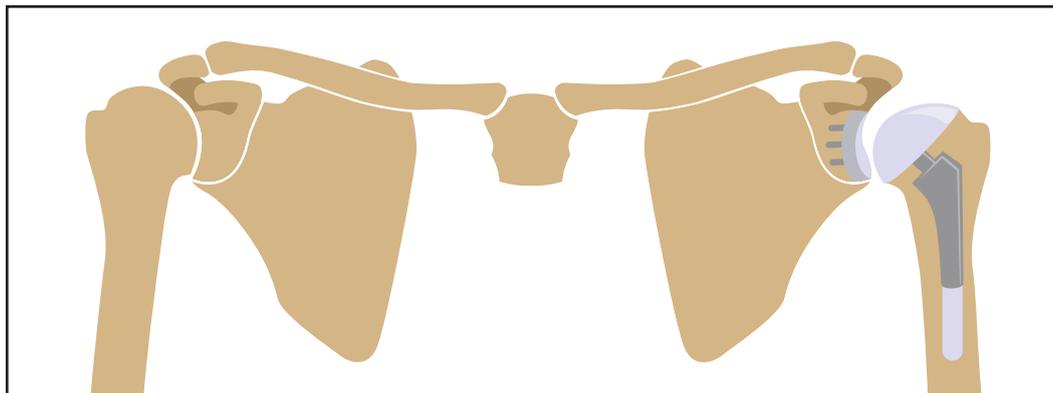
## El Hombro Nuevo

El tipo de reemplazo de hombro que su cirujano le realice depende de la magnitud de la anomalía que afecta el hombro. Se puede realizar un reemplazo total anatómico del hombro o reemplazo total del reverso del hombro.



### Reemplazo del Reverso del Hombro

Un reemplazo total del hombro generalmente se realiza cuando hay daño en el manguito rotador, o deformidad ósea severa. Durante la cirugía, se introduce una bola metálica en la cavidad del hombro. Los componentes protésicos de reverso total del hombro se cambian con relación a cómo se implantaron en la cirugía anatómica de hombro completo.



### Reemplazo Total Anatómico del Hombro

Un reemplazo total del hombro convencional se realiza regularmente cuando su cartílago se ha desgastado, pero los tendones del manguito rotador están en buena condición. Durante esta cirugía, la cabeza artrítica del brazo se reemplaza usando un vástago de metal y una bola de metal pulido. La cavidad se reemplaza con un material de plástico duradero. Este tipo de reemplazo depende del manguito rotador para mover el brazo.

# Preparación para la Cirugía

**Historial Médico y Examen Físico**

**Cobertura del Seguro**

**Planificación del Alta Médica**

**Directivas de Atención Médica**

**Documento del Plan de Directivas de Atención Médica**

# Preparación para la Cirugía

## Historial Médico y Examen Físico

No podemos llevar a cabo ningún procedimiento quirúrgico sin examinar cómo está su salud en general. Para que su cirujano ortopédico pueda realizar su trabajo lo mejor posible, necesita conocer su historial médico. El cirujano también debe asegurarse que usted esté lo suficientemente saludable como para realizarse el reemplazo de hombro. Su doctor de atención primaria o cirujano lo examinará para determinar su estado de salud actual.

Se le puede indicar que continúe tomando los medicamentos de salud general hasta el día de la operación. Por otra parte, es posible que deba dejar de tomar ciertos medicamentos antes de ingresar al hospital. Hable con su doctor acerca de cuáles son los medicamentos que debe tomar y cuáles debe suspender antes de la operación.

Es muy importante que informe a su doctor de atención primaria todos los medicamentos que está tomando, ya sean recetados o de venta libre. **Los productos de aspirina y los medicamentos antiinflamatorios como el ibuprofeno (el ingrediente activo de Advil y Motrin), naproxeno (Aleve), piroxicam (Feldene), nabumetona (Relafen) y oxaprozina (Daypro) deben suspenderse varios días antes de la operación.** Esto también puede aplicarse a las pastillas de dieta, la vitamina E y los suplementos herbales como la equinácea, la efedra, el ajo, el ginkgo, el ginseng, la kava y la hierba de San Juan.

## Cobertura del Seguro

Los beneficios de la atención médica cambian de manera constante. Es importante que usted entienda sus beneficios antes de realizarse la cirugía.

## Planificación del Alta Médica

Nuestro objetivo es prepararlo para marcharse a casa después de su estancia en el hospital. Sin embargo, puede haber ocasiones en las que necesite más rehabilitación. Es importante planificar el alta médica. Nosotros trabajaremos junto a usted y su familia para crear un plan de alta médica que le ayudará a hacer los arreglos de alta médica antes de la cirugía.

## Alta Médica a un Centro de Cuidados de Enfermería Especializada

Muy pocos pacientes necesitan más ayuda de lo que le brinda la salud en el hogar. Puede ser que necesiten cuidados de enfermería especializada. En un centro de cuidados de enfermería especializada, usted puede continuar su rehabilitación antes de regresar a su hogar. La terapia le ayuda a adquirir fuerza y resistencia, con el objetivo de volver a casa lo más pronto posible.

# Preparación para la Cirugía

Hable con su cirujano antes de la cirugía si usted cree que se podría beneficiar de un centro de cuidados de enfermería especializada. Su cirujano le puede ayudar a elegir un centro que sea correcto para usted. Existen muchos de los cuales elegir, y su Enfermera de Enlace también le puede ayudar con esta conversación antes de la cirugía.

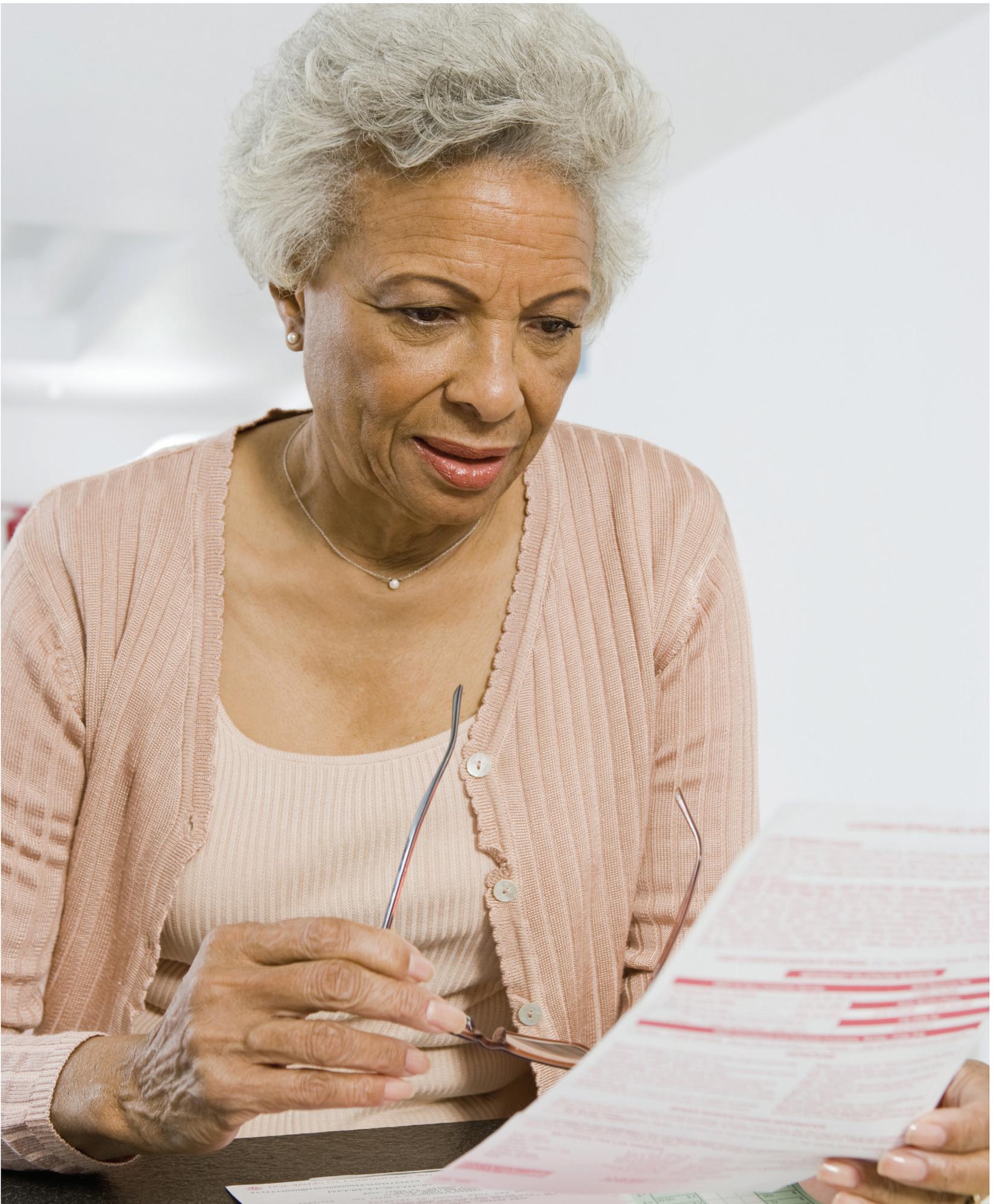
## Directivas de Cuidado Médico

Las directivas anticipadas son documentos que detallan sus decisiones de cuidados médicos y tratamiento, en caso de que usted no pueda hablar con sus doctores o tomar decisiones relativas a sus cuidados médicos debido a una enfermedad o herida. El mejor momento para preparar una directiva anticipada es mientras usted sea capaz de meditar cuidadosamente sus deseos y pueda hablar de ellos con su doctor y las personas cercanas a usted. En Florida, los dos tipos principales de directivas anticipadas son la designación de un sustituto para decisiones de cuidados médicos y un testamento en vida.

- Una designación de sustituto para decisiones de cuidados médicos le permite elegir a alguien para que tome decisiones médicas, de acuerdo con sus deseos, si no puede tomar sus propias decisiones. Usted selecciona a una persona y designa a otra como respaldo.
  
- Un testamento en vida le permite elegir el tipo de cuidados médicos que desea y no desea si tiene alguna de las siguientes condiciones. Solo entrará en vigencia si ya no puede tomar decisiones o comunicar sus deseos usted mismo y se encuentra en una de estas condiciones.
  - Una condición terminal o en etapa final, y existe muy poca o ninguna probabilidad de que se recupere significativamente
  - Una condición de inconsciencia permanente e irreversible, como un coma o estado vegetativo
  - Una enfermedad irreversible y grave, ya sea física o mental, que le impida comunicarse con los demás, reconocer familia y amigos o valerse por sí mismo de algún modo

Recomendamos que todos nuestros pacientes completen directivas anticipadas. Para obtener información adicional sobre directivas anticipadas, copias de nuestros formularios, una guía paso a paso para completarlos y más, visite [BayCare.org/AdvanceDirectives](http://BayCare.org/AdvanceDirectives)

Antes de su procedimiento, asegúrese de que su sustituto para decisiones de cuidados médicos tenga copias de sus formularios y traiga una copia de estos documentos al hospital. Estos formularios se convertirán en una copia de su historial médico.



# Cuidar de Sí Mismo – Preparación Preoperatoria

**Preparando Su Hogar para Su Regreso**

**Si Usted Vive Solo**

**Qué Empacar**

**Qué Traer al Hospital**

**El Día Antes de Su Cirugía**

**La Mañana de Su Cirugía**

**Capítulo Cuatro: Cuidar de Sí Mismo – Preparación Preoperatoria**

# Cuidar de Sí Mismo – Preparación Preoperatoria

## Preparando Su Hogar para Su Regreso

El regreso a casa debe ser una experiencia feliz para usted. Para hacer la transición del hospital o centro de cuidados de enfermería especializada al hogar de la forma más feliz y segura posible, tal vez querría reordenar algunos artículos en su casa. Considere lo siguiente:

- Mueva los artículos de mayor uso de la cocina, baño, habitación a las repisas bajas, o cualquier superficie aproximada a nivel de su cintura. Los artículos que probablemente moverá incluyen calzados, ropa, alimentos, medicamentos, artículos de aseo y papel higiénico.
- Aleje las mesas bajitas de su sofá y sillas
- Asegúrese de tener un paso sin obstáculos desde su habitación a la cocina, y de su habitación al baño. Elimine el desorden en su casa.
- Remueva todas las alfombras pequeñas de su piso
- ¿Los pasamanos de su escalera son seguros? De no ser así, arrégelos. Si está construyendo unos pasamanos nuevos para sus escaleras, asegúrese que se extienda un par de pulgadas más allá del fin de la escalera.
- Instale barras de agarre en su bañera o ducha. También podría instalarlas al lado del sanitario.
- Compre un banco de bañera si lo necesita
- Aplique tiras adhesivas antideslizantes en su bañera o ducha
- Considere usar jabón líquido (en un dispensador) en vez de jabón de barra
- Coloque un teléfono en su área de descanso principal, y cerca de su cama. Se dará cuenta que los teléfonos inalámbricos o celulares son muy prácticos.
- Use un carrito rodante de cocina para mover objetos pesados o calientes
- Elija la silla que usará cuando llegue a casa. La mejor silla para los que se recuperan de cirugía de reemplazo de hombro será una firme, pero no muy corta (se recomienda una altura de 18 pulgadas desde el suelo). Esto le hará más fácil levantarse de la silla usando un solo brazo.
- Instale luces nocturnas en cada habitación. Trate de comprar del tipo con sensores que encienden las luces de forma automática al atardecer.
- Algunas personas sienten que es más cómodo dormir en un sillón reclinable los primeros par de días después de la cirugía. Tal vez quisiera considerar esto si tiene acceso a uno.
- De ser posible, compre un cepillo de dientes eléctrico para usar después de su cirugía.

# Cuidar de Sí Mismo – Preparación Preoperatoria

## Si Usted Vive Solo

Los que viven solos enfrentarán desafíos especiales después de una cirugía de reemplazo total del hombro. Para hacer que su regreso a casa sea lo más fácil posible, tal vez quisiera hacer las siguientes cosas antes de ingresar al hospital:

- Busque a alguien que lo haga el trabajo de jardinería y/o lavandería.
- Haga arreglos para que le envíen su periódico y correo a su puerta en vez de la acera o buzón.
- Haga arreglos para transporte al supermercado, eventos comunitarios, lugar de adoración, reuniones familiares, y citas a su doctor y terapeuta.
- Encuentre a alguien que le ayude a atender su mascota.
- Prepare o congele algunas comidas antes de su cirugía.

## Qué Empacar

Traer algunos artículos de su hogar puede hacer que su tiempo en el hospital o centro de rehabilitación sea más cómodo. La mayoría de estos artículos están disponibles en el hospital, pero puede traer los suyos si así lo desea.

## Qué Traer la Hospital

- Pantuflas antideslizantes y cerradas de punta a talón, zapatos deportivos o zapatos de caminar
- Un cepillo dental, pasta dental, enjuague bucal o accesorios de dentadura postiza
- Un peine o cepillo de pelo
- Accesorios para afeitarse y cosméticos
- Ropa ligera y camisa de botones

Por favor deje su joyas y otros objetos de valor en su casa. Después de la cirugía se le proveerá bata hospitalaria, pero tal vez quisiera usar pantalones cortos y camisetas durante su recuperación. Esto le ayuda a sentirse que está regresando a su vida normal más rápidamente.

Tendrá acceso a internet inalámbrico gratuito en su habitación de hospital. Le animamos a que traiga sus dispositivos electrónicos (por ejemplo, tableta o computadora portátil) al hospital. El hospital no es responsable por cualquier objeto perdido o robado.

# Cuidar de Sí Mismo – Preparación Preoperatoria

## El Día Antes de Su Cirugía

- No coma alimentos sólidos después de la medianoche antes de su cirugía. No beba nada, ni siquiera agua, después de la media noche. Por favor entienda que se puede retrasar su cirugía si no sigue estas instrucciones.
- Reporte cualquier cambio en su condición física a sus doctores. Una variedad de problemas podrían requerir que se posponga su cirugía. Estos incluyen garganta irritada, gripe, fiebre, problemas dentales, dificultad para orinar, y problemas de la piel como salpullidos o abrasiones.

## La Mañana de Su Cirugía

Si tiene alguna pregunta sobre si está lo suficientemente saludable para realizarse la cirugía, por favor pregúntele a un miembro de su equipo de atención médica.

- Si le han ordenado que se tome medicamentos en la mañana, tráguelos con un pequeño sorbo de agua. No beba o coma nada más a menos que su doctor se lo ordene.
- Dúchese según las instrucciones que le den en las pruebas de preadmisión (ej., no lociones, polvos o colonias).
- Prográmese para llegar al hospital con suficiente tiempo, según se le ordenó.

# Terapia Después de la Cirugía

**Ejercicios**

**Precauciones y Normas para Actividades**

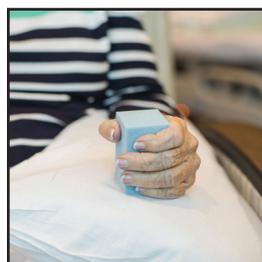
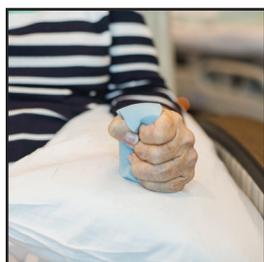
**Restricciones de Actividades**

Capítulo Cinco: Terapia Antes y Después de la Operación

# Terapia Después de la Cirugía

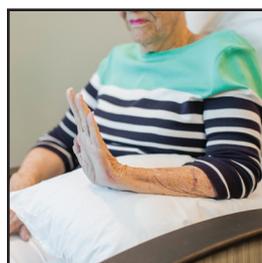
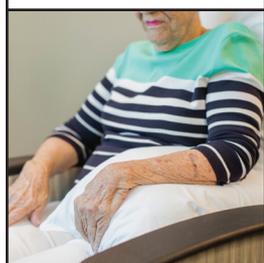
La terapia se le recetará de acuerdo con las recomendaciones de su doctor. Durante la fase inmediatamente después de la cirugía (regularmente una a cuatro semanas después de la cirugía), el objetivo de la terapia es fomentar la curación del tejido suave, aumentar el rango de movimiento del codo, muñeca y mano, y reducir el dolor e inflamación. La fase de fortalecimiento sucede entre la cuarta y sexta semana, y se enfoca en restaurar el rango de movimiento completo y estabilizar el movimiento de su hombro. Las semanas seis a 12 se enfocarán en mejorar la fuerza muscular, estabilidad y resistencia. Después de la semana 12, las metas de la terapia serán movimiento libre de dolor y mejorar la capacidad de uso de su brazo para todas sus actividades diarias.

Su cirujano hará que usted inicie estos ejercicios después de la cirugía y los mismos formarán parte de su programa de ejercicios postoperatorios en el hogar. Su fisioterapeuta y/o terapeuta ocupacional los repasarán con usted. Realice los ejercicios dos o tres veces al día, 10-15 veces cada uno, suave y lentamente.



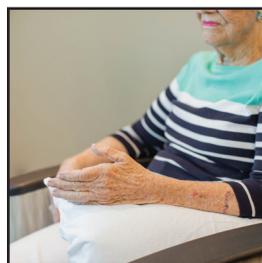
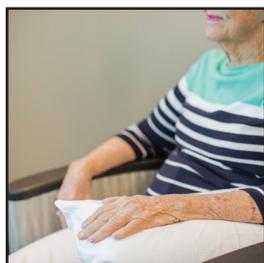
## Mano

Se le anima al uso continuo de su mano para actividades funcionales, agarrar objetos ligeros y realizar apretones suaves para mantener la fuerza en su brazo afectado.



## Muñeca

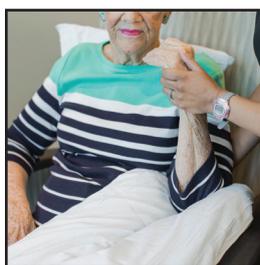
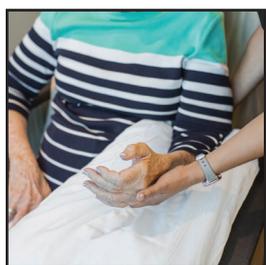
Se le anima al uso continuo de su muñeca para actividades funcionales moviéndola hacia arriba, abajo y de lado a lado.



## Pronación/Supinación de Antebrazo

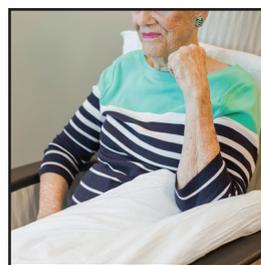
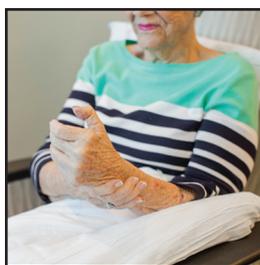
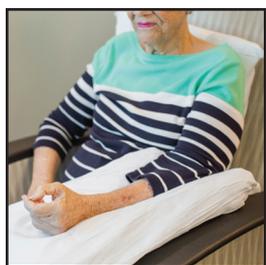
Empiece con el brazo en posición de dar un apretón de manos y gire la palma lentamente hacia abajo hasta que la sienta estirarse. Mantenga esa posición por tres segundos, relájese, y luego gire la palma hacia arriba hasta que la sienta estirarse.

# Terapia Después de la Cirugía



## Codo

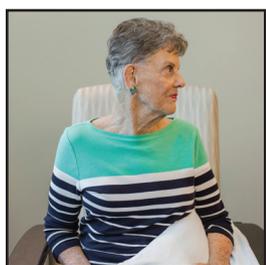
Su terapeuta le guiará con los ejercicios apropiados para su codo, ya que pueden variar dependiendo de su procedimiento quirúrgico. En posición sentado, apoye su codo en una almohada cerca de su cuerpo. Empiece asistiendo a su brazo operado por la muñeca para doblar y bajar su antebrazo suavemente sin mover el hombro.



## Cuello

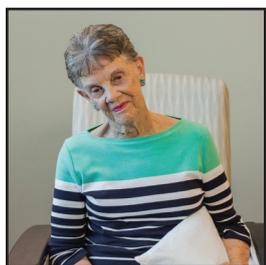
### ■ Asentir con la Cabeza

En posición sentado, doble su cabeza hacia adelante lentamente, luego regrese a la posición inicial. Mantenga ambos hombros hacia abajo en posición neutral para evitar la elevación del hombro operado durante los ejercicios de cuello.



### ■ Giro de Cabeza

En posición sentado, gire su cabeza lentamente para mirar por encima de su hombro, luego por el otro.



### ■ Inclinación de Cabeza

En posición sentado, incline su cabeza lentamente hacia un hombro, luego hacia el otro.

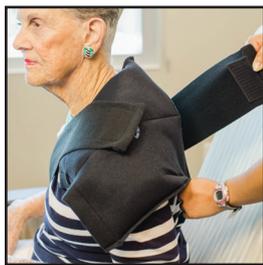
# Terapia Después de la Cirugía



## Flexión Pasiva del Hombro

ESTE EJERCICIO SOLO DEBE SER REALIZADO JUNTO A SU TERAPEUTA Y A DISCRECIÓN DE SU CIRUJANO.

Estando recostado, su terapeuta le apoyará su brazo operado suavemente y gradualmente levantará su brazo hacia el techo. Su terapeuta moverá su brazo a través de un rango de movimiento cómodo y lo mantendrá en la posición final por dos o tres segundos. Su terapeuta regresará su brazo a la posición inicial. Esto se repetirá 10 veces.



## Aplicación de Hielo

Después de la cirugía, usted recibirá compresa de hielo para que la aplique a su hombro inmediatamente. Cinturón de agarre alrededor de su pecho y espalda para fijar el hielo a su hombro. El hielo debe ser aplicado lo más frecuentemente posible mientras reposa en cama o en una silla.

## Precauciones y Normas para Actividades

Debe usar el cabestrillo según el consejo de su cirujano. Sus actividades incrementarán bajo la supervisión de su cirujano y terapeuta, conforme a su progreso, curación y nivel de comodidad. La terapia será recetada por el consultorio de su cirujano. Dos o tres veces al día, se deben hacer ejercicios suaves en forma de péndulo y rango de movimiento de mano, muñeca y codo, si son apropiados. Se debe colocar un almohada pequeña o toalla enrollada detrás de su brazo mientras reposa sobre su espalda por aproximadamente seis a ocho semanas después de la cirugía. Esto evita que extienda la articulación del hombro y que estire los músculos subyacentes. Debe ser capaz de ver su codo cuando esté completamente recostado.

## Restricciones de Actividades

- No levante nada que pese más que un vaso de agua de 6 oz. hasta que su cirujano se lo permita.
- No use ese brazo para empujarse hacia arriba.
- Evite alcanzar el hombro opuesto.
- Evite alcanzar a su lado.
- No ponga su brazo en ninguna posición extrema (ej., poner su brazo directamente hacia arriba y al lado o detrás de su cuerpo).
- Evite movimientos que simularían ajustarse la camisa en su espalda, ponerse un sostén, higiene de baño, lavarse el brazo opuesto y ponerse un cinturón.
- No aplique desodorante al brazo operado.

Algunos ejercicios pueden estar contraindicados para una cirugía de reverso del hombro. Ver los ejercicios anteriores.

# Terapia Después de la Cirugía

## Actividades de la Vida Diaria con un Inmovilizador de Hombro

### Usando un Inmovilizador de Hombro o Cabestrillo

Un cabestrillo de hombro se podría usar para apoyar su brazo después de una herida o cirugía. También se puede usar para limitar el movimiento o protegerle de levantar el brazo, reducir el dolor y la hinchazón.

### Cuando Usar el Cabestrillo

- Su terapeuta revisará cuando usted debe usar su cabestrillo.
- Remuévase el cabestrillo cada día durante sus actividades de auto cuidado como vestirse o bañarse, o para hacer sus ejercicios según la instrucción de su terapeuta.

### Poniéndose el Cabestrillo

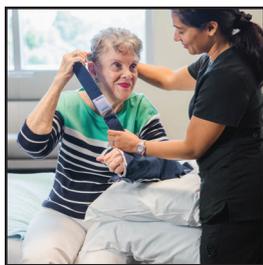
Su cabestrillo tiene una correa que encaja por encima de su hombro y espalda, un estuche o bolsillo para sostener su codo y antebrazo. Puede ser que su cabestrillo tenga una correa de cintura removible y enganche de pulgar.

### Cómo ponerse el cabestrillo:

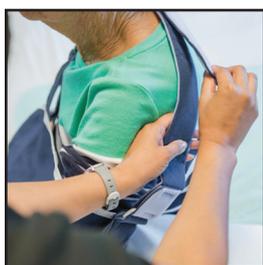
*Coloque el brazo sobre almohadas o haga que alguien le asista en apoyar el brazo al ponerse y quitarse el cabestrillo. No mueva su hombro.*



- Empiece deslizando la parte cerrada del cabestrillo sobre su mano opuesta al lado operado.
- Encaje en cabestrillo en su brazo de manera que su codo quede en el bolsillo hasta donde llegue.



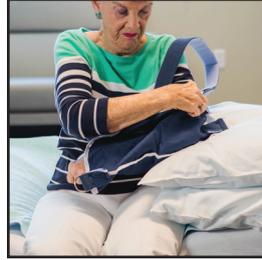
- La correa larga del cabestrillo debe ir desde la parte trasera de su brazo operado, a través de su espalda y hacia su otro hombro hasta bajar a su pecho. También puede fijar la correa al sujetador y luego llevar la correa por su cabeza hacia el hombro opuesto.



- Fije la correa larga al sujetador cercano a su muñeca.
- Ajuste la longitud de la correa de manera que su mano que un poco más alta que su codo.
- Mueva la almohadilla de la correa del hombro para acercarla a su cuello y se sienta cómodo.

# Terapia Después de la Cirugía

## Quitándose el Cabestrillo:



- Mantenga su brazo a su lado junto a su abdomen o reposando sobre una almohada.
- Afloje el sujetador y saque la correa o adhiera la correa de velcro a sí misma cuando esté completamente liberada.
- Remueva el cabestrillo suavemente al deslizarlo hacia abajo del brazo o halando por encima de la cabeza si lo tiene fijado con la correa.

## El Cuidado Mientras Tiene el Cabestrillo Puesto

A menos que se le haya ordenado lo contrario, siga estas normas generales de cuidado:

- Ajuste la correa del cabestrillo de manera que su mano que un poco más alto que su codo. Esto ayuda a reducir la hinchazón.
- Asegúrese que su codo quede completamente hacia atrás dentro del bolsillo del cabestrillo.
- Alise el cabestrillo para que no tenga arrugas a lo largo de su brazo que puedan causar puntos inflamados.
- Remuévase el cabestrillo cada día para lavarse su brazo y hombro.
- Use un paño húmedo para lavarse la axila y piel. Seque bien con una toalla. Limite el movimiento de su brazo operado.
- Su cabestrillo se puede lavar a mano y secado al aire. Puede ser que tenga que comprar otro cabestrillo para usarlo mientras el otro se lava.
- Hable con su doctor, enfermera o terapeuta si tiene alguna pregunta o duda.

## Subir/Bajar de la Cama



- No empuje o hale con su brazo operado. Suba y bájese de la cama con su lado no operado.

# Terapia Después de la Cirugía

## Bañarse y Vestirse

■ **Para Bañarse** – Puede ser que se sienta adolorido por la cirugía durante las primeras tres semanas y probablemente necesitará ayuda para lavarse su brazo operado. De ser posible, use una ducha con extensión de mano. Mantenga las heridas quirúrgicas secas y protegidas mientras se lava.

■ **Sostén – Para ponérselo:** Para ponerse un sostén, abróchelo por el frente usando ambas manos. Dele la vuelta al sostén alrededor de su cuerpo usando su brazo no operado. Inserte su brazo operado dentro de la correa luego el brazo no operado. También puede usar un sostén deportivo más grande. Póngaselo, hálelo por encima de su pecho y entre su brazo operado primero.

*Para quitárselo:* Use su brazo no operado para remover la correa en el mismo lado y luego remueva la correa del brazo operado. Dele la vuelta al sostén hacia el frente usando el brazo no operado. Use ambas manos para desabrochárselo sin mover el hombro operado, o siga el mismo método para removerse un sostén deportivo. Para removerse un sostén deportivo, use su brazo no operado para removerse la correa del mismo lado y luego remuévase la correa del brazo operado. Deslice el sostén hacia los pies y remuévaselo con el brazo no operado.

■ **Camisa de Botones – Para vestirse:** Mientras se viste, mantenga su brazo operado apoyado en una almohada en todo momento. Siéntese a la orilla de la cama o silla. Vista su brazo operado primero. Deslice la manga de la camisa en su brazo usando su brazo no operado. Una vez su brazo operado esté completamente dentro de la manga, lleve la prenda alrededor de su espalda, y entre su brazo no operado. Su brazo operado puede asistir con los botones siempre y cuando no esté moviendo el hombro. Una vez se haya vestido, vuelva a colocar su brazo en el cabestrillo.

*Para desvestirse:* Estando sentado, desabotone la camisa. Puede deshacer los botones con su brazo operado siempre y cuando no esté moviendo el hombro y solo doble el codo. Devista su brazo no operado primero. Lleve la prenda alrededor de su espalda, luego use su brazo no operado para remover la manga de su brazo operado.

■ **Camisa Jersey – Para ponérsela:** Para camisas jersey grandes, vista su brazo operado primero. Usando su brazo no operado para halar la camisa por encima de su cabeza, entre su brazo en la manga. Alcance y hale la camisa hacia abajo solo con su brazo no operado.

*Para desvestirse:* Alcance por encima de la cabeza para remover la apertura del cuello con su brazo no operado y continúe sacando la manga de su brazo no operado. Luego saque su brazo operado de la camisa.

# Terapia Después de la Cirugía

- Aseo** – Su terapeuta le entrenará con las técnicas correctas para realizar estas tareas de auto cuidado de forma correcta.
- Alimentación** – Es preferible usar su brazo no operado; sin embargo, si esto le resulta difícil, refiérase a su terapeuta para métodos alternos.
- Trasladándose** – Solo use su brazo no operado para ayudarlo a levantarse de una silla, cama, sanitario o para salir de la ducha. Continúe usando su cabestrillo según la recomendación de su cirujano y terapeuta.
- Para Dormir** – Puede que encuentre más fácil dormir sobre su espalda con un almohada debajo de su brazo operado para apoyarlo. Puede que se sienta cómodo durmiendo sentado en un sillón reclinable con una almohada debajo de su brazo operado, especialmente si no puede subir y bajar de la cama con su lado no operado.
- Higiene de Baño** – Use su brazo no operado para ajustarse ropa y para la higiene. Hable con su terapeuta sobre métodos alternos.

# Cirugía y Recuperación

**En el Hospital**

**Unidad Quirúrgica Preoperatoria**

**Manteniéndolo Seguro**

**Sala Preoperatoria**

**Sobre la Anestesia**

**Sala de Operaciones**

**Sala de Recuperación**

**Unidad de Pacientes**

**Manejando su Dolor**

**Respuestas del Manejo del Dolor**

**Otros Tratamientos para Contolar el Dolor**

**Importancia de Controlar Su Dolor**

**Efectos Secundarios de Medicamentos**

**Plan de Cuidado del Paciente**

**Un Mensaje Sobre los Visitantes**

**Alta Médica**

# Cirugía y Recuperación

## En el Hospital

Probablemente estar en el hospital sea una experiencia inusual para usted. Lea esta lista de procedimientos para ayudarle a familiarizarse con la rutina del hospital.

## Unidad Quirúrgica Preoperatoria

- Cuando llegue al hospital, se reunirá con una enfermera. La enfermera le pedirá su nombre y fecha de nacimiento. Se le colocará un cintillo blanco de hospital con un código de barra impreso en su muñeca. Si usted es alérgico a algún medicamento o alimento, también se le colocará un brazalete rojo en su muñeca con una lista de sus alergias.
- Usted será ingresado al área preoperatoria y se le pedirá que se ponga la bata de hospital.
- Sus signos vitales (temperatura, ritmo cardíaco, presión arterial y frecuencia respiratoria) será examinados. También se le pedirá que clasifique su dolor en una escala de dolor.
- Su expediente será revisado y se realizará cualquier examen adicional necesario antes de la cirugía.
- Se le iniciará una vía intravenosa (I.V.) aquí (o posiblemente en la sala preoperatoria) para suministrarle fluidos.

## Manteniéndolo Seguro

Mantenerlo seguro es nuestra mayor prioridad. Regularmente le pediremos que se identifique diciendo su nombre y fecha de nacimiento para compararlo con su cintillo de identificación. Esto garantizará que le administremos el tratamiento, pruebas y medicamentos correctos durante su estadía con nosotros.

Su cintillo de identificación contendrá un código de barra. Dicho código de barra será escaneado antes de suministrarle cualquier medicamento.

Una de nuestras metas es prevenir la propagación de infecciones en nuestros pacientes. Su equipo de cuidados de salud se lavará las manos con jabón y agua o usarán gel de alcohol antes y después de cada encuentro con un paciente. Si tiene dudas de que su proveedor de atención médica no se ha lavado las manos, por favor déjele saber y pídaselo. Su doctor ordenará también antibióticos I.V. antes de la cirugía y posiblemente después de su cirugía para ayudar a prevenir infecciones del sitio quirúrgico.

En todo momento queremos realizar el procedimiento correcto en el paciente correcto en el sitio correcto. Le pediremos que participe en el proceso identificando su sitio quirúrgico y confirmando el sitio que su cirujano le marque.



# Cirugía y Recuperación

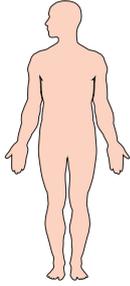
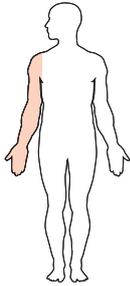
## Sala Preoperatoria

- Aproximadamente una hora antes de la cirugía, se le llevará a la sala preoperatoria y su familia será llevada a la sala de espera. Se le asignará un número, el cual se le dará a su familia. En la sala de espera, tenemos un mural de rastreo en el cual su familia puede rastrear su número durante el proceso quirúrgico.
- Recibirá antibióticos y fluidos por su I.V.
- Un anestesiólogo se reunirá con usted y puede ser que le den medicamentos para ayudarlo a relajarse.
- Usted se reunirá con su equipo médico y el cirujano marcará el sitio quirúrgico correcto.

## Sobre la Anestesia

La anestesia es un tipo de medicamento que causa que usted pierda la sensación, por lo tanto, usted no siente dolor después que le administren anestesia. Esta pérdida de sensación puede estar acompañada de pérdida de conocimiento o no.

En el hospital, un anestesiólogo o enfermera anestésista registrada certificada se encarga de suministrarle la anestesia. El doctor o enfermera evaluarán su estado médico y hablarán con usted para determinar qué tipo de anestesia sería más apropiada para la cirugía.

Tipo	Definición	Ventajas	Efectos Secundarios
<b>Anestesia General</b> 	La anestesia general actúa principalmente en el cerebro y sistema nervioso. No solo elimina la sensación de dolor durante la cirugía, sino que también le permite dormir durante el procedimiento. La anestesia general se suministra por inyección o inhalándola en su sistema respiratorio.	Permite que los pacientes duerman durante procedimientos quirúrgicos largos	Los efectos Secundarios incluyen garganta irritada, dolor de cabeza, ronquera y náusea.
<b>Bloqueo del Nervio</b> 	El bloqueo del nervio es una técnica de anestesia local. Este tipo se suministra inyectando una anestesia local al brazo de la operación. Una vez se completa el bloqueo del nervio, la anestesia local bloquea a la transmisión de las señales que causan la sensación de dolor. El bloqueo dura de 24-48 horas.	Es una manera segura de brindar un manejo de dolor postoperatorio excelente para su cirugía. También reduce la cantidad de medicamentos narcóticos para el dolor que pudieran ser necesarios para controlar el dolor. También puede llegar a caminar más pronto, y posiblemente una alta médica más rápida del hospital.	

# Cirugía y Recuperación

## Sala de Operaciones

- El anestesiólogo le administrará un bloqueo del nervio. Esto le adormecerá y le ayudará con el control del dolor después de la cirugía.
- La duración de la cirugía varía. Su familia se actualizará mientras usted esté en cirugía.
- Después de la cirugía, irá a la sala de recuperación.

## Sala de Recuperación (Unidad de Cuidados Postanestésicos – PACU)

- Su enfermera le evaluará frecuentemente, incluyendo su vendaje, signos vitales y síntomas.
- Nuestro objetivo es disminuir su dolor. Si tienen algún dolor, por favor déjele saber a la enfermera para que le puedan dar medicamentos para el dolor.
- Usted estará en la sala de recuperación durante aproximadamente dos horas o hasta que su habitación esté lista. Una vez le den alta de la sala de recuperación, le llevarán a la unidad de pacientes. Le notificarán el número de habitación a su familia.

## Unidad de Pacientes

- Al llegar al piso, la enfermera le evaluará y monitoreará su progreso durante su estadía.
- Continuará con una I.V. y se le animará a que tome fluidos. Los fluidos I.V. se detendrán cuando usted puede beber lo suficiente.
- Puede ser que tenga un catéter en su vejiga para monitorear su orina.
- A veces se coloca un drenaje en la herida después de la cirugía para drenar el exceso de fluidos. Este se le removerá cuando el drenaje disminuya.
- Es posible que también lo pongan medias para la enfermedad tromboembólica (TED) y/o dispositivos de compresión secuencial (SCD). Estos lo ayudan a prevenir coágulos de sangre. También es importante salirse de la cama. Por favor llama para asistencia.
- Notifica a su enfermera cualquier incomodidad (clasifique en una escala del 0-10).
- Por favor hágale cualquier pregunta que pudiera tener al personal.

# Cirugía y Recuperación

## Manejando Su Dolor

Todos los pacientes tiene derecho a control del dolor. Tratar el dolor es una parte importante de su cuidado y recuperación.

Solo usted puede describir el tipo y nivel de dolor que experimenta después de la cirugía. El dolor causado por una cirugía puede ser grave al principio, pero se aliviará a medida que su cuerpo vaya sanando. Asegúrese de informar cualquier dolor a su doctor o a su enfermera.

Como paciente, nosotros esperamos que usted:

- Asista a su profesional de cuidado de salud en evaluar su dolor. Sus enfermeras le pedirán que “clasifique” su dolor en una escala aparte de evaluar su nivel de sedación (somnia), signos vitales, etc.
- Hable sobre las opciones para el alivio del dolor con su profesional de cuidados de salud para crear un plan para el control del dolor.
- Infórmele cualquier duda que tenga sobre tomar medicamentos para el dolor a su profesional de cuidados de salud.

## Medir su Dolor

Para ayudarnos a medir su dolor, le pediremos que lo clasifique antes y después de una dosis de medicamento para el dolor. Clasifique su dolor con la escala del 0-10 a continuación.

### Escala Estándar de Dolor

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sin dolor		Dolor Leve		Dolor Moderado		Dolor Severo		Dolor Muy Severo		Peor Dolor Posible

### Expresiones Modificadas Wong-Baker

					
0	2	4	6	8	10
Nada de dolor	Duele solo un poquito	Duele un poco más	Duele aún más	Duele mucho más	Duele todo lo que se pueda imaginar

# Cirugía y Recuperación

## Respuestas del Manejo del Dolor

Las personas experimentan el dolor de diferentes maneras; por lo tanto, es importante que le provea respuestas a los miembros de su equipo de cuidados de salud sobre cómo usted evalúa el dolor antes y después de ser medicado. Puntos importantes a recordar incluyen:

- Nuestro objetivo es disminuir su dolor para que sea manejable y usted pueda trabajar de forma efectiva en la terapia ocupacional y física para recuperar un poco de independencia durante su estadía.
- Sea específico cuando describa el dolor (pulsátil, palpitante, punzante, calambres, etc.).
- Usted no estará completamente libre de dolor después de la cirugía y durante el periodo de recuperación.

## Alivio del Dolor por Medicamentos

Su doctor elegirá el control del dolor más apropiado para sus necesidades. Algunos pacientes recibirán medicamentos para el dolor — pastillas, inyecciones, I.V. — según sean necesarios. Los doctores especificarán que se le suministren medicamentos para el dolor a otros pacientes a ciertas horas durante el día.

## Alivie Su Dolor

Queremos trabajar junto a usted para disminuir o aliviar cualquier dolor que sienta después de su cirugía de reemplazo de hombro. Mantener el dolor controlado le ayudará a sanar más rápido.

Las claves para un control del dolor óptimo son:

- Tomar medicamentos para el dolor inmediatamente al empezar el dolor
- Tomar medicamentos para el dolor **antes** de terapia ocupacional o física
- Tomar medicamentos para el dolor antes de hacer cualquier cosa que le causará dolor. Estas actividades incluyen caminar, vestirse o sentarse.

## Otros Tratamientos de Manejo del Dolor – Medidas Sin Medicamentos para Tratar el Dolor

Aunque los medicamentos pueden ayudar a controlar un poco de su dolor, existen otros métodos que encontrará útiles para asistirle en ponerlo más relajado y cómodo, incluyendo:

- **Hielo:** El hielo sirve varios propósitos después de la cirugía, incluyendo disminuir la hinchazón y ayudarle a controlar su dolor. Puede solicitar una compresa de hielo para aplicarla cerca del área quirúrgica.
- **Ejercicio:** Para mejorar el flujo sanguíneo y evitar que el dolor aumente, hinchazón y coágulos de sangre, se le animará a hacer ejercicios simples como cuclillas de tobillos (mueva los tobillos hacia arriba y en círculos en ambas direcciones). Estará caminando con el personal de terapia física y de enfermería cada día durante su recuperación, lo cual le ayudará a disminuir su dolor. Recuerde tomar respiros lentos y profundos mientras cambia de posición y se levanta de la cama o silla.

# Cirugía y Recuperación

- **Relajación Progresiva:** La relajación progresiva incluye tensando y relajando cada parte de su cuerpo. Después de la relajación progresiva, imagine una escena placentera o feliz. O, puede sintonizar nuestro canal del hospital en la TV, donde encontrará escenas placenteras y música que le ayudarán con sus ejercicios de relajación. Mientras la mente se ocupa con la escena, los niveles de estrés disminuyen mientras sus músculos y mente se relajan. Se ha demostrado que esto reduce el dolor en gran medida.
- **Música:** Frecuentemente el uso de medicamentos viene acompañado de efectos secundarios no deseados. Las investigaciones han demostrado que la música se puede usar para disminuir la respuesta al dolor. Aunque los estudios revelaron que el medicamento es lo número uno para la reducción del dolor, la música estuvo en un sólido segundo lugar. Se encontró que la música reduce la intensidad del dolor y la cantidad de medicamentos necesarios para dolor agudo postoperatorio. Y, no es invasivo, así que inténtelo. Por favor siéntase libre en traer su música favorita para escuchar.
- **Terapia de Mascotas:** Se ha demostrado que la terapia de mascotas aumenta la tolerancia al dolor, reduce el estrés, baja la presión arterial y trae un sentimiento de felicidad y relajación para aquellos que experimentan dolor (vea la política de visitas de mascotas del hospital).
- **Distracción:** No, el dolor no está en su mente. Sin embargo, USTED tiene el control. Enfocarse solamente en su dolor puede hacer que la sensación parezca más intensa. En vez de eso, trate de enfocarse en otra cosa, como leer un libro o mirar televisión.

## La Importancia de Controlar Su Dolor

Uno de los mitos acerca del dolor es que no se debe tratar, sino experimentar. Sin embargo, el dolor no ofrece ningún beneficio conocido. Si no se trata, el dolor puede afectar muchas áreas diferentes de su cuerpo, tal como su corazón, estómago y pulmones. A veces, los pacientes tratan de lidiar con su dolor después de la cirugía tomando respiraciones cortas, o aguantando la tos para evitar lastimar sus sitios de incisión. Estas acciones pueden causar complicaciones postoperatorias como la pulmonía. Asimismo, el dolor tratado de forma deficiente puede dar como resultado el aumento del miedo, ansiedad o falta de sueño.

**Recuerde:** La prevención y control del dolor trae beneficios de alivio y sanidad de corto plazo y largo plazo. Asegúrese de informar cualquier dolor a su doctor o a su enfermera.

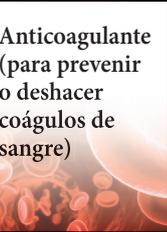
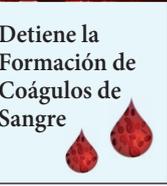
### Control del Dolor en Su Hogar — *Conozca su plan de control del dolor.*

- Antes de salir del hospital, se le dará una receta médica para medicamentos para el dolor. Búsquela. Si su doctor le da una receta médica antes de la cirugía, búsquela antes de venir al hospital. Tómesela según la orden.
- Siga las instrucciones cuidadosamente. Algunos medicamentos para el dolor causan náusea si no se toman con comida. Si le da náusea aunque se tome los medicamentos según la orden, llame a su doctor.
- Si su dolor no desaparece después de tomarse sus medicamentos, o si empeora, llame a su doctor.
- Cuando disminuya su dolor, puede cambiar a medicamentos para el dolor de venta libre.
- Muchos medicamentos para el dolor con receta médica causan estreñimiento. Incremente su ingesta de agua, frutas y vegetales para evitar esto. Vea el Capítulo 6 para más información sobre nutrición postoperatoria.

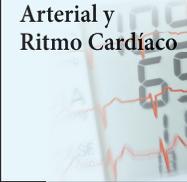
# Cirugía y Recuperación

## Efectos Secundarios de Medicamentos

La siguiente tabla contiene información sobre los efectos secundarios más comunes de medicamentos que se pudiera estar tomando durante su estadía en el hospital. Si tiene preguntas o dudas, por favor pregúntele a su enfermero.

Razón para el Medicamento	Nombres de Medicamentos: Genérico (Marca)		Posibles Efectos Secundarios
<b>Alivio del Dolor</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fentanilo (Actiq®, Duragesic®, Sublimaze®)</li> <li>Hidrocodona/Acetaminofen (Lortab®, Norco®, Vicodin®)</li> <li>Hidromorfona (Dilaudid®)</li> <li>Morfina (Kadian®, MS Contin®, Oramorph SR®, Roxanol®)</li> <li>Oxicodona (Oxycontin®, Roxicodone®)</li> <li>Oxicodona/Acetaminofen (Percocet®, Roxicet®, Tylox®)</li> <li>Tramadol (Ultram®)</li> <li>Otro:</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mareo/somnolencia</li> <li>Estreñimiento</li> <li>Nauseas/vómitos</li> <li>Salpullidos</li> <li>Confusión</li> </ul>
<b>Nausea o Vómitos</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Metoclopramida (Reglan®)</li> <li>Prometazina (Phenergan®)</li> <li>Ondansetrón (Zofran®)</li> <li>Parche de escopolamina (Transderm-Scop®)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trifluoperazine (Compazine®)</li> <li>Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor de cabeza</li> <li>Estreñimiento</li> <li>Cansancio/somnolencia</li> </ul>
<b>Acidez o Reflujo</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esomeprazol (Nexium®)</li> <li>Famotidina (Pepcid®)</li> <li>Lansoprazol (Prevacid®)</li> <li>Omeprazol (Prilosec®)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pantoprazole (Protonix®)</li> <li>Ranitidine (Zantac®)</li> <li>Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor de cabeza</li> <li>Diarrea</li> </ul>
<b>Baja el Colesterol</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atorvastatina (Lipitor®)</li> <li>Lovastatina (Mevacor®)</li> <li>Pravastatina (Pravachol®)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rosuvastatin (Crestor®)</li> <li>Simvastatin (Zocor®)</li> <li>Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Malestar estomacal</li> <li>Dolor de cabeza</li> <li>Dolor muscular (si tiene dolor muscular, infórmele a la enfermera/doctor inmediatamente)</li> </ul>
<b>Anticoagulante (para prevenir o deshacer coágulos de sangre)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspirina</li> <li>Apixabán (Eliquis)</li> <li>Betrixabán (Bevyxxa)</li> <li>Edoxabán (Savaysa)</li> <li>Enoxaparin (Lovenox®)</li> <li>Dabigatrán (Pradaxa®)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fondaparinux (Arixtra®)</li> <li>Heparina</li> <li>Rivaroxabán (Xarelto®)</li> <li>Warfarina (Coumadin®, Jantoven®)</li> <li>Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riesgo de sangrado</li> </ul>
<b>Detiene la Formación de Coágulos de Sangre</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspirina</li> <li>Clopidogrel (Plavix®)</li> <li>Prasugrel (Effient®)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ticagrelor (Brilinta®)</li> <li>Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Malestar estomacal</li> <li>Riesgo de sangrado</li> </ul>
<b>Problemas de Ritmo Cardíaco</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amiodarona (Cordarone®, Pacerone®)</li> <li>Digoxina (Digitek®, Lanoxin®)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Propafenona (Rythmol®)</li> <li>Flecainida (Tambocor®)</li> <li>Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mareo</li> <li>Dolor de cabeza</li> </ul>

# Cirugía y Recuperación

<p>Baja la Presión Arterial y Ritmo Cardíaco</p> 	<p><i>Bloqueadores de Canal de Calcio</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diltiazem (Cardizem CD®, Cartia XT®, Dilacor XT®, Tiazac®)</li> </ul> <p><i>Bloqueadores beta</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atenolol (Tenormin®)</li> <li>• Carvedilol (Coreg®)</li> <li>• Metoprolol (Lopressor®, Toprol XL®)</li> <li>• Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Mareo/somnolencia</li> </ul>
<p>Baja la Presión Arterial</p> 	<p><i>Inhibidores ECA/Bloqueadores de Receptor de Angiotensina (ARB)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benazepril (Lotensin®)</li> <li>• Captopril (Capoten®)</li> <li>• Enalapril (Vasotec®)</li> <li>• Irbesartán (Avapro®)</li> <li>• Lisinopril (Prinivil®, Zestril®)</li> <li>• Olmesartan (Benicar®)</li> <li>• Ramipril (Altace®)</li> <li>• Quinapril (Accupril®)</li> <li>• Valsartan (Diovan®)</li> <li>• Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mareo</li> <li>• Tos</li> </ul>
<p>Antibiótico para Infecciones Bacteriales</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amoxicilina/Clavulanate (Augmentin®)</li> <li>• Ertapenem (Invanz®)</li> <li>• Azitromicina (Zithromax®)</li> <li>• Levofloxacin (Levaquin®)</li> <li>• Cefazolina (Ancef®, Kefzol®)</li> <li>• Meropenem (Merrem®)</li> <li>• Ceftriaxona (Rocephin®)</li> <li>• Metronidazole (Flagyl®)</li> <li>• Cefuroxima (Ceftin®)</li> <li>• Piperacillin/Tazobactam (Zosyn®)</li> <li>• Ciprofloxacina (Cipro®)</li> <li>• Vancomycin (Vancocin®)</li> <li>• Clindamicina (Cleocin®)</li> <li>• Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malestar estomacal</li> <li>• Diarrea</li> <li>• Salpullido/enrojecimiento</li> <li>• Dolor de cabeza</li> </ul>
<p>Ayuda con la Inflamación</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celecoxib (Celebrex®)</li> <li>• Dexametasona (Decadron®)</li> <li>• Hidrocortisona (Cortef®, Hytone®, Solu-Cortef®)</li> <li>• Ibuprofeno (Advil®, Motrin®)</li> <li>• Ketorolaco (Toradol®)</li> <li>• Methylprednisolona (Depo-Medrol®, Medrol®, Solu-Medrol®)</li> <li>• Naproxeno (Aleve®, Anaprox®, Naprosyn®)</li> <li>• Prednisona (Deltasone®)</li> <li>• Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malestar Estomacal</li> <li>• Insomnio</li> </ul>
<p>Calmas los Nervios e Induce el Sueño</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alprazolam (Xanax®)</li> <li>• Oxazepam (Serax®)</li> <li>• Diazepam (Valium®)</li> <li>• Temazepam (Restoril®)</li> <li>• Lorazepam (Ativan®)</li> <li>• Zolpidem (Ambien®)</li> <li>• Midazolam (Versed®)</li> <li>• Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mareo/somnolencia</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Confusión</li> <li>• Debilidad</li> </ul>
<p>Ayuda con el Ánimo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bupropion (Wellbutrin®, Wellbutrin XL®)</li> <li>• Citalopram (Celexa®)</li> <li>• Desvenlafaxina (Pristiq®)</li> <li>• Duloxetina (Cymbalta®)</li> <li>• Escitalopram (Lexapro®)</li> <li>• Fluoxetina (Prozac®, Sarafem®)</li> <li>• Fluvoxamina (Luvox CR®)</li> <li>• Paroxetina (Paxil®)</li> <li>• Sertralina (Zoloft®)</li> <li>• Venlafaxina (Effexor®)</li> <li>• Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Somnolencia</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Malestar estomacal</li> </ul>

# Cirugía y Recuperación

## Plan de Cuidado del Paciente

La tabla a continuación muestra una lista de algunas de las actividades que debe realizar para una salud y control del dolor óptimo en los días después de la cirugía. Por favor tome en cuenta que su plan de cuidado individual puede ser diferente a lo indicado aquí.

Día de la Operación	Resto de la Estadía
<p>Signos vitales (presión arterial, ritmo cardíaco, temperatura) tomados cada cuatro horas.</p> <p>Los fluidos I.V. continuarán hasta que sea capaz de beber cosas oralmente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Termine los antibióticos de la cirugía</li> </ul> <p><b>Tubos/Drenajes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Drenaje – puede ser colocado cerca del sitio de incisión; el drenaje será removido cuando haya disminuido el gasto urinario</li> </ul> <p><b>Terapia/Actividad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Póngase de pie al lado de la cama y tome un par de pasos con terapia física</li> <li>■ Cambie de posición en la cama</li> </ul> <p><b>Dieta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pequeños sorbos de agua y pedazos de hielo (inmediatamente después de la cirugía)</li> <li>■ Líquidos claros</li> <li>■ Avance la dieta según la tolere</li> </ul> <p><b>Control del Dolor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Use la escala del dolor para clasificar el dolor</li> <li>■ Los medicamentos para el dolor se pueden administrar por medio de I.V. o vía oral</li> <li>■ Aplique hielo (aplicando y quitando cada 20 minutos por una hora)</li> </ul> <p><b>Prevención DVT (según la orden del doctor)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dispositivos de compresión secuencial</li> </ul>	<p>Los fluidos I.V. se detendrán al primer o segundo día</p> <p><b>Tubos/Drenajes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Drenaje – se removerá cuando haya disminuido el gasto urinario</li> </ul> <p><b>Terapia/Actividad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Visitas sucesiva – traslados, ejercicios, incremento de distancia de caminar, escaleras (si tiene escaleras en casa)</li> <li>■ Sentarse recto en una silla para comidas</li> <li>■ Actividades de la vida diaria y auto cuidado</li> </ul> <p><b>Dieta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dieta según la orden de su doctor (siempre y cuando no tenga náusea/vómitos)</li> </ul> <p><b>Control del Dolor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Use la escala del dolor para clasificar el dolor</li> <li>■ Los medicamentos para el dolor se pueden administrar por medio de I.V. o vía oral</li> <li>■ Aplique hielo (aplicando y quitando cada 20 minutos por una hora)</li> </ul> <p><b>Prevención DVT (según la orden del doctor)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dispositivos de compresión secuencial</li> </ul> <p><b>Planificación del Alta Médica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Salud en el hogar o equipo de rehabilitación – lo verán el día después de la cirugía, después de su sesión de terapia inicial (si es necesario).</li> <li>■ Equipos médicos duraderos (andador, cómoda de cabecera, etc.) – pueden ser ordenados y entregados en la habitación del hospital</li> </ul>

# Cirugía y Recuperación

## Un Mensaje Sobre los Visitantes

Durante los primeros días después de su cirugía, usted pasará mucho tiempo aprendiendo a usar su hombro nuevo. Su equipo de cuidado de salud equilibrará esta actividad con su necesidad de reposar. A menudo el hospital es el mejor lugar para lograr el descanso que necesita para recobrar sus fuerzas. Por esta razón, le pedimos que por favor verifique las horas de visita de la unidad ortopédica, y pídale a sus visitantes que las respeten.

## Alta Médica

- Por favor haga arreglos para transporte antes de la alta médica. No se le permitirá conducir hasta que lo haya discutido con su doctor en su primera consulta postoperatoria.
- Generalmente, su cirujano se reunirá con usted en la mañana en el día de alta médica y pondrá instrucciones en la computadora para el alta médica. El cirujano hará que complete su sesión de terapia ocupacional/fisioterapia de la mañana y la enfermera comenzará a llenar sus papeles de alta médica. La hora normal de alta médica del hospital es entre las 11am y 1pm. Puede hacer arreglos específicos para su alta médica con la enfermera el día de alta médica.
- El enfermero le proveerá material educativo para el cuidado en el hogar. Por favor haga las preguntas que tenga en este momento.

# Nutrición



# Nutrición

**Lo Que Debe Saber Sobre la Nutrición**

**Nutrientes para Ayudarle a Sanar**

**Suplementos Nutricionales y Otros Medicamentos**

Capítulo Siete: Nutrición

# Nutrición



## Nutrición

### Nutrición Durante la Hospitalización

Pronto después de la cirugía se le darán pequeños sorbos de agua y algunos pedazos de hielo. Una vez pueda tolerar fluidos sin náusea y/o vómitos, puede comenzar a comer. Un miembro del equipo discutirá con usted cómo ordenar su comida. Una vez se le permita comer alimentos sólidos, puede ordenar cualquier cosa del menú que esté dentro del plan de dieta ordenado por su doctor. Le animamos a que los familiares le traigan sus alimentos preferidos si no le apetece nada en el menú. Es importante comer alimentos altos en proteína y carbohidratos para promover el proceso de sanidad.

### Prevención del Estreñimiento

Antes de la cirugía, durante su hospitalización y después de la cirugía, usted estará predispuesto a estreñirse. La primera manera de evitar el estreñimiento es comer alimentos altos en fibra y tomar por lo menos seis vasos de 8 oz. de agua al día. Caminar es una parte importante de su recuperación y también le ayudará a evitar el estreñimiento. Durante la hospitalización, se le darán ablandadores de heces diariamente. De nuevo, es importante continuar su ingesta de fluidos para ayudar a que los ablandadores de heces funcionen de forma efectiva. También le aconsejamos que continúe tomando ablandadores de heces después del alta médica (puede comprar estos de venta libre) hasta que le quiten los narcóticos.

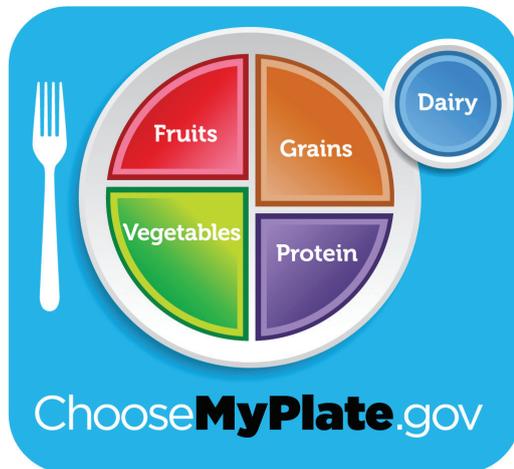
### Nutrición Después de la Hospitalización

Después que salga del hospital, su dieta seguirá siendo uno de los factores más importantes del proceso de curación.

# Nutrición

## Lo Que Debe Saber Sobre la Nutrición

“MyPlate” se basa en las Pautas Alimenticias para Americanos del 2010 para ayudar a que los consumidores tomen mejores decisiones alimenticias.



MyPlate ilustra los cinco grupo de alimentos que son los bloques esenciales para una dieta saludable, usando una imagen familiar — un entorno para una comida. Antes de comer, piense sobre lo que va en su plato o en su taza o bol. A continuación un vistazo a cómo puede comer de forma saludable.

- Haga que la mitad de su plato sea frutas y vegetales.
- Frutas: Cualquier fruta (fresca, enlatada, congelada o seca) o jugo 100 por ciento de fruta.
- Vegetales: Varíe sus vegetales.
- Granos: Haga que por lo menos la mitad de sus granos sean integrales.
- Proteína: Elija una proteína baja en grasa y manténgala así mientras la prepara.
- Lácteos: Consuma alimentos ricos en calcio.

## Nutrientes para Ayudarle a Sanar

Los nutrientes se encuentran en muchas fuentes y pueden contribuir a acelerar su recuperación, incluyendo:

### Proteína

Carne, aves, mariscos, huevos, productos lácteos y mantequilla de maní

### Zinc

Mariscos, carne y aves (mejor fuente), cereales integrales y panes, productos lácteos

### Líquidos

Agua, jugo y gelatina

# Nutrición

## Calcio

Para su salud ósea y bienestar general, planifique en consumir un mínimo de 1,200 a 1,500mg de calcio todos los días. Las mejores fuentes alimenticias incluyen:

- Leche—entera, baja en grasa o descremada
- Yogur
- Queso duro o requesón
- Salmón, caballa o sardinas (enlatado con huesos)
- Brócoli
- Verdes—col, nabo, mostaza, espinaca y col rizada
- Alimentos fortificados con calcio—lea las etiquetas

## Consejos:

- Beber demasiados refrescos puede impedir que su cuerpo use el calcio que se encuentra en los alimentos.
- Puede satisfacer su necesidad diaria de calcio al consumir tres vasos de 8 onzas de leche, 1 onza de queso bajo en grasa y una porción de vegetales de hojas verdes.

## Hierro

Carnes rojas, yema de huevo, pollo, pavo

## Vitamina A

Vegetales de hojas verdes oscuras, vegetales y frutas de color naranja oscuro o amarillos (tales como espinaca, calabaza de invierno, zanahorias, batata dulce, melones, melocotones, calabaza y albaricoques), productos lácteos y de leche, hígado, yema de huevo

## Vitamina C

Frutas y jugos cítricos, brócoli, ají verde, espinaca, coles de Bruselas, repollo, fresas, tomates, papas, melón cantalupo

## Suplementos Nutricionales y Otros Medicamentos

### Prevención de Sangrado Excesivo

Existen medicamentos y suplementos herbales que debe EVITAR por lo menos por una semana antes de la cirugía y después de la cirugía, hasta que el cirujano le apruebe su uso. Estos medicamentos/suplementos pueden causar sangrado excesivo antes de la cirugía y pueden interferir con el anticoagulante que le recetarán para después de la cirugía.

### Medicamentos (clasificados como no esteroideo, drogas antiinflamatorias) a evitar incluyen:

- Advil®
- Aleve®
- Anacin®
- Aspirina
- Feldene®
- Daypro®
- Ibuprofeno
- Indocin®
- Mobic®
- Motrin®
- Naprosyn®
- Voltaren®
- Ciertas medicinas para la gripe

Confirme con su farmacéuta si tiene alguna pregunta sobre si un medicamento incluye medicinas no-esteroidea o antiinflamatorias y siga cualquier instrucción de su cirujano sobre los medicamentos a evitar.

Asimismo, evite suplementos herbales una semana antes de la cirugía, incluyendo te verde, aceite de pescado, suplementos de Omega-3, etc.



# De Regreso en Casa

**Instrucciones para el Hogar Después de la Cirugía**

**Cuando Avisar a Su Doctor**

**Equipos de Alta Médica**

**Lista de Verificación del Alta Médica**

**Donde Encontrar los Equipos**

**Farmacia Publix**

**Mis Preguntas Médicas**

**Notas**

## Capítulo Ocho: De Regreso en Casa

# De Regreso en Casa

## Instrucciones Para el Hogar Después de la Cirugía

### Vendajes

Deje los vendajes en su lugar. Los vendajes se removerán por el personal de atención médica a domicilio o en su cita de seguimiento.

No aplique lociones, cremas o ungüentos al sitio de incisión.

### Bañarse/Ducharse

Seque el vendaje con palmaditas después de ducharse.

Tenga cuidado de no resbalar. Use una alfombra de goma en la ducha o bañera y rieles de seguridad. Puede ser que necesite una silla de ducha o banco de transición de bañera por un poco de tiempo hasta que mejore su equilibrio y tolerancia a estar de pie.

### Periodos de Descanso

Durante el día, planifique varios momentos para recostarse a descansar, con su brazo elevado a una posición cómoda. Al principio, puede que necesite dos o tres periodos de descanso cada día. Mientras se recupera, requerirá de menos periodos de descanso y su tolerancia a la actividad mejorará.

### Restricciones para Actividades

La terapia se recetará conforme a la recomendación de su cirujano. Esto regularmente incluye ejercicios de péndulo y rango de movimiento suave del codo varias veces al día. Evite alcanzar a su lado y girar su brazo hacia adentro. No use su brazo operado para empujarse a la cama o para levantarse de una silla. No levante nada que pese más que una vaso de 6 oz. de agua, hasta que su cirujano se lo permita. Evite colocar su brazo recto hacia el lado o detrás de su cuerpo. No conduzca hasta que su cirujano se lo permita. Debe haber dejado de tomar medicamentos para el dolor para que le permitan conducir.

# De Regreso en Casa

## **Dolor**

Es común tener incomodidad leve a moderada en su casa, especialmente después de actividad incrementada o prolongada. Usted irá a casa con medicamentos para el dolor. Si el dolor no se le alivia con descanso y medicamentos para el dolor, avísele a su cirujano. Los medicamentos para el dolor pueden causar estreñimiento. Para prevenir el estreñimiento, le sugerimos que se tome un ablandador de heces de venta libre, tal como Senokot o Colace.

## **Inflamación**

Puede notar incremento de inflamación en su brazo o mano. Use su inmovilizador según la recomendación de su cirujano. Trate de evitar esto manteniéndose activo y planificando periodos de descanso. Llame a su doctor si esto continúa siendo un problema.

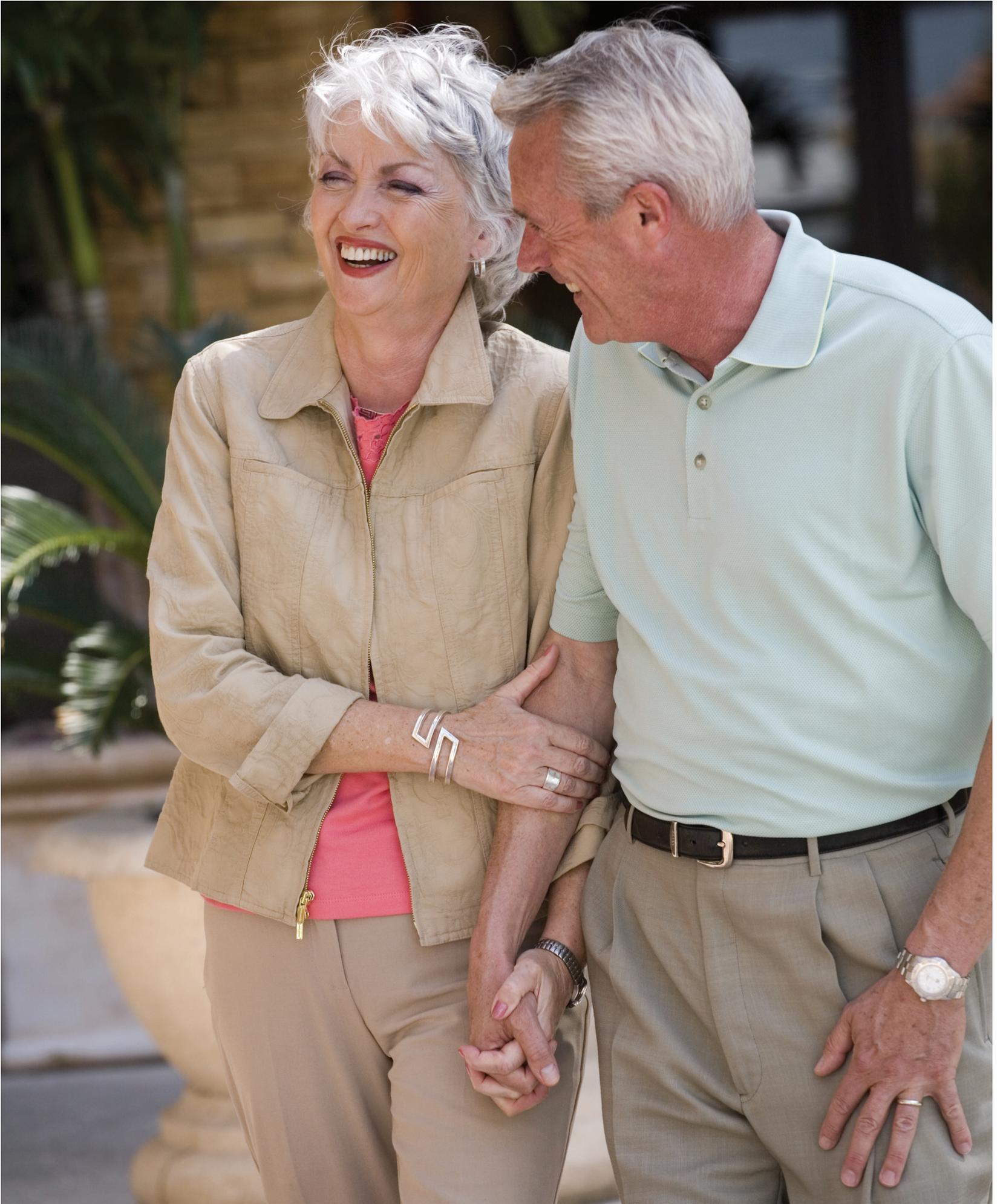
Para controlar la inflamación, eleve su mano, con el hombro y codo apoyados. Realice ejercicios de mano y apretones. No se siente por periodos de tiempo prolongados. Levántese después de 45-60 minutos y muévase. Aplique hielo a su incisión. Siempre ponga una toalla/paño entre la compresa de hielo y su incisión. Las mejores horas para aplicarse el hielo es después de su sesión de terapia o después de realizar los ejercicios indicados por el terapeuta.

## **Relaciones Sexuales**

Después de la cirugía, las relaciones sexuales se pueden resumir cuando se sane y se sienta más cómodo, regularmente a las cuatro o seis semanas. Hable sobre resumir las relaciones sexuales con su cirujano en su cita de seguimiento postoperatoria.

## **Cita de Regreso**

Se puede programar una cita de regreso para que vea a su cirujano cuando se vaya a la casa. **Por favor contacte el consultorio de su cirujano si tiene alguna pregunta o duda.**



# De Regreso en Casa

## Cuando Avisar a Su Doctor

Avisar a su doctor si:

- El brazo en cuestión se siente frío al tacto, tiene un color oscuro, se adormece o siente hormigueo
- Si desarrolla una temperatura de 101 grados o más, y empieza a tener escalofríos
- Su incisión empieza a drenar o se inflama, se calienta, se enrojece o le duele
- Su incisión sangra color rojo brillante
- Tiene incomodidad que no se alivia con medicamentos de receta médica, descanso o terapia en frío
- Si tiene ardor o urgencia al orinar, o si su orina tienen un mal olor
- Si desarrolla estreñimiento que no se alivia con el uso de laxantes

Si desarrolla dolor en su pecho o falta de respiración, llama al 911. Esto es una emergencia médica.

# De Regreso en Casa

## Equipos de Alta Médica

Hay equipos estándar necesarios para todo el que se ha hecho una cirugía. Se puede usar un cabestrillo o inmovilizador después de la cirugía. Esto se lo proveer el consultorio de su cirujano o el hospital. Puede que requiera de un bastón u otro dispositivo para el equilibrio. Su terapeuta trabajará con usted para determinar qué necesita.



## Lista de Verificación del Alta Médica

### Equipos Entregados

- Cabestrillo
- Medicamentos
- Cuidado en el Hogar/Rehabilitación Programada

# De Regreso en Casa

Su terapeuta ocupacional le puede recomendar los siguientes equipos adaptivos para seguridad y facilidad con las tareas de auto cuidado.



Un cabezal de ducha de mano le permite controlar el spray del agua. Úselo mientras se sienta en su banco de bañera o silla de ducha.



Los cordones elásticos le permiten ponerse y quitarse los zapatos fácilmente mientras los mantiene amarrados.



Una maguillo largo de mano para zapatos le ayuda a guiar su pie para entrarlo al zapato.



Un ayudante de calcetín le ayuda a ponerse medias sin inclinarse.



Una esponja con mango largo se puede usar para lavarse los pies, y eliminar la necesidad de inclinarse.



Barras de agarre instalados en la bañera y ducha le ayudan a mantenerse seguro mientras entra y sale.



Una extensión le ayudará a alcanzar artículos almacenados por encima del nivel de la cintura.



Una bastón para vestirse puede ser útil para vestir el cuerpo inferior, eliminando la necesidad de inclinarse.

# De Regreso en Casa

## Donde Encontrar Equipos

La siguiente es una lista de los lugares donde puede comprar o alquilar los equipos que necesitará después de la cirugía.

- Llame a las farmacias locales para ver qué selección de equipos de salud tienen.
- BayCare HomeCare es una compañía local que vende artículos de cuidado de salud, y puede enviar dichos artículos a su casa. Llame al (800) 940-5151.

## Farmacia Publix

Cuando llegue el momento de salir del hospital, la mayoría de las personas piensa sobre irse a casa. Lo último que quieren hacer es esperar que le llenen recetas en una farmacia. Ahora puede hacer que le llenen sus recetas en la farmacia y recibir el cuidado personalizado que se merece. Los servicios de farmacia incluyen:

- Servicio de atención sin cita previa
- Entrega a la cama del paciente hospitalizado
- Servicios de farmacia de infusión de cuidado en el hogar

Pídale a su enfermera información adicional sobre los servicios de la Farmacia Publix.

## Números Telefónicos Importantes

### En el Internet

Visite [TampaBayOrtho.org](http://TampaBayOrtho.org) para todas sus necesidades de información sobre salud de reemplazo de articulaciones.

# De Regreso en Casa

## Mis Preguntas Médicas

Use esta página para escribir preguntas que le hará a su doctor, enfermera, fisioterapeuta o cualquier miembro de su equipo médico.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

