



# Reemplazo Total de Hombro

 **BayCare  
Orthopedic Institute**

[BayCare.org/Orthopedics](https://www.baycare.org/Orthopedics)





# Contenido

## Capítulo 1: Información General

Bienvenido al Programa de Reemplazo Total de Hombro.....	2
Su Equipo de Hombro Total .....	3
Campus Libre de Tabaco .....	4
Ubicación de los Hospitales y Números de Teléfono Importantes .....	5

## Capítulo 2: Conozca Su Hombro

Un Hombro Normal.....	8
Un Hombro con un Problema .....	9
Un 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 un Centro de Cuidados de Enfermería Especializada.....	12
Directivas de Servicios Médicos.....	13

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

Prepare Su Casa para Su Regreso .....	16
Si Vive Solo.....	17
Qué Debe Empacar .....	17
Qué Debe Traer al 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/Lineamientos para Actividades .....	22
Actividades de la Vida Diaria con un Inmovilizador de Hombro o Cabestrillo .....	23

# Contenido

## Capítulo 6: Cirugía y Recuperación

En el Hospital.....	28
Unidad Quirúrgica Preoperatoria.....	28
Su Protección.....	28
Sala Preoperatoria.....	29
Acerca de la Anestesia.....	29
Sala de Operación.....	30
Sala de Recuperación.....	30
Unidad de Pacientes.....	30
Control del Dolor.....	31
Observaciones sobre el Control del Dolor.....	32
Tratamientos para el Dolor sin Medicamentos.....	33
La Importancia de Controlar Su Dolor.....	35
Efectos Secundarios de Medicamentos.....	36
Plan de Cuidado al Paciente.....	38
Un Mensaje Sobre los Visitantes.....	39
Alta Médica.....	39

## Capítulo 7: Nutrición

Nutrición Durante la Hospitalización.....	42
Prevención del Estreñimiento.....	42
Nutrición Después de la Hospitalización.....	42
Lo Que Necesita Saber Sobre Nutrición.....	43
Nutrientes para Ayudarlo a Sanar.....	44
Suplementos Nutricionales y Otros Medicamentos.....	45

## Capítulo 8: De Vuelta en Casa

Instrucciones para Irse a Casa Después de la Cirugía.....	48
Cuándo Notificar a Su Doctor.....	51
Mi Guía Completa de las Zonas del Hombro.....	52
Cómo Prevenir el Estreñimiento Después de la Cirugía Ortopédica.....	53
Equipo de Alta Médica.....	54
Lista de Verificación del Alta Médica.....	54
Dónde Encontrar los Equipos.....	56
Farmacia Publix.....	56
Mis Preguntas Médicas.....	57
Notas.....	57



# Capítulo Uno:

## Información General



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

**Su Equipo de Hombro Total**

**Campus Libre de Tabaco**

**Ubicación de los Hospitales y  
Números de Teléfono Importantes**

# Información General



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

Aprender lo mayor posible sobre el reemplazo total de hombro en los días previos a su cirugía le ayudará a tener un papel más activo en su recuperación. Por ese motivo, nuestros profesionales en servicios médicos crearon este libro. Esperamos que esta información aumente su conocimiento general sobre el reemplazo total de hombro. Este libro también le ayudará a prepararse para la cirugía y lo guiará en su recuperación.

Debido a que queremos darle la mayor cantidad de información posible, puede ser que a primera vista este libro le parezca un poco abrumador. Le sugerimos que lo lea a un ritmo pausado. Pero trate de leerlo todo antes del día de la cirugía.

**Traiga este libro con usted cuando venga al hospital para su reemplazo total de hombro.** Repase cualquier pregunta que pueda tener con sus doctores, enfermeros, fisioterapeutas, manejadores de casos/trabajadores sociales y terapeutas ocupacionales. Ellos aclararán sus dudas, lo guiarán a través del proceso de la cirugía y los ayudarán a usted y a su familia a desarrollar un plan de recuperación.

***Este libro ha sido preparado únicamente para su información. No debe considerarse un sustituto del 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 este equipo le ayudarán a prepararse para la cirugía, harán que su estadía en el hospital sea lo más cómoda posible y le ayudarán a recuperarse lo más rápido posible. Los miembros de su equipo incluyen:

### Enfermeros

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

### Orientador de Enfermería

El Orientador de Enfermería es un enfermero registrado que lo ayudará a coordinar su cuidado y los 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 volverán difíciles. Subir y bajarse de la cama, vestirse, ducharse y lavar los platos pueden parecerle desafiantes en los días inmediatamente después de su cirugía. Se 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 de forma especial para fortalecer su articulación nueva y los músculos que la rodean.

### Técnico de Atención al Paciente

Los patient care techs (PCT), técnicos de atención al paciente, trabajan bajo la dirección de un Registered Nurse (RN), enfermero registrado, o un Licensed Practical Nurse (LPN), enfermero práctico licenciado. Estos le toman los signos vitales y lo asisten en actividades como bañarse o ir al baño.

### Trabajadores Sociales

Los trabajadores sociales lo 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 período de recuperación, y los educan (y a usted también) sobre los recursos comunitarios disponibles para ayudarlo hasta que recupere su independencia completa. Estos profesionales también lo ayudarán a comprender sus beneficios del seguro.

Mientras esté en el hospital, también puede reunirse con otros profesionales de servicios médicos. Entre ellos se encuentran los miembros de los equipos de salud en el hogar, dieta y cuidados respiratorios.

# Información General

## Campus Libre de Tabaco

Para promover un estilo de vida saludable, los hospitales de BayCare son campus libres de tabaco y no hay áreas designadas para fumadores. Los estudios han demostrado que fumar afecta la salud de los huesos de manera negativa. Si usted o uno de sus seres queridos fuma, debe considerar dejar de fumar antes de su cirugía. Si necesita un parche de nicotina para su estadía, hágase lo saber 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, línea de ayuda para dejar de fumar del Departamento de Salud de Florida: (877) 822-6669  
[QuitNow.net/Florida](http://QuitNow.net/Florida)
- Freedom from Smoking® de la Asociación Americana del Pulmón en Línea  
[FreedomFromSmoking.org](http://FreedomFromSmoking.org)
- Centros de Educación de Salud del Área de Florida: (877) 848-6696  
[AHECTobacco.com](http://AHECTobacco.com)  
[SmokeFree.gov](http://SmokeFree.gov)



# Información General



## Ubicación de los Hospitales y Números de Teléfono Importantes

En estas ubicaciones se realizan procedimientos de hombro total:

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Bartow Regional Medical Center</b><br/>2200 Osprey Blvd.<br/>Bartow<br/>(863) 533-8111</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Morton Plant Hospital</b><br/>300 Pinellas St.<br/>Clearwater<br/>(727) 462-7000</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>St. Joseph's Hospital-North</b><br/>4211 Van Dyke Road<br/>Lutz<br/>(813) 443-7000</li> </ul>         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>BayCare Hospital Wesley Chapel</b><br/>4501 Bruce B. Downs Blvd.<br/>Wesley Chapel<br/>(813) 914-1000</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Morton Plant North Bay Hospital</b><br/>6600 Madison St.<br/>New Port Richey<br/>(727) 842-8468</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>St. Joseph's Hospital-South</b><br/>6901 Simmons Loop<br/>Riverview<br/>(813) 302-8000</li> </ul>     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Mease Countryside Hospital</b><br/>3231 McMullen Booth Road<br/>Safety Harbor<br/>(727) 725-6111</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>St. Anthony's Hospital</b><br/>1200 Seventh Ave. N.<br/>St. Petersburg<br/>(727) 825-1100</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>South Florida Baptist Hospital</b><br/>3202 N. Park Road<br/>Plant City<br/>(813) 757-1200</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Mease Dunedin Hospital</b><br/>601 Main St.<br/>Dunedin<br/>(727) 733-1111</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>St. Joseph's Hospital</b><br/>3001 W. Dr. Martin Luther<br/>King Jr. Blvd.<br/>Tampa<br/>(813) 870-4000</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Winter Haven Hospital</b><br/>200 Ave. F N.E.<br/>Winter Haven<br/>(863) 293-1121</li> </ul>          |



# Capítulo Dos:

## Conozca Su Hombro



**Un Hombro Normal**

**Un Hombro con un Problema**

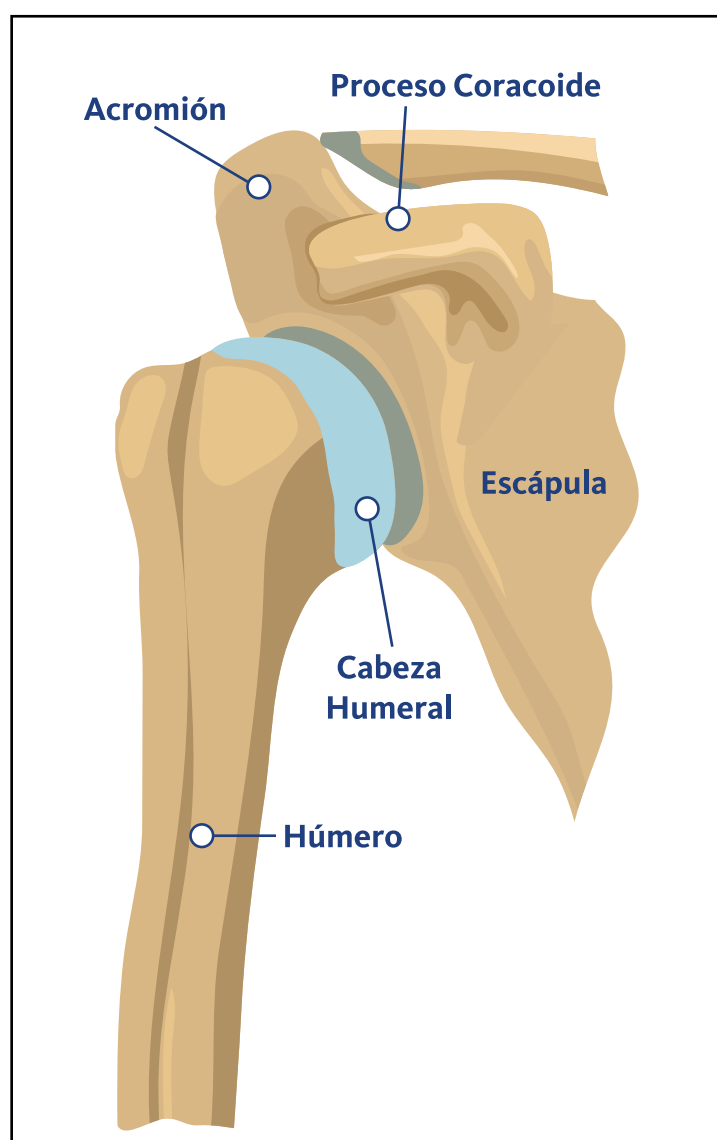
**Un Hombro Nuevo**



# Conozca Su Hombro

## Un Hombro Normal

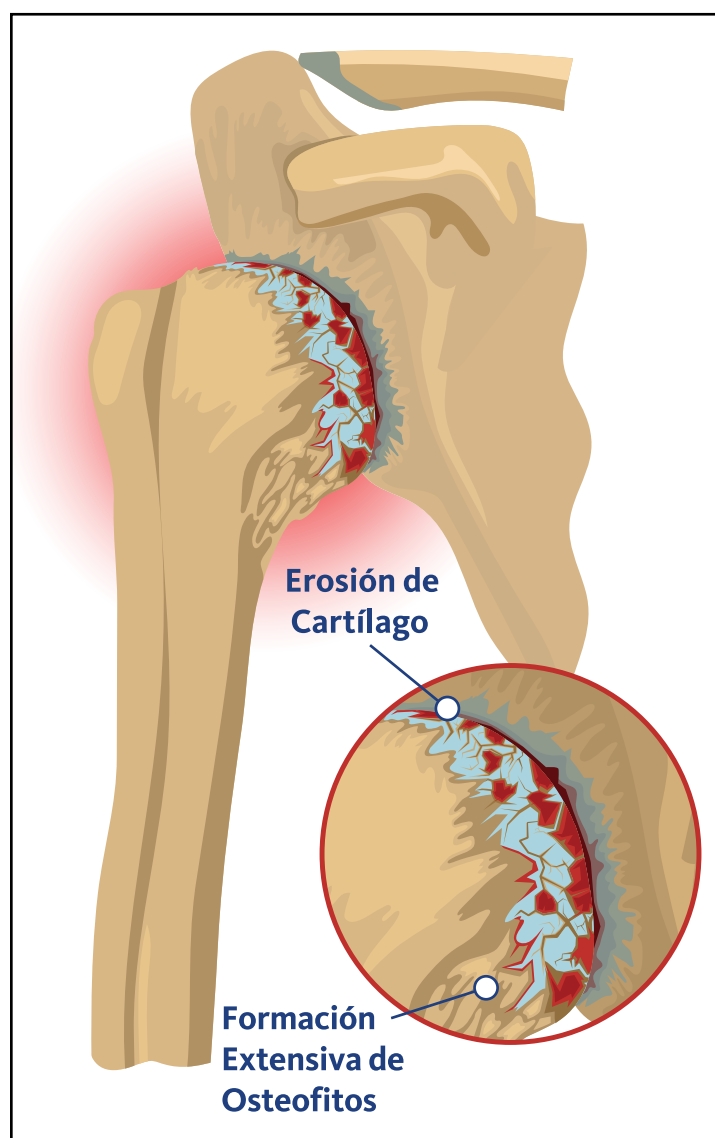
Su hombro consiste de una bola en una cavidad. La parte de la bola se encuentra en la parte superior del hueso del brazo, que se denomina cabeza del húmero. Esta encaja en la cavidad, la cual es la glenoidea. La bola y la cavidad son lo que conforman la articulación glenohumeral. La articulación del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



# Conozca Su Hombro

## Un Hombro con un Problema

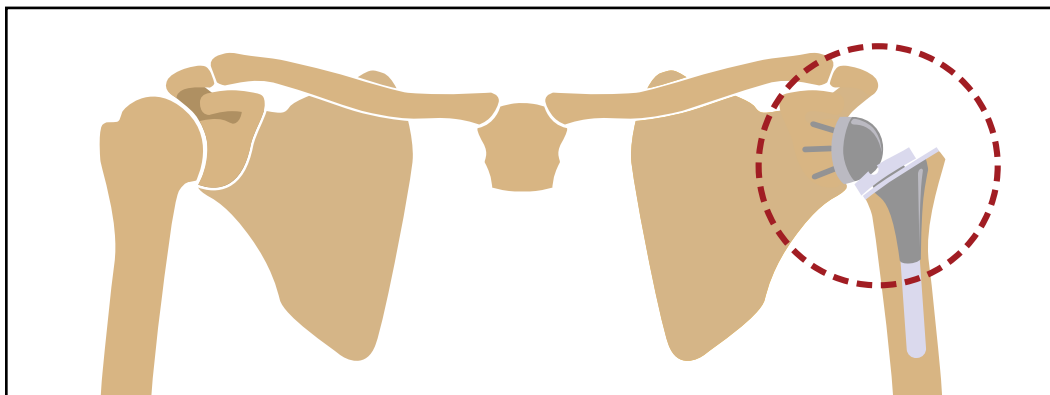
A veces, el cartílago se desgasta. Ya no acolcha la bola del hombro y la cavidad, y la articulación del hombro no se puede mover con suavidad. Esta condición causa dolor y disminuye la función de la articulación. La cirugía de reemplazo de la articulación del hombro suele poder aliviar el dolor, la rigidez y la capacidad disminuida para funcionar con normalidad.



# Conozca Su Hombro

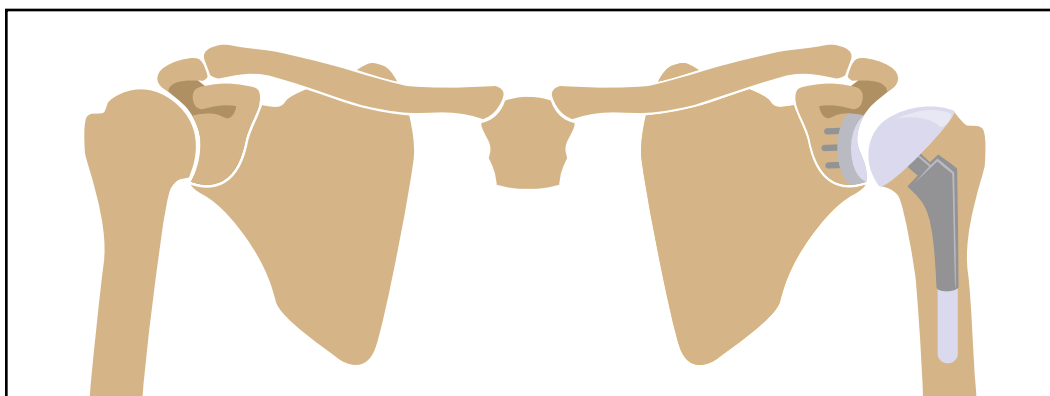
## Un Hombro Nuevo

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 un reemplazo total del reverso del hombro.



### Reemplazo del Reverso del Hombro

Por lo general, un reemplazo total del reverso del hombro se realiza cuando hay daños en el manguito rotador o una deformidad ósea grave. Durante la cirugía, se introduce una bola metálica en la cavidad del hombro. Los componentes protésicos del total del reverso de hombro se cambian con relación a cómo se implantaron en la cirugía total anatómica de hombro.



### Reemplazo Total Anatómico del Hombro

Por lo general, un reemplazo total del hombro convencional se realiza cuando su cartílago se ha desgastado, pero los tendones del manguito rotador están en buenas condiciones. 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.



# Capítulo Tres:

## Preparación para la Cirugía



**Historial Médico, Examen Físico**

**Cobertura del Seguro**

**Planificación del Alta Médica**

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

**Directivas de Servicios Médicos**

# Preparación para la Cirugía

## Historial Médico, 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. También debe asegurarse de que usted esté lo suficientemente saludable para someterse al 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 su cirugía. 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 su cirugía.

Es muy importante que le informe a su doctor de atención primaria todos los medicamentos que está tomando, ya sean con receta o sin receta médica. **Los productos de aspirina y los medicamentos antiinflamatorios como el ibuprofeno (el ingrediente activo de Advil y Motrin), el naproxeno (Aleve), el piroxicam (Feldene), la nabumetona (Relafen) y la oxaprozina (Daypro) deben suspenderse varios días antes de su cirugía.** 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 los servicios médicos cambian de manera constante. Es importante que usted entienda sus beneficios antes de someterse a 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 rehabilitación adicional. Es importante planificar el alta médica. Nosotros trabajaremos junto a usted y su familia para crear un plan de alta médica que lo ayudará a hacer los arreglos del alta médica antes de la cirugía.

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

Muy pocos pacientes necesitan más ayuda de la que le brinda la salud en el hogar. Es posible 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 lo 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 considera que podría beneficiarse de un centro de cuidados de enfermería especializada. Su cirujano puede ayudarlo a elegir un centro que sea adecuado para usted. Existen muchos entre los cuales elegir, y su Navegador de Enfermería también puede ayudarlo con esta conversación antes de la cirugía.

## Directivas de Servicios Médicos

Las directivas anticipadas son documentos que detallan sus decisiones de servicios médicos y tratamiento, en caso de que usted no pueda hablar con sus doctores o tomar decisiones relativas a sus servicios médicos debido a una enfermedad o herida. El mejor momento para preparar una directiva anticipada es mientras sea capaz de meditar con detenimiento 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 servicios médicos y un testamento en vida.

- Una designación de un sustituto para decisiones de servicios médicos le permite elegir a alguien para que tome decisiones médicas, de acuerdo con sus deseos, en caso de que no pueda tomarlas usted mismo. Usted selecciona a una persona y designa a otra como respaldo.
- Un testamento en vida le permite elegir el tipo de servicios médicos que desea y no desea si tiene alguna de las siguientes condiciones. Solo entra en vigor cuando ya no sea capaz de tomar decisiones o comunicar sus deseos por sí mismo y esté en una de estas condiciones:
  - Una condición terminal o en etapa final, y exista muy poca o ninguna probabilidad de que se recupere
  - 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 a su familia y sus amigos o valerse por sí mismo de algún modo

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

Antes de su procedimiento, asegúrese de que su sustituto de servicios médicos tenga copias de sus formularios y lleve una copia de estos documentos al hospital. Estos formularios se convertirán en parte de su historial médico.





# Capítulo Cuatro:

## Cuidar de Sí Mismo: Preparación Preoperatoria



**Prepare Su Casa para Su Regreso**

**Si Vive Solo**

**Qué Debe Empacar**

**Qué Debe Traer al Al Hospital**

**El Día Antes de Su Cirugía**

**La Mañana de Su Cirugía**

# Cuidar de Sí Mismo: Preparación Preoperatoria

## Prepare Su Casa para Su Regreso

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

- Mueva los artículos de uso frecuente en la cocina, el baño y el dormitorio a mesas o a cualquier superficie que se encuentre cerca del nivel de la cintura. Los artículos que podría mover incluyen zapatos, ropa, alimentos, medicamentos, artículos de baño y papel higiénico.
- Aleje las mesas bajas de su sofá y sus sillas.
- Asegúrese de que haya caminos despejados que conduzcan desde su habitación a su cocina y desde su habitación a su baño. Elimine el desorden alrededor de la casa.
- Retire todas las alfombras pequeñas de los pisos.
- ¿Las barandas de sus escaleras son seguras? Si no, arréguelas. Si está construyendo barandas nuevas para sus escaleras, asegúrese que se extiendan un par de pulgadas más allá del fin de la escalera.
- Instale barras de agarre en su bañera o ducha. También podría instalarlos al lado del sanitario.
- Compre un banco de bañera si lo necesita.
- Ponga tiras adhesivas en su bañera o ducha.
- Considere la posibilidad de utilizar jabón líquido (en un dispensador) en lugar de jabón en barra.
- Ponga un teléfono en su área de estar 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 una cirugía de reemplazo de hombro es 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 solo un brazo.
- Instale luces nocturnas en cada habitación. Intente comprar el tipo con sensores que encienden las luces al atardecer de manera automática.
- Algunas personas sienten que es más cómodo dormir en un sillón reclinable los primeros días después de la cirugía. Tal vez quiera 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 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 quiera cumplir con los deberes a continuación antes de ingresar al hospital:

- Encuentre a alguien que haga su trabajo de jardinería y/o lave su ropa.
- Haga que le entreguen el periódico y el correo en la puerta de su casa en lugar de la acera o el buzón.
- Coordine el transporte al supermercado, eventos comunitarios, su lugar de culto, reuniones familiares y citas con su doctor y su terapeuta.
- Encuentre a alguien que lo ayude a cuidar a su mascota.
- Prepare y congele algunas comidas antes de su cirugía.

## Qué Debe Empacar

Traer algunos artículos de casa puede hacer que su estancia en el hospital o en el centro de cuidados de enfermería especializada sea más cómoda. La mayoría de estos artículos están disponibles en el hospital, pero puede traer los suyos si así lo desea.

## Qué Debe Traer al Al Hospital

- Pantuflas cerradas de punta a talón antideslizantes, zapatos deportivos o zapatos para caminar
- Cepillo dental, pasta dental, enjuague bucal o accesorios para la dentadura postiza
- Peine o cepillo para peinarse
- Accesorios para afeitarse y cosméticos
- Ropa holgada y camisa de botones

Deje sus joyas y otros objetos de valor en casa. Lleve una tarjeta de crédito o una cantidad pequeña de dinero en efectivo para pagar sus recetas médicas antes de salir del hospital. Para obtener más información sobre este servicio, consulte la página 56. Después de la cirugía se le proveerá una bata hospitalaria, pero tal vez quiera usar pantalones cortos y camisetas durante su recuperación. Esto lo ayuda a sentir que está regresando a su vida normal más rápido.

Tendrá acceso a internet (Wi-Fi) gratuito en su habitación del hospital. Puede traer sus dispositivos electrónicos (p. ej., tableta o computadora portátil) al hospital. El hospital no es responsable por cualquier artículo perdido o robado.



# Cuidar de Sí Mismo: Preparación Preoperatoria

## El Día Antes de Su Cirugía

- El equipo médico le indicará cuándo debe dejar de comer y beber antes de su cirugía. Tenga en cuenta que su cirugía puede retrasarse si no sigue estas instrucciones.
- Infórmeles a sus doctores cualquier cambio en su condición física. Diversos problemas pueden requerir el aplazamiento de su cirugía. Estos problemas incluyen dolor de garganta, resfriado, fiebre, problemas dentales, dificultad para orinar y condiciones de la piel como erupciones o abrasiones.

## La Mañana de Su Cirugía

En caso de tener alguna pregunta sobre si está lo suficientemente saludable para realizarse la cirugía, pregúntele a un miembro de su equipo de servicios médicos.

- Si se le han dado instrucciones para que tome sus medicamentos en la mañana, tómelos solamente con un pequeño sorbo de agua. No tome ni coma nada más a menos que se lo indique su doctor.
- Dúchese según las instrucciones que le den en las pruebas de preadmisión (es decir, sin lociones, polvos o colonias).
- Dese tiempo suficiente para llegar al hospital como se le indicó.

# Capítulo Cinco:

## Terapia Después de la Cirugía



### **Ejercicios**

### **Precauciones/Lineamientos para Actividades**

### **Actividades de la Vida Diaria con un Inmovilizador de Hombro o Cabestrillo**

# Terapia Después de la Cirugía

## Ejercicios

La terapia se le recetará de acuerdo con las recomendaciones de su doctor. Durante la fase inmediatamente después de la cirugía (a menudo una a cuatro semanas después de la cirugía), el objetivo de la terapia es fomentar la curación del tejido suave, aumentar el rango de movilidad del codo, la muñeca y la mano, y reducir el dolor y la inflamación. La fase de fortalecimiento sucede entre la cuarta y la sexta semana, y se enfoca en restaurar el rango de movilidad completo y estabilizar el movimiento de su hombro. De la semana seis a la 12 se enfocarán en mejorar la fuerza muscular, la estabilidad y la resistencia. Después de la semana 12, las metas de la terapia serán el 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 repasará con usted. Realice los ejercicios dos o tres veces al día, 10–15 veces cada uno, suave y despacio.



### 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 del Antebrazo

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

# Terapia Después de la Cirugía



## Codo

Su terapeuta lo guiará con los ejercicios apropiados para su codo, ya que pueden variar dependiendo de su procedimiento quirúrgico. Mientras esté sentado, apoye su codo en una almohada cerca de su cuerpo. Empiece asistiendo su brazo operado por la muñeca

para doblar y bajar su antebrazo suavemente sin mover el hombro.



## Cuello

### ■ Inclinación de la Cabeza

Mientras esté sentado, doble su cabeza despacio hacia adelante y después 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

Mientras esté sentado, gire su cabeza despacio para mirar por encima de su hombro y después por el otro.



### ■ Recostar la Cabeza

Mientras esté sentado, incline su cabeza despacio hacia un hombro y después hacia el otro.



# Terapia Después de la Cirugía



## Flexión pasiva del hombro

*Este ejercicio solo debe llevarse a cabo junto a su terapeuta y a discreción de su cirujano.*

Estando recostado, su terapeuta apoyará su brazo operado con suavidad y poco a poco levantará su brazo hacia el techo. Su terapeuta moverá su brazo a través de un rango de movilidad cómodo y lo mantendrá en la posición final de dos a 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 una compresa de hielo para que la aplique a su hombro de inmediato. Un cinturón se envuelve alrededor de su pecho y su espalda para fijar el hielo a su hombro. El hielo debe aplicarse con la mayor frecuencia posible mientras reposa en cama o en una silla.

## Precauciones/Lineamientos para Actividades

Debe usar el cabestrillo según le indico su cirujano. Sus actividades incrementarán bajo la supervisión de su cirujano y su 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 de rango de movilidad de mano, muñeca y codo, si son apropiados. Se debe colocar un almohada pequeña o una toalla enrollada detrás del brazo mientras reposa sobre su espalda por alrededor de 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 para 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 estirar el brazo por encima del hombro opuesto.
- Evite estirarse hacia el costado.
- No ponga su brazo en ninguna posición extrema (p. 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 en el brazo operado.

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

# Terapia Después de la Cirugía

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

### Usar un Inmovilizador de Hombro o Cabestrillo

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

### Cuándo Usar el Cabestrillo

- Su terapeuta revisará cuando debe usar su cabestrillo.
- Deje de usar el cabestrillo cada día durante sus actividades de cuidado personal como vestirse o bañarse, o para hacer sus ejercicios según las instrucciones de su terapeuta.

### Ponerse el Cabestrillo

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

#### ¿Cómo ponerse el cabestrillo?:

*Ponga el brazo sobre almohadas o haga que alguien lo ayude a apoyar el brazo al ponerse y quitarse el cabestrillo. No mueva el hombro.*



- Empiece deslizando la parte cerrada del cabestrillo sobre su mano en el lado operado.
- Encaje el cabestrillo en su brazo de manera que su codo quede en el bolsillo lo más lejos que 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 después llevarla 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 quede un poco más alta que su codo.
- Mueva la almohadilla de la correa del hombro cerca de su cuello para que se sienta cómodo.

# Terapia Después de la Cirugía

## Quitarse el Cabestrillo:



- Mantenga su brazo a su lado junto a su abdomen o reposando sobre una almohada.
- Afloje el sujetador y saque o adhiera la correa de velcro a sí misma cuando esté completamente liberada.
- Remueva el cabestrillo con cuidado deslizándolo 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 estos lineamientos generales de cuidado:

- Ajuste la correa del cabestrillo de manera que su mano quede un poco más alta que su codo. Esto ayuda a reducir la hinchazón.
- Asegúrese de 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 de dolor.
- Remuévase el cabestrillo cada día para lavarse el brazo y el hombro.
- Use un paño húmedo para lavarse la axila y la piel. Seque bien con una toalla. Limite el movimiento de su brazo operado.
- Su cabestrillo se puede lavar a mano y secar al aire. Puede ser que tenga que comprar otro cabestrillo para usarlo mientras el otro se lava.
- Hable con su doctor, enfermero o terapeuta en caso de tener alguna pregunta o duda.



## Subir/Bajar de la Cama

- No empuje o hale con su brazo operado. Suba y baje 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 pueda necesitar ayuda para lavarse el 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 después 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 quitarse un sostén deportivo. Para quitarse un sostén deportivo, use su brazo no operado para remover la correa del mismo lado y después remueva la correa del brazo operado. Deslice el sostén hacia los pies y quíteselo 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 la 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 meta su brazo no operado. Puede abotonarse la camisa con ayuda de su brazo operado siempre y cuando no esté moviendo el hombro. Una vez haya terminado de vestir la parte superior de su cuerpo, vuelva a colocar su brazo en el cabestrillo.

*Para desvestirse:* Estando sentado, desabotone la camisa. Puede desabotonarse la camisa con su brazo operado siempre y cuando no esté moviendo el hombro y solo doble el codo. Desvista su brazo no operado primero. Lleve la prenda alrededor de su espalda, después use su brazo no operado para quitar la manga de su brazo operado.

### ■ Camisa Jersey:

*Para vestirse:* Para camisas jersey grandes, vista su brazo operado primero. Usando su brazo no operado para jalar la camisa por encima de su cabeza, meta su brazo en la manga. Alcance y jale 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. Después, saque su brazo operado de la camisa.



# Terapia Después de la Cirugía

## **Aseo**

Su terapeuta lo entrenará con las técnicas correctas para realizar estas tareas de cuidado personal de forma correcta.

## **Alimentación**

Es preferible usar su brazo no operado; sin embargo, si esto le resulta difícil, vaya con su terapeuta para métodos alternos.

## **Traslado**

Use únicamente su brazo no operado para ayudarse a levantar de una silla, cama, inodoro o para salir de la ducha. Continúe usando su cabestrillo según la recomendación de su cirujano y su terapeuta.

## **Dormir**

Es posible que le parezca más fácil dormir sobre su espalda con una almohada debajo de su brazo operado para apoyarse. Puede que se sienta cómodo durmiendo sentado en un sillón reclinable con una almohada debajo de su brazo operado, en especial si no puede subir y bajar de la cama con su lado no operado.

## **Higiene de Baño**

Use su brazo no operado para ajustar la ropa y para la higiene. Hable con su terapeuta sobre métodos alternos.

# Capítulo Seis:

## Cirugía y Recuperación

**En el Hospital**

**Unidad Quirúrgica Preoperatoria**

**Su Protección**

**Sala Preoperatoria**

**Acerca de la Anestesia**

**Sala de Operación**

**Sala de Recuperación**

**Unidad de Pacientes**

**Control del Dolor**

**Comentarios sobre el Control del Dolor**

**Tratamientos para el Dolor sin Medicamentos**

**Importancia de Controlar el Dolor**

**Efectos Secundarios de Medicamentos**

**Plan de Cuidado al Paciente**

**Un Mensaje Sobre los Visitantes**

**Alta Médica**

# Cirugía y Recuperación

## En el Hospital

Estar en el hospital podría ser una experiencia inusual para usted. Lea esta lista de procedimientos para familiarizarse con la rutina del hospital.

## Unidad Quirúrgica Preoperatoria

- En cuanto llegue al hospital, se reunirá con un enfermero. El enfermero le preguntará su nombre y su fecha de nacimiento. Se le colocará un brazalete hospitalario blanco con un código de barras impreso alrededor de la muñeca. Si usted es alérgico a algún medicamento o alimento, también se le colocará un brazalete rojo con una lista de sus alergias.
- Usted será ingresado al área preoperatoria y se le pedirá que se ponga la bata de hospital.
- Se evaluarán sus signos vitales (temperatura, frecuencia cardíaca, presión arterial y frecuencia respiratoria). También se le pedirá que clasifique su dolor en una escala de dolor.
- Se revisará su historial médico y se realizarán todas las pruebas adicionales que deben realizarse antes de la cirugía.
- Se le iniciará una vía intravenosa (IV), aquí (o posiblemente en la sala preoperatoria) para suministrarle líquidos.

## Su Protección

Su protección es nuestra mayor prioridad. Le pediremos de forma regular que se identifique indicando su nombre y su fecha de nacimiento y comparándolo con su brazalete de identificación. Esto garantiza que proporcionemos el tratamiento, las pruebas y los medicamentos adecuados durante su estadía con nosotros.

Su brazalete de identificación contendrá un código de barras. Ese código de barras se escaneará antes de que le den cualquier medicamento.

Una de nuestras metas es prevenir la propagación de infecciones. El equipo de servicios médicos se lavará las manos con agua y jabón o utilizará gel con alcohol antes y después de cada contacto con pacientes. Si usted no está seguro de si su proveedor de atención médica se ha lavado las manos, pregúntele. Su doctor también le ordenará antibióticos por IV antes y después de la cirugía para ayudarlo a prevenir infecciones en el área de la cirugía.

Queremos realizar el procedimiento correcto con el paciente correcto en el sitio correcto, en todo momento. Le pediremos que participe en el proceso identificando el área de su operación y confirmando el sitio que marque su cirujano.



# Cirugía y Recuperación

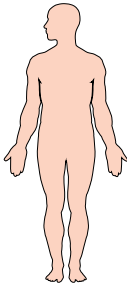
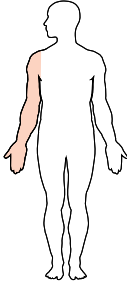
## Sala Preoperatoria

- Cerca de una hora antes de la cirugía, se le llevará a la sala preoperatoria, y a su familia se le llevará a la sala de espera. Se le asignará un número, el cual se le dará a su familia. En la sala de espera, hay un tablero de seguimiento en el que su familia puede seguir su número durante el proceso quirúrgico.
- Usted recibirá antibióticos y líquidos por su IV.
- 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.

## Acerca de la Anestesia

La anestesia es un tipo de medicamento que hace que usted pierda sensibilidad, por lo que no sentirá ningún dolor después de que esta se le administre. Esta pérdida de sensación puede estar acompañada de pérdida de conocimiento o no.

En el hospital, el responsable de administrarle la anestesia es un anestesiólogo o un enfermero registrado certificado como anestesta. El doctor o el enfermero evaluarán su estado médico y hablarán con usted para decidir qué tipo de anestesia es la más adecuada para su cirugía.

Tipo	Definición	Ventajas	Efectos Secundarios
<b>Anestesia General</b> 	La anestesia general actúa principalmente en el cerebro y el 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 dolor de garganta, dolor de cabeza, ronquera, somnolencia y náuseas.
<b>Bloqueo Nervioso</b> 	El bloqueo nervioso es una técnica de anestesia local. Este tipo se suministra inyectando una anestesia local en el brazo de la operación. Una vez se completa el bloqueo nervioso, la anestesia local bloquea la transmisión de las señales que causan la sensación de dolor. El bloqueo dura de 24 a 48 horas.	Es una manera segura y efectiva de brindar un manejo de dolor postoperatorio excelente para su cirugía. También reduce la cantidad de medicamentos narcóticos para el dolor que podrían ser necesarios para controlar el dolor. También puede ayudarlo a caminar más pronto, y podría permitirle un alta médica del hospital más rápida.	Los efectos secundarios incluyen dolor alrededor del lugar quirúrgico.



# Cirugía y Recuperación

## Sala de Operación

- El anestesiólogo le administrará un bloqueo nervioso. Esto lo adormecerá y lo ayudará con el control del dolor después de la cirugía.
- El tiempo de la cirugía varía. Se mantendrá informada a su familia mientras usted esté en cirugía.
- Después de la cirugía, irá a la sala de recuperación.

## Sala de Recuperación (Post-Anesthesia Care Unit [PACU], unidad de cuidados posanestésicos)

- Su enfermero lo evaluará con frecuencia, incluidos su vendaje, sus signos vitales y sus síntomas.
- Nuestro objetivo es disminuir su dolor. Si tienen algún dolor, hágale saber al enfermero para que le puedan dar medicamentos para el dolor.
- Usted estará en la sala de recuperación durante alrededor de dos horas o hasta que su habitación esté lista. Una vez que le den de alta de la sala de recuperación, lo llevarán a su unidad de pacientes. A su familia se le notificará el número de habitación.

## Unidad de Pacientes

- Cuando llegue a la unidad, el enfermero lo evaluará y monitoreará su progreso a lo largo de su estancia.
- Seguirá con una IV y se le alentará a beber líquidos. La administración de líquidos por IV se detendrá cuando usted pueda 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 líquidos. Este se le removerá cuando el drenaje disminuya.
- Es posible que también le 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 salir de la cama. Por favor llame para solicitar asistencia.
- Notifíquese a su enfermero cualquier incomodidad (clasifique en una escala de 0–10).
- Hágale cualquier pregunta que pueda tener al personal.

\*Por sus siglas en inglés

# Cirugía y Recuperación

## Control del Dolor

Todos los pacientes tienen derecho al control del dolor. Tratar el dolor es parte importante de su cuidado y recuperación.

Solo usted puede describir el tipo y el grado 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 informarle cualquier dolor a su doctor o a su enfermero.

Como paciente, nosotros esperamos que usted:

- Ayude a su profesional de servicios médicos a evaluar su dolor. Sus enfermeros le pedirán que clasifique su dolor en una escala, aparte de evaluar su nivel de sedación (somnolencia), signos vitales, etc.
- Discuta las opciones de alivio del dolor con su profesional de servicios médicos a fin de desarrollar un plan de control del dolor.
- Informe a su profesional de servicios médicos sobre cualquier preocupación que tenga sobre tomar medicamentos para el dolor.







## Medir Su Dolor

Para ayudarnos a medir su dolor, le pediremos que lo califique antes y después de una dosis de medicamentos para el dolor. Clasifique su dolor con la escala de 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 intenso		Dolor muy intenso		El peor dolor posible

### Caras Modificadas de Wong-Baker

					
0	2	4	6	8	10
Muy contento, no hay dolor	Duele solo un poco	Duele un poco más	Duele aún más	Duele mucho	Duele más que lo imaginable

# Cirugía y Recuperación

## Comentarios sobre el Control del Dolor

Las personas experimentan el dolor de diferentes maneras, por lo que es importante que le dé a su equipo de servicios médicos información sobre cómo califica su dolor antes y después de ser medicado. Los puntos importantes que debe 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 (palpitante, adolorido, punzante, calambres, etc.).
- Usted no estará completamente libre de dolor después de la cirugía y durante el período de recuperación.

## Alivio del Dolor con Medicamentos

Su doctor elegirá el control del dolor que mejor se adapte a sus necesidades. Algunos pacientes recibirán medicamentos para el dolor (pastillas, inyecciones, IV) según sean necesarios. Los doctores especificarán que a otros pacientes se les administran medicamentos para el dolor en ciertos momentos durante el día.

## Aliviar Su Dolor

Trabajaremos con usted para disminuir o aliviar cualquier dolor que sienta después de su cirugía de reemplazo de hombro. Mantener el dolor bajo control lo ayudará a sanar más rápido.

Las claves para el control óptimo del dolor son:

- Tomar medicamentos para el dolor tan pronto como este empiece.
- Tomar medicamentos para el dolor **antes** de la terapia ocupacional o física.
- Tomar medicamentos para el dolor **antes** de hacer cualquier cosa que se lo cause. Estas actividades incluyen caminar, vestirse o sentarse.

# Cirugía y Recuperación

## Tratamientos para el Dolor sin Medicamentos

Aunque los medicamentos pueden ayudar a controlar una parte de su dolor, existen otros métodos que le parecerán útiles para ayudarlo a ponerse más relajado y cómodo, que incluyen:

- **Hielo:** El hielo tiene varios propósitos después de la cirugía, incluidos la reducción de la hinchazón y ayudar a controlar el dolor. Puede solicitar una compresa de hielo para aplicarla cerca del área quirúrgica.
- **Ejercicio:** Para aumentar el flujo de sangre y ayudar a prevenir el dolor, la hinchazón y la formación de coágulos de sangre, se le animará a hacer ejercicios simples, tales como flexiones de tobillo (mover los tobillos hacia arriba y hacia abajo, y en círculos en ambas direcciones). Estará caminando con el equipo de terapia física y de enfermería todos los días durante su recuperación, lo cual ayudará a disminuir su dolor. Recuerde tomar respiraciones profundas y lentas a medida que cambie su posición y salga de la cama o de la silla.
- **Relajación Progresiva:** La relajación progresiva implica tensar y relajar cada parte de su cuerpo. Después de una relajación progresiva, imagine una escena agradable o feliz. O, puede sintonizar el canal de nuestro hospital en la TV, donde encontrará escenas placenteras y música que lo ayudarán con sus ejercicios de relajación. Mientras la mente se ocupa con la escena, los niveles de estrés disminuyen mientras sus músculos y su mente se relajan. Se ha demostrado que esto reduce el dolor en gran medida.
- **Música:** El uso de medicamentos suele venir 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 los medicamentos son la opción número uno para la reducción del dolor, la música estuvo en un sólido segundo lugar. Se descubrió que la música reduce la intensidad del dolor y la cantidad de medicamentos necesarios para el dolor postoperatorio agudo. Además, no es invasivo, así que inténtelo. Siéntase libre de traer su música favorita para escuchar.
- **Terapia con 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 es su imaginación. Sin embargo, USTED aun 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.





# Cirugía y Recuperación

## Importancia de Controlar el 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, su estómago y sus 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, la ansiedad o la falta de sueño.

**Recuerde:** La prevención y el control del dolor traen beneficios de alivio y sanidad de corto y largo plazo. Asegúrese de informarle cualquier dolor a su doctor o a su enfermero.

## 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. Llénela. Si su doctor le da una receta médica antes de la cirugía, búsquela antes de venir al hospital. Tome los medicamentos según lo ordenado.
- Siga las instrucciones de forma cuidadosa. Algunos medicamentos para el dolor causan náuseas cuando no se toman con alimentos. Si sufre náuseas incluso cuando toma el medicamento según las indicaciones, llame a su doctor.
- Si su dolor no desaparece después de tomarse sus medicamentos, o si empeora, llame a su doctor.
- Cuando su dolor disminuya, puede cambiar a medicamentos para el dolor sin receta.
- Muchos medicamentos para el dolor con receta médica causan estreñimiento. Aumente su consumo de agua, frutas y vegetales para evitar esto. Vea el Capítulo 7 para obtener más información sobre nutrición postoperatoria.







# Cirugía y Recuperación

## Efectos Secundarios de Medicamentos

La tabla a continuación contiene información sobre los efectos secundarios más comunes de los medicamentos que puede estar tomando durante su estadía en el hospital. En caso de tener alguna pregunta o inquietud, notifíquela a su enfermero.

Motivo del Medicamento	Nombres de los Medicamentos: Genéricos (Marca)	Posibles Efectos Secundarios
 <p>Alivio del Dolor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fentanilo (Actiq®, Duragesic®, Sublimaze®)</li> <li>• Hidrocodona/Acetaminofén (Lortab®, Norco®, Vicodin®)</li> <li>• Hidromorfona (Dilaudid®)</li> <li>• Morfina (Kadian®, MS Contin®, Oramorph SR®, Roxanol®)</li> <li>• Oxycodona (Oxycontin®, Roxicodone®)</li> <li>• Oxycodona/Acetaminofén (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>• Náuseas/vómitos</li> <li>• Sarpullido</li> <li>• Confusión</li> </ul>
 <p>Náuseas o Vómitos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metoclopramida (Reglan®)</li> <li>• Prometazina (Phenergan®)</li> <li>• Ondansetron (Zofran®)</li> <li>• Parche de escopolamina (Transderm-Scop®)</li> <li>• Proclorperazina (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>
 <p>Acidez Estomacal o Reflujo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esomeprazol (Nexium®)</li> <li>• Famotidina (Pepcid®)</li> <li>• Lansoprazol (Prevacid®)</li> <li>• Omeprazol (Prilosec®)</li> <li>• Pantoprazol (Protonix®)</li> <li>• Ranitidina (Zantac®)</li> <li>• Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Diarrea</li> </ul>
 <p>Reduce el Colesterol</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atorvastatina (Lipitor®)</li> <li>• Lovastatina (Mevacor®)</li> <li>• Pravastatina (Pravachol®)</li> <li>• Rosuvastatina (Crestor®)</li> <li>• Simvastatina (Zocor®)</li> <li>• Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malestar estomacal</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Dolor muscular (con dolor muscular, informe al enfermero/doctor de inmediato)</li> </ul>
 <p>Anticoagulante (para prevenir o deshacer coágulos de sangre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspirina</li> <li>• Apixabán (Eliquis)</li> <li>• Betrixabán (Bevyxxa)</li> <li>• Edoxabán (Savaysa)</li> <li>• Enoxaparina (Lovenox®)</li> <li>• Dabigatrán (Pradaxa®)</li> <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>
 <p>Detiene la Formación de Coágulos de Sangre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspirina</li> <li>• Clopidogrel (Plavix®)</li> <li>• Prasugrel (Effient®)</li> <li>• Ticagrelor (Brilinta®)</li> <li>• Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malestar estomacal</li> <li>• Riesgo de sangrado</li> </ul>
 <p>Problemas del Ritmo Cardíaco</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amiodarona (Cordarone®, Pacerone®)</li> <li>• Digoxina (Digitek®, Lanoxin®)</li> <li>• Propafenón (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><b>Reduce la Presión Arterial y la Frecuencia Cardíaca</b></p> 	<p><i>Bloqueadores de los Canales 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><b>Reduce la Presión Arterial</b></p> 	<p><i>Inhibidores de ACE/Angiotensin Receptor Blocker (ARB), bloqueadores del receptor de angiotensina</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>• Olmesartán (Benicar®)</li> <li>• Ramipril (Altace®)</li> <li>• Quinapril (Accupril®)</li> <li>• Valsartán (Diovan®)</li> <li>• Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mareo</li> <li>• Tos</li> </ul>
<p><b>Antibiótico para Infecciones Bacterianas</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amoxicilina/Clavulanato (Augmentin®)</li> <li>• Ertapenem (Invanz®)</li> <li>• Azitromicina (Zithromax®)</li> <li>• Levofloxacina (Levaquin®)</li> <li>• Cefazolina (Ancef®, Kefzol®)</li> <li>• Meropenem (Merrem®)</li> <li>• Ceftriaxona (Rocephin®)</li> <li>• Metronidazol (Flagyl®)</li> <li>• Cefuroxima (Ceftin®)</li> <li>• Piperacilina/Tazobactam (Zosyn®)</li> <li>• Ciprofloxacina (Cipro®)</li> <li>• Vancomicina (Vancocin®)</li> <li>• Clindamicina (Cleocin®)</li> <li>• Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malestar estomacal</li> <li>• Diarrea</li> <li>• Sarpullido/enrojecimiento</li> <li>• Dolor de cabeza</li> </ul>
<p><b>Ayuda con la Inflamación</b></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® y Motrin®)</li> <li>• Ketorolaco (Toradol®)</li> <li>• Metilprednisolona (Depo-Medrol®, Medrol®, Solu-Medrol®)</li> <li>• Naproxeno (Aleve®, Anaprox®, Naprosyn®)</li> <li>• Prednisona (Deltason®)</li> <li>• Otro:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malestar estomacal</li> <li>• Insomnio</li> </ul>
<p><b>Calma los Nervios o Induce el Sueño</b></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><b>Ayuda con el Estado de Ánimo</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bupropión (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 al Paciente

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

El Día de la Cirugía	Resto de la Estadía
<p>Signos vitales (presión arterial, ritmo cardíaco, temperatura) tomados cada cuatro horas.</p> <p>Los líquidos por IV continuarán hasta que sea capaz de beber cosas por vía oral.</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>■ El drenaje puede colocarse cerca del sitio de incisión; se removerá cuando haya disminuido el gasto urinario</li></ul> <p><b>Terapia/Actividad</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Póngase junto a la cama y dé unos pasos con un miembro del equipo de enfermería o de terapia</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>■ Avanzar en la dieta según lo tolerado</li></ul> <p><b>Control del Dolor</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Use la escala de dolor para medir el dolor</li><li>■ Se pueden administrar medicamentos para el dolor según sea necesario</li><li>■ Aplique hielo (aplicando y quitando cada 20 minutos por una hora)</li></ul> <p><b>Prevención de la deep vein thrombosis (DVT), trombosis venosa profunda (según lo ordenado por el 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>■ Algunos pacientes pueden ser dados de alta a casa el mismo día de la cirugía. Hable de ello con su cirujano antes de la cirugía.</li></ul>	<p><b>Tubos/Drenajes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ El 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 sucesivas: traslados, ejercicios, incremento de distancia de caminar, escaleras (si tiene escaleras en casa)</li><li>■ Sentarse recto en una silla para comer</li><li>■ Actividades de la vida diaria y cuidado personal</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 náuseas/vómitos)</li></ul> <p><b>Control del Dolor</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Use la escala de dolor para medir el dolor</li><li>■ Se pueden administrar medicamentos para el dolor según sea necesario</li><li>■ Aplique hielo (aplicando y quitando cada 20 minutos por una hora)</li></ul> <p><b>Prevención de la DVT (según lo ordenado por el 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>■ Equipo médico o de rehabilitación a domicilio: lo verán el día después de la cirugía, después de su sesión de terapia inicial (cuando sea necesario).</li><li>■ Equipos médicos duraderos (andador, cómoda de cabecera, etc.): pueden ordenarse y entregarse en la habitación del hospital</li></ul>

# Cirugía y Recuperación

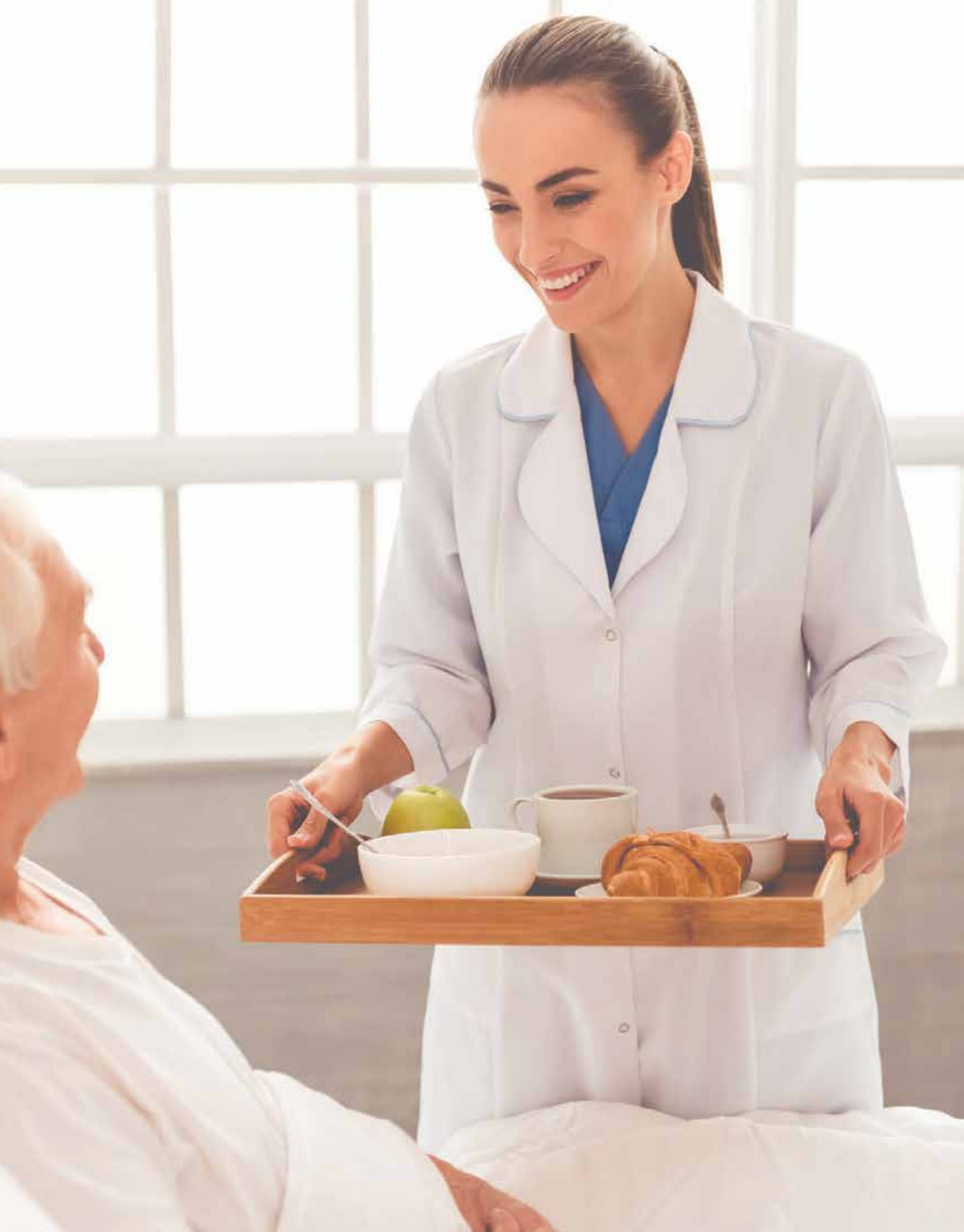
## Un Mensaje Sobre los Visitantes

Durante los primeros días después de su cirugía, pasará mucho tiempo aprendiendo a usar su hombro nuevo. Su equipo de servicios médicos equilibrará esta actividad con sus necesidades de descanso. A menudo el hospital es el mejor lugar para lograr el descanso que necesita para recobrar sus fuerzas. Por este motivo, le pedimos que verifique las horas de visita de la unidad ortopédica y pida que sus visitantes las respeten.

## Alta Médica

- Organice el transporte antes de que le den el alta médica. No se le permitirá conducir hasta que lo haya discutido con su doctor en su primera consulta postoperatoria.
- Por lo general, 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 el enfermero comenzará a llenar sus papeles de alta médica. La hora normal de alta médica del hospital es entre las 11am y la 1pm. Puede hacer arreglos específicos para su alta médica con el enfermero el día de alta médica.
- El enfermero le proveerá material educativo para el cuidado en el hogar. Plantee las preguntas que tenga en este momento.





# Capítulo Siete:

## Nutrición



**Nutrición Durante la Hospitalización**

**Prevención del Estreñimiento**

**Nutrición Después de la Hospitalización**

**Lo Que Necesita Saber Sobre Nutrición**

**Nutrientes para Ayudarlo a Sanar**

**Suplementos Nutricionales y  
Otros Medicamentos**

# Nutrición



## **Nutrición Durante la Hospitalización**

Poco después de la cirugía, se le darán pequeños sorbos de agua y algunos trozos de hielo. Una vez que pueda tolerar líquidos claros sin náuseas y/o vómitos, puede comenzar a comer. Un miembro del equipo discutirá con usted cómo ordenar sus comidas. Una vez que se le permita comer alimentos sólidos, puede pedir cualquier cosa del menú que se ajuste al plan de dieta que ordene su doctor. Alentamos a los miembros de la familia a que traigan sus comidas favoritas si nada le suena bien en el menú. Es importante comer alimentos ricos en proteínas y carbohidratos para promover el proceso de curación.

## **Prevención del Estreñimiento**

Antes de la cirugía, durante su hospitalización y en la etapa postoperatoria, será propenso a sufrir de estreñimiento. La primera manera de evitar el estreñimiento es comer alimentos de dieta 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 cada día. 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 comprarlos sin receta) hasta que se le retiren los medicamentos para el dolor.

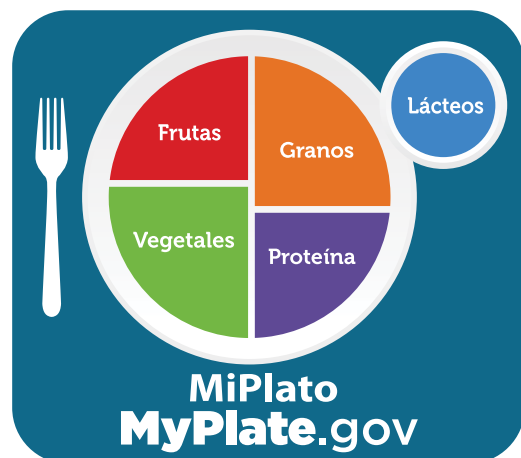
## **Nutrición Después de la Hospitalización**

Después de salir del hospital, su dieta continuará siendo uno de los factores más importantes en el proceso de curación.

# Nutrición

## Lo Que Necesita Saber Sobre Nutrición

“MyPlate” se basa en los Lineamientos Dietéticos para Estadounidenses de 2020 para ayudar a los consumidores a elegir mejores alimentos.



MyPlate ilustra los cinco grupos de alimentos que son los componentes básicos de una dieta saludable, utilizando una imagen familiar: un lugar para una comida. Antes de comer, piense en lo que va en su plato o en su taza o tazón. A continuación, un vistazo de cómo puede comer de forma saludable.

- Llene la mitad de su plato con 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 al menos la mitad de sus granos sean integrales.
- Proteína: Elija proteína baja en grasa y prepárela de forma baja en grasa.
- Lácteos: Obtenga sus alimentos ricos en calcio.



# Nutrición

## Nutrientes para Ayudarlo a Sanar

Los nutrientes se pueden encontrar en muchas fuentes y pueden contribuir a acelerar su recuperación, que incluyen:

### Proteína

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

### Zinc

Mariscos, carnes y aves de corral (la mejor fuente), cereales y panes integrales, productos lácteos

### Líquidos

Agua, jugo y gelatina

### Calcio

Para la salud de sus huesos y bienestar general, planifique obtener un mínimo de 1,200 a 1,500mg de calcio todos los días. Las mejores fuentes de alimentos incluyen:

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

### Consejos para el consumo de calcio:

- Beber demasiados refrescos puede evitar que su cuerpo use el calcio que obtendría en los alimentos.
- Puede cumplir con los requisitos diarios de calcio consumiendo tres vasos de leche de 8 onzas, 1 onza de queso bajo en grasa y una porción de vegetales de hoja verde.

### Hierro

Carnes rojas, yema de huevo, pollo, pavo

### Vitamina A

Vegetales de hoja verde oscuro, vegetales y frutas de color naranja oscuro y amarillo (como espinacas, calabaza de invierno, zanahorias, batatas dulces, melones, melocotones, calabazas y albaricoques), leche y productos lácteos, 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 durante una semana antes de la cirugía y después de la misma, hasta que el cirujano 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.

### Los medicamentos (clasificados como medicamentos antiinflamatorios no esteroideos) a evitar incluyen:

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

Confirme con su farmacéutico en caso de tener alguna pregunta sobre si un medicamento es uno de los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos y siga cualquier instrucción de su cirujano sobre los medicamentos a evitar.

Asimismo, evite suplementos herbales una semana antes de la cirugía, incluidos el té verde, el aceite de pescado, los suplementos de Omega-3, etc.



# Capítulo Ocho:

## De Vuelta en Casa



**Instrucciones para Irse a Casa Después de la Cirugía**

**Cuándo Notificar a Su Doctor**

**Mi Guía Completa de las Zonas del Hombro**

**Prevenir el Estreñimiento Después  
de la Cirugía Ortopédica**

**Equipo de Alta Médica**

**Lista de Verificación del Alta**

**Donde Encontrar los Equipos**

**Farmacia Publix**

**Mis Preguntas Médicas**

**Notas**



# De Vuelta en Casa

## Instrucciones para Irse a Casa Después de la Cirugía

### Vendajes

Deje los vendajes en su lugar. Los vendajes los removerá el personal de atención médica a domicilio en su cita de seguimiento.

No aplique lociones, cremas o ungüentos en el sitio de la 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 barandas de seguridad. Puede ser que necesite una silla de ducha o un banco de transición de bañera por un tiempo hasta que mejore su equilibrio y su tolerancia a estar de pie.

### Períodos 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 períodos de descanso cada día. Mientras se recupera, requerirá de menos períodos de descanso y su tolerancia a la actividad mejorará.

### Restricciones para Actividades

La terapia se recetará conforme a la recomendación de su cirujano. Esto suele incluir ejercicios de péndulo y rango de movimiento suave del codo varias veces al día. Evite estirar el brazo hacia un lado y girarlo hacia dentro. No use su brazo operado para empujarse a la cama o para levantarse de una silla. No levante nada que pese más que un 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 Vuelta en Casa

## Dolor

Es común sentir algunas molestias leves a moderadas en el hogar, en especial después de una actividad mayor o prolongada. Se irá a casa con medicamentos para el dolor. Si el dolor no se alivia con reposo y medicamentos para el dolor, notifíquelo a su cirujano. Los medicamentos para el dolor pueden causar estreñimiento. Para prevenir el estreñimiento, le sugerimos que se tome un ablandador de heces sin receta, tal como Senokot o Colace.

## Hinchazón

Puede notar incremento de hinchazón en el brazo o la mano. Trate de evitar esto manteniéndose activo, planificando periodos de descanso y utilizando su cabestrillo inmovilizador según le indico su cirujano. Llame a su doctor si esto continúa siendo un problema.

Para controlar la hinchazón, eleve su mano con el hombro y el codo apoyados. Realice ejercicios y apretones de mano. No se siente por períodos de tiempo prolongados. Levántese después de 45–60 minutos y muévase. Aplique hielo a su incisión. Ponga siempre 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 reanudar cuando se sane y se sienta más cómodo, a menudo a las cuatro o seis semanas. Hable sobre reanudar 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. **Póngase en contacto con el consultorio de su cirujano en caso de tener alguna pregunta o preocupación.**





# De Vuelta en Casa

## Cuándo Notificar a Su Doctor

Notifíquelo a su doctor si:

- El brazo en cuestión se siente frío al tacto, tiene un color oscuro, se adormece o siente hormigueo
- 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
- Tiene ardor o urgencia al orinar, o si su orina tiene un mal olor
- Desarrolla estreñimiento que no se alivia con el uso de laxantes

**Si desarrolla dolor en el pecho o falta de aire, llame al 911.**

**Esta es una emergencia médica.**

# De Vuelta en Casa

## Mi Guía Completa de las Zonas del Hombro

Si su doctor le ha ordenado cuidado a domicilio y tiene cualquier pregunta, llame a su compañía de atención médica a domicilio:

Todos los días, usted debería:

- Caminar con frecuencia durante el día con períodos de descanso
- Tomar los medicamentos según lo recetado
- Consumir comidas balanceadas

### ZONA VERDE

**Control Ideal – Estos son sus objetivos:**

- Su incisión está limpia y seca.
- El dolor se controla con el uso de medicamentos para el dolor, cuando es necesario.
- Lleva el cabestrillo según las indicaciones de su cirujano.
- La hinchazón y los moretones alrededor de la zona quirúrgica deben ser de leves a moderados. Esto es de esperar después de la cirugía.

### ZONA AMARILLA

**Precaución – Llame a su cirujano ortopédico si:**

- Está experimentando un aumento de hinchazón y enrojecimiento, y tiene secreción y olor alrededor del sitio de la incisión
- Tiene un dolor nuevo y significativo que no se controla con medicamentos
- Tiene dolor o dificultad para orinar
- Tiene dolor abdominal, náuseas prolongadas o estreñimiento

### ZONA ROJA

**Emergencia – Llame al 911 o acuda a una sala de emergencia si tiene:**

- Falta de aire
- Frecuencia cardíaca rápida
- Confusión repentina
- Tos con sangre
- Dolor en el pecho

En caso de tener alguna pregunta o inquietud después de la cirugía, llame a los números que aparecen a continuación. Si tiene una emergencia médica, llame al 911 o acuda a una sala de emergencia.

Cirujano ortopédico: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Orientador de enfermería ortopédica: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Proveedor de atención médica a domicilio: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

# De Vuelta en Casa

## Cómo Prevenir el Estreñimiento Después de la Cirugía Ortopédica

Acaba de someterse a una cirugía ortopédica y es posible que le hayan administrado medicamentos para el dolor. Un efecto secundario de los medicamentos para el dolor es el **estreñimiento**. Para reducir los riesgos de estreñimiento a largo plazo, siga estas instrucciones:

<b>Tome docusato-senna una vez al día al acostarse después de la cirugía</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ El docusato-senna (Peri-colace/Senna Plus/Senexon-S/Senna-S/Dok-Plus) es un ablandador de heces y un estimulante intestinal que debería ayudarlo a tener una evacuación intestinal regular mientras toma los medicamentos para el dolor.</li><li>■ Si tiene heces blandas, deje de tomar este medicamento.</li><li>■ Puede encontrar docusato-senna en su farmacia o tienda local.</li></ul>
<b>Si no hay movimiento intestinal al tercer día después de la cirugía</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Añada leche de magnesio, 30mL dos veces al día.</li><li>■ Puede encontrar leche de magnesio en su farmacia o tienda local.</li><li>■ Siga tomando el docusato-senna una vez al día al acostarse.</li></ul>
<b>Si no hay movimiento intestinal para el cuarto día después de la cirugía</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Deje de tomar leche de magnesio.</li><li>■ Añada un supositorio de laxante Dulcolax de 10mg una vez al día a su régimen de medicamentos. Puede encontrar estos supositorios en su farmacia o tienda local.</li><li>■ Siga tomando el docusato-senna una vez al día al acostarse.</li></ul>
<b>Si no hay movimiento intestinal para el quinto día después de la cirugía</b>	<p>Póngase en contacto con su cirujano o doctor de atención primaria.</p>

# De Vuelta en Casa

## Equipo 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 provee 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

### Equipos Entregados

- Cabestrillo
- Medicamentos
- Cuidado en el hogar/rehabilitación programada



# De Vuelta en Casa

Su terapeuta ocupacional puede recomendar el equipo de adaptación a continuación para una mayor seguridad y facilidad durante las tareas de cuidado personal.



Un cabezal de ducha de mano le permite controlar el chorro de agua. Úselo mientras está sentado en su banco de bañera o silla de ducha.



Los rieles de agarre instalados en la bañera y la ducha lo ayudan a mantenerse seguro mientras entra y sale.



Los cordones elásticos le permiten entrar y salir de sus zapatos con facilidad mientras los mantiene atados.



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



Un calzador de mango largo lo ayuda a guiar su pie dentro del zapato.



Un bastón para vestirse puede ser útil para vestir el cuerpo inferior, lo que elimina la necesidad de inclinarse.



Una ayuda para quitarse y ponerse las medias sin doblarse.



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

# De Vuelta en Casa

## Donde Encontrar los 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 servicios médicos, y puede enviarlos a su casa. Llame al (800) 940-5151.

## Farmacia Publix

Cuando llega el momento de salir del hospital, la mayoría de las personas piensan en irse a casa. Lo último que quieren hacer es esperar hasta que les den sus medicamentos recetados. Ahora puede hacer que le llenen sus medicamentos recetados 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 enfermero información adicional sobre los servicios de la Farmacia Publix.

# De Vuelta en Casa

## Mis Preguntas Médicas

Use esta página para anotar las preguntas que desee hacerle a su doctor, enfermero, fisioterapeuta o a cualquier miembro de su equipo médico.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



[BayCare.org](https://www.BayCare.org)