

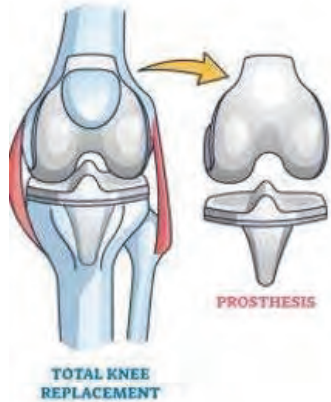


UNIVERSITY OF ILLINOIS HOSPITAL & CLINICS

SESIÓN EDUCATIVA PARA EL PACIENTE DE ARTROPLASTIA DE CADERA Y RODILLA

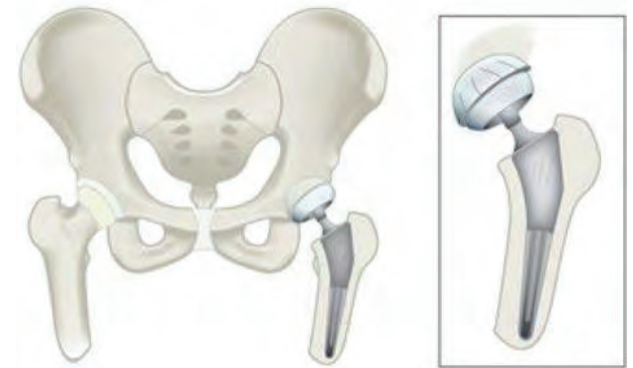
¿QUÉ TIPO DE CIRUGÍA ME VAN A HACER?

- Artroplastia de rodilla



Los implantes pueden estar hechos de metal como titanio y cromo cobalto, o pueden ser de plástico

- Artroplastia de cadera



TAREAS ANTES LA CIRUGÍA (2 A 4 SEMANAS ANTES)

PERSONA DE APOYO



Identifique

¿Quién le ayudará durante sus primeras semanas de recuperación?



¿Quién le ayudará a preparar la comida y a limpiar?



¿Quién le llevará a donde tenga que ir?



¿Quién le hará compañía durante el día las primeras dos semanas?



¿Quién se quedará a dormir en su casa durante las primeras dos semanas?

CITAS

1

Programe la visita de seguimiento con su cirujano después de la cirugía

2

Programe sus citas de fisioterapia ambulatoria

3

Organice con antelación su transporte para acudir a esas citas

COMIDAS



ASEGÚRESE DE
DESAYUNAR, ALMORZAR
Y CENAR TODOS
LOS DÍAS.



BEBA 8 VASOS DE AGUA
TODOS LOS DÍAS
PARA MANTENERSE
SALUDABLE.



PLANIFIQUE LO QUE VA A
DESAYUNAR, ALMORZAR Y
CENAR TODOS LOS DÍAS.

COMIDAS

Desayuno:

- Cereal con leche
- Pan tostado o bagel
- Huevos
- Queso cottage o yogur con fruta
- Café o té

Almuerzo:

- Sándwich de pollo
- Sándwich de mantequilla de maní y mermelada
- Macarrones con queso
- Pasta con verduras

Cena:

- Chili con carne
- Salmón
- Hamburguesa
- Burrito de verduras
- Guarnición de sopa, ensalada o arroz

COMIDAS

Nueces

Mezcla de frutos secos

Queso y galletas saladas

Humus con verduras frescas

Licuados de frutas

Muffins

Rodajas de manzana con mantequilla de maní

DEJE DE FUMAR



- **Riesgos del tabaquismo:** fumar puede dificultar su cirugía y su recuperación. Puede provocar más infecciones y retrasar la cicatrización de las heridas.
- **Obtenga ayuda para dejar de fumar:** si fuma y desea ayuda para dejar de hacerlo, puede llamar al Centro de tratamiento del tabaquismo de UI Health al 1-312-413-4244.
- **Más apoyo:** también puede obtener apoyo llamando a la LÍNEA DE AYUDA PARA DEJAR EL TABACO de Illinois al 1-866-784-8937.

SEGURIDAD EN CASA

- **Precauciones generales de seguridad en casa**
 - **Recoja objetos con los que se pueda tropezar:** guarde tapetes, cables y cosas que se encuentren en el suelo.
 - **Use las luces:** encienda las luces nocturnas para que pueda ver de noche, especialmente de camino al baño.
 - **Acomode los muebles minuciosamente:** asegúrese de tener bastante espacio para caminar. Use sillas con descansabrazos resistentes cuando se siente o se pare.
 - **Use calzado adecuado:** use zapatos que no se resbalen y que le den soporte a sus pies para evitar caídas.

SEGURIDAD EN CASA

- **Precauciones generales de seguridad en casa**
 - **Mantenga la casa limpia y organizada:** limpie su casa y pague las facturas a tiempo. Prepare las comidas con anticipación y congélelas para que no tenga que cocinar cuando no se sienta bien.
 - **Mantenga el teléfono cerca:** siempre tenga su teléfono cerca para que pueda pedir ayuda si la necesita.
 - **Mantenga las cosas que usa mucho a la mano:** guarde las cosas que más usa en lugares de fácil acceso, como la sala de estar y la cocina.
 - **Tenga a la mano la información importante:** guarde una lista de números telefónicos importantes y sus medicamentos donde los pueda encontrar rápidamente si los necesita.

SEGURIDAD EN CASA

Seguridad en el baño

- **Use tapetes antideslizantes:** coloque tapetes dentro y fuera de la ducha o la bañera para evitar resbalones.
- **Instale barras de apoyo:** instale barras en la regadera y junto al inodoro para sostenerse y mantener el equilibrio.
- **Use un asiento de inodoro elevado:** esto puede hacer que sea más fácil sentarse y pararse del inodoro.
- **Use una silla para ducha:** siéntese en una silla en la ducha para asegurarse de no resbalar en el suelo mojado.

Seguridad en el dormitorio

- **Altura de la cama:** asegúrese de que la cama está a una altura que le permita subirse y bajarse de ella.

MEDICAMENTOS

Suspenda

- Medicamentos: si su médico lo indica, deje de tomar algunos medicamentos 10 días antes de la cirugía. Estos medicamentos pueden hacer que sangre más

Elabore

- Una lista por escrito de todos los medicamentos que toma y la cantidad que toma de cada uno. Traiga esta lista al hospital el día de su cirugía suspenda

MEDICAMENTOS

- **Entrega de medicamentos:** cuando salga del hospital, la farmacia le llevará los medicamentos recetados por su médico directamente hasta su cama. Esto se llama "Meds to Beds".
- **Meds to Beds:** este servicio le ayudará a obtener los medicamentos que necesita sin que tenga que ir por ellos a la farmacia.

MEDICAMENTOS

- **Suministro de medicamentos:** cuando regrese a casa, recibirá una cantidad suficiente para 2 a 4 semanas de los medicamentos que su médico quiere que tome.
- **Tipos de medicamentos:** recibirá analgésicos y medicamentos que ayudan a prevenir los coágulos de sangre.

MEDICAMENTOS

- **Sus medicamentos habituales:** los medicamentos que toma todos los días por razones de salud persistentes se pueden conseguir en la farmacia más cercana.
- **Cómo obtener sus medicamentos habituales:** asegúrese de organizar que sus medicamentos sean entregados en su casa o que alguien más los recoja en la farmacia.

RECETAS ELECTRÓNICAS

- **Recetas electrónicas:** a partir de enero de 2024, su médico enviará su receta de analgésicos directamente a la farmacia de su elección por vía electrónica. No se le entregará ninguna receta impresa.
- **Disponibilidad del medicamento:** es posible que a veces la farmacia no tenga su medicamento debido a una escasez en todo el país.
- **Servicio Meds to Beds:** Para asegurarse de tener sus analgésicos cuando salga del hospital, utilice el servicio Meds to Beds en UI Health. Su medicamento se le entregará hasta su cama el día que regrese a casa, generalmente en unas 2 a 3 horas.

CLÍNICA APEC

- Recibirá una llamada de nuestra clínica de anestesiología para coordinar una cita y hablar sobre su historial médico.
- Esto ayuda al equipo médico a obtener más información para prepararle para la cirugía.

TAREAS ANTES DE LA CIRUGÍA (1 A 3 DÍAS ANTES)

TAREAS DE LA PERSONA DE APOYO

- La persona que lo apoya debe traerle al hospital y llevarle de regreso a casa cuando le den de alta.
- Su persona de apoyo deberá estar lista para llevarle a casa inmediatamente después de que salga del hospital.
- No puede quedarse en el hospital y esperar a que vengan por usted más tarde u otro día.
- La persona de apoyo debe estar con usted cuando llegue al hospital y después de la cirugía para recibir lecciones de las enfermeras y los terapeutas.
- Recuerde, no puede irse sin un acompañante.

CONDUCIR

- No puede conducir hasta su casa después de la cirugía.
- No conduzca hasta el hospital.
- No puede dejar su auto en el hospital durante la noche.



CONDUCIR

- No es conveniente que conduzca después de la cirugía.
- Dado que estará tomando medicamentos narcóticos después de la cirugía, no podrá conducir hasta su casa.
- Debe dejar de tomar ciertos medicamentos que le impiden conducir, como los narcóticos.
- El médico le indicará cuándo puede empezar a conducir.

CONSEJOS DE TRANSPORTE

- **Confirme:** asegúrese de haber organizado un transporte confiable hacia y desde UIH Surgicenter, teniendo en cuenta el posible tráfico, el cierre de calles y las condiciones climáticas.
 - Confirme su medio de transporte
- **Planifique:** salga temprano para evitar cualquier retraso inesperado.
- **Dirección a la que le llevarán**
 - UIH Surgicenter
 - 1740 W Taylor Street, Suite 3300, 3.er piso, Chicago, IL 60612

RECOMENDACIONES DE ESTACIONAMIENTO

- **Ubicaciones de los estacionamientos**
 - *Estacionamiento subterráneo de Paulina Street*
 - Dirección: 915 S Paulina St
 - *Estacionamiento subterráneo de Wood Street*
 - Dirección: 1100 S Wood St
- **Validación del boleto de estacionamiento**
 - El boleto de estacionamiento en UIH Surgicenter será validado por el personal médico. Asegúrese de traer el boleto de estacionamiento para que se lo validen.

ARTÍCULOS ESENCIALES PARA SU ESTANCIA EN EL HOSPITAL

- **Ropa holgada para después de la cirugía:** traiga ropa holgada y cómoda que sea fácil de poner y quitar después del procedimiento. Elija prendas como pantalones holgados y una playera cómoda.
- **Documentos esenciales:**
 - **Llaves de la casa:** traiga las llaves de su casa para cuando vuelva.
 - **Identificación con fotografía:** traiga un documento de identidad con fotografía válido (p. ej., licencia de conducir, pasaporte) para fines de identificación.
 - **Tarjeta de seguro:** traiga su tarjeta del seguro médico y su tarjeta de prescripción de medicamentos
- **Cargador para dispositivos electrónicos:** traiga un cargador para todos sus dispositivos electrónicos, como el teléfono celular o la tableta. Asegúrese de que sus dispositivos estén completamente cargados antes de salir de casa.

ARTÍCULOS ESENCIALES PARA SU ESTANCIA EN EL HOSPITAL

- **Calzado apropiado:** use zapatos deportivos o tenis con buen soporte. Evite usar zapatos planos, pantuflas o sandalias, ya que pueden no ofrecer el soporte adecuado después del procedimiento.
- **Deje los objetos de valor en casa:** no traiga objetos de valor como joyas, sumas considerables de dinero o cantidades grandes de medicamentos por razones de seguridad.
- **Artículos esenciales para el cuidado personal:** lentes de contacto, anteojos, aparatos auditivos auxiliares/baterías

BATIDOS ENSURE

1

Tres días antes de la cirugía, comience a tomar Ensure dos veces al día.



2



Beba una botella por la mañana y otra por la noche.

3

La clínica le dará un Ensure para que lo beba



*Beber Ensure ayudará a su cuerpo a prepararse para la cirugía.
Si tiene preguntas, consulte a alguien del personal de la clínica o a su médico.*

AFEITARSE ANTES DE LA CIRUGÍA

- Deje de afeitarse cualquier parte del cuerpo dos días antes de la cirugía.
- Al afeitarse puede hacerse pequeñas cortadas que permiten que los gérmenes entren en la piel.
- Estas pequeñas cortadas pueden aumentar la probabilidad de contraer una infección en el lugar donde se le va a realizar la cirugía.

TAREAS ANTES DE LA CIRUGÍA (DÍA ANTERIOR)

LLAMADA TELEFÓNICA A LA CLÍNICA

Permanezca
cerca del
teléfono

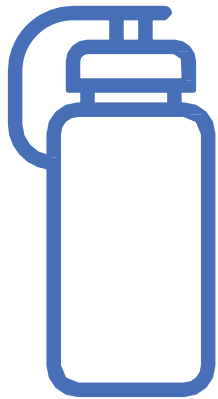
- El personal le llamará entre las 9 a. m. y las 2 p. m. el día anterior a la cirugía.
- Si no recibe una llamada antes de las 2 p. m., llame al 312-413-SURG (7874) antes de las 4 p. m.

Anote

- La hora de llegada al hospital.
- La hora de dejar de comer.
- La hora de dejar de beber líquidos no claros.



LÍQUIDOS CLAROS



Cuándo beberlos

- Puede beber líquidos claros hasta 2 horas antes de venir al hospital.

Opciones de bebidas

- Bebidas deportivas (excepto las de color rojo)
- Jugos de frutas como manzana o uva
- Ginger Ale, Sprite, 7-Up
- Té o café sin sustitutos de crema
- Agua

No beber

- Leche
- Jugo de Naranja
- Cerveza o licores
- Sustitutos de crema
- Coca-cola, Pepsi, Fanta

DUCHA

- La noche anterior a la cirugía, dúchese con agua y jabón.
- Mantenga su piel fresca y seca.
- Utilice toallitas especiales de CHG, según las instrucciones (vea las siguientes diapositivas)
- Después de usar las toallitas de CHG, póngase ropa limpia y use sábanas nuevas.
- No use crema, loción, ungüento, talco, maquillaje, perfume, colonia, desodorante o esmalte de uñas la noche anterior ni la mañana anterior a la cirugía.



TOALLITAS DE CHG

- Antes de la cirugía, es importante asegurarse de que no haya demasiados gérmenes en la piel.
- Una forma de hacerlo es utilizando unas toallitas especiales con un ingrediente activo llamado gluconato de clorhexidina al 2 % (CHG).
- Estas toallitas ayudan a eliminar los gérmenes de su piel y no necesita agua para usarlas.
- Es una forma rápida de limpiar su piel y asegurarse de que se mantenga sana durante la cirugía

TOALLITAS DE CHG

- **Paño 1:** use el primer paño para limpiarse el cuello, los hombros y el pecho, comenzando debajo de la barbilla.
- **Paño 2:** use el segundo paño para limpiarse ambos brazos, comenzando por los hombros hasta la punta de los dedos. Asegúrese de limpiar bien las axilas.
- **Paño 3:** con el tercer paño, limpie su vientre, el lugar donde sus piernas se unen al cuerpo (ingles) y entre sus piernas (perineo). Limpie con cuidado, especialmente entre los pliegues de la piel.
- **Paño 4:** use el cuarto paño para la pierna y el pie derechos. Limpie entre los dedos del pie y detrás de la rodilla.
- **Paño 5:** use después el quinto paño para su pierna y pie izquierdos, limpie entre los dedos del pie y detrás de la rodilla.
- **Paño 6:** por último, use el sexto paño para la nuca, la espalda y las nalgas. Es posible que necesite ayuda de alguien para limpiar la espalda.

TOALLITAS DE CHG

- Asegúrese de que el CHG no entre en contacto con los ojos, los oídos o la boca. Si entra en contacto con los ojos, enjuague inmediatamente con agua fría.
- Si siente la piel extraña, como si estuviera irritada o tuviera una reacción alérgica, DEJE de usar CHG.
- Lave el área con agua fría e informe a su médico.

TOALLITAS DE CHG

- Después de limpiar con una toallita, deje que su piel se seque al aire durante un minuto. No se lave.
- Es normal que sienta la piel pegajosa durante unos minutos después de usar CHG. ¡Eso significa que funciona para mantener alejados los gérmenes!
- No use lociones, talcos o cremas posteriormente porque pueden hacer que el CHG sea menos efectivo.

QUÉ ESPERAR EL DÍA DE LA CIRUGÍA

ACTUALIZACIONES DEL ESTADO DEL PACIENTE

- Permita que su familia o a la persona que le ayuda sepan lo que está sucediendo registrándolos para que reciban mensajes de texto de UI Health.
- Un familiar o cuidador, y otras personas que usted elija, pueden recibir actualizaciones sobre su estado de salud desde que llega hasta que se va del hospital.
- Pregunte al personal de la recepción cómo registrarlos.
- Esto ayudará a que su familia o amigos estén al tanto de su progreso durante su estancia en el hospital.

ANTES DE QUE INICIE LA CIRUGÍA



Póngase
la bata de
hospital que le
entreguen.



Le tomarán
más
muestras de
sangre.



Le colocarán un
tubo delgado en el
brazo (VÍA IV)
para administrarle
líquidos.



Conocerá a su
equipo médico.
Tenga preparadas
sus preguntas

ANTES DE QUE INICIE LA CIRUGÍA



Un pasante de medicina vendrá a recibirlo.



Marcará su pierna en el lugar dónde se hará la cirugía y le pedirá que firme un papel otorgando su permiso para la cirugía.



Otro médico comenzará a administrarle el medicamento para que no sienta dolor durante la cirugía (bloqueo)

PREGUNTAS FRECUENTES

- **Anestesia:** los médicos que le ayudarán a dormir durante la cirugía le hablarán de sus opciones antes de la cirugía y ese mismo día. Le explicaran lo bueno y lo no tan bueno de cada opción.
- **Duración de la cirugía:** la cirugía puede durar entre 2 y 4 horas.
- **Grapas, suturas o adhesivo quirúrgico:** el médico decidirá si necesita grapas, suturas o adhesivo quirúrgico para cerrar la incisión. Esto se le retirará durante su visita de seguimiento con el médico.
- **Tamaño de corte de la incisión:** de 4 a 6 pulgadas.
- *Puede hacer las preguntas que tenga.*

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

PREGUNTAS FRECUENTES

- ¿Cuánto tiempo permaneceré en el hospital después de la cirugía?
 - Depende de la cirugía y qué tan rápido se recupere después. Nuestro objetivo es que se quede menos de 24 horas.
 - La mayoría de nuestros pacientes regresa a casa el mismo día después de la cirugía
- ¿Cuándo pueden visitarme mis amigos y familiares?
 - Puede recibir visitas de 10:00 a. m. a 7:00 p. m.
- ¿Puede quedarse un familiar conmigo durante la noche?
 - No. Debido a las reglas del hospital, las visitas no pueden quedarse durante la noche.

PREGUNTAS FRECUENTES

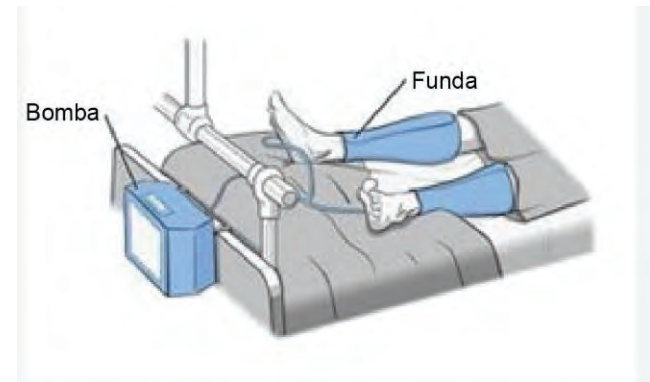
- ¿Dónde puede hospedarse mi familia si vivimos lejos y no puedo volver a casa el mismo día de la cirugía?
 - Puede reservar una habitación en uno de los siguientes hoteles:
 - Chicago Marriott at Medical District/UIC 625 South Ashland Avenue at W Harrison St, Chicago, IL 60607 Teléfono: (312) 491-1234
 - Hyatt Place Chicago – Medical / University District 1835 W Harrison St, Chicago, IL 60612 Teléfono: (312) 341-1234
- Debe llamar usted mismo para reservar una habitación. No hay descuentos para pacientes de UI Health.

PRÓXIMOS PASOS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

- Una enfermera hablará con usted sobre los medicamentos que tiene que tomar.
- Al despertar, verá que tiene conectados tubos y vías intravenosas (vea las imágenes siguientes).
- Recibirá 3 dosis de medicamento para detener las infecciones después de la cirugía.
- Comenzará bebiendo líquidos claros y, a medida que se sienta mejor, comerá más.
- *Recibirá fisioterapia y terapia ocupacional 2 horas después de la cirugía.*

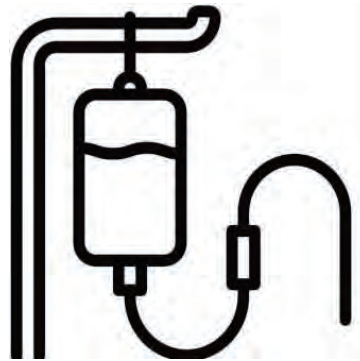
VÍAS IV Y CATÉTERES

- Después de la cirugía, usará una máquina especial en sus piernas.
- Esto ayudará a que le circule la sangre por el cuerpo.
- Esta máquina previene la formación de coágulos de sangre después de la cirugía.
- Se la quitarán cuando salga del hospital.
- Esta máquina es importante para su salud después de la cirugía.
Si tiene alguna pregunta, consulte a la enfermera o al médico.



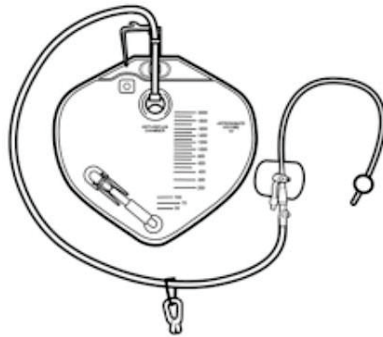
VÍAS INTRAVENOSAS (IV)

- Tendrá un tubo delgado llamado vía IV.
- Le suministrarán líquidos y medicamentos.
- Se lo retirarán cuando salga del hospital.



SONDA FOLEY

- Este tubo le ayuda a ir al baño.
- Se lo quitarán dentro de las 6 horas siguientes a la cirugía



WOUND VAC

- Después de la cirugía, algunos pacientes pueden tener colocada una pequeña máquina llamada Wound Vac.
- Ayuda a drenar el área de la cirugía.
- El médico se la quitará cuando regrese para una revisión.



ARTROPLASTIA DE RODILLA: FÉRULA

- Después de la cirugía, es posible que use un dispositivo especial conocido como inmovilizador de rodilla.
 - Ayuda a proteger su vendaje y a mantener su rodilla segura.
 - El médico se lo quitará unas horas después de la cirugía, a menos que indique que lo use por más tiempo.
 - Es posible que algunos pacientes tengan que usar una férula ortopédica con bisagras en casa. Su médico decidirá si usted lo necesita.



ARTROPLASTIA DE RODILLA: MÁQUINA DE HIELO

- Después de la cirugía, le colocarán una máquina Iceman.
 - Ayuda a reducir la hinchazón en el cuerpo.
 - Úselo en la cama y al nivel de la silla.
 - Puede llevársela a casa.
 - Para usarlo, coloque agua y hielo o botellas de agua congelada en su interior.



ARTROPLASTIA DE CADERA: CUÑA

- Después de la cirugía, le colocarán una cuña.
- Le ayuda a recordar que no debe cruzar las piernas.
- Puede llevársela a casa.
- Úsela para recordar las restricciones mientras duerme.



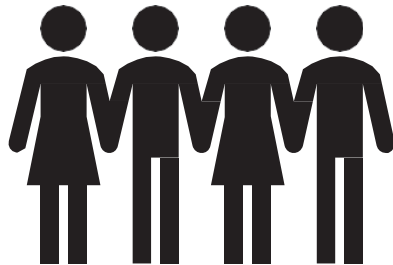
PREGUNTAS FRECUENTES

- ¿Qué es el dispositivo azul y blanco que está al lado de mi cama?
 - Esto se llama espirómetro de incentivo.
 - Ayuda a prevenir una neumonía después de la cirugía.
 - Una enfermera le mostrará cómo usarlo.
 - Puede llevárselo a casa y usarlo durante las primeras dos semanas después de la cirugía.
 - Usar este dispositivo le ayudará a mantener sus pulmones sanos



PREGUNTAS FRECUENTES

- ¿Cuándo veré a mi equipo médico?
 - Su equipo médico lo visitará antes de que salga del hospital.
 - Si tiene preguntas ¡es un buen momento para hacerlas!



DOLOR



- Después de la cirugía, sentirá algo de dolor, especialmente al ponerse de pie y al caminar.
- Su enfermera le hablará del tratamiento con analgésicos.
- Le enseñará cómo tomarlos en casa.
- Después de tomar el medicamento, espere unos 30 minutos antes de comenzar a caminar o hacer los ejercicios.
- Los analgésicos le ayudarán a sentirse mejor, pero no le harán curarse más rápido.

DOLOR



- ¿Qué más puedo hacer para aliviar el dolor?
 - Camine con frecuencia durante el día.
 - Haga los ejercicios que le indicó el equipo de terapia.
 - El dolor es normal

POSICIÓN ERGUIDA

- Después de la cirugía, su equipo médico le pedirá que se siente en una silla lo más erguido que pueda.
- Sentarse en la silla ayuda a:
 - Respiración
 - Dolor
 - Hinchazón
- En casa, acuéstese en la cama sólo a la hora de dormir.
- No se quede en cama todo el día.
- Esto le ayudará a sentirse mejor y más fuerte después de la cirugía.



HINCHAZÓN

- Es posible que inmediatamente después de la cirugía y durante las primeras semanas en casa su pierna esté hinchada.
- ¿Qué puedo hacer para aliviar la hinchazón?
 - Camine con frecuencia durante el día.
 - Haga los ejercicios que le indicó el equipo de terapia.
 - Asista a sus sesiones de terapia.

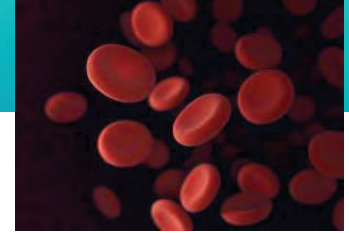


HINCHAZÓN

- Use hielo.
 - Aplique hielo en la incisión durante 10 minutos, 2 o 3 veces al día.
 - Coloque una funda de almohada entre la piel y el hielo.
- Levante la pierna.
 - Si le hicieron una artroplastía total de cadera (ATC), coloque la pierna sobre una almohada durante 10 minutos, 2 o 3 veces al día.
 - Esto no se recomienda para los pacientes con artroplastía total de rodilla (ATR). En su lugar, use la máquina Iceman.

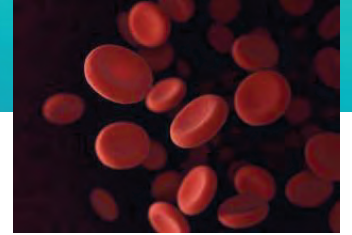


COÁGULOS DE SANGRE



- ¿Qué puedo hacer para prevenir los coágulos de sangre después de la cirugía?
 - Tome sus medicamentos como le indique el médico.
 - Pueden ser pastillas que debe tragar o inyecciones que deben aplicarle.
- Camine con frecuencia durante el día.
- Haga los ejercicios que le indicó el equipo de terapia.
- Asista a sus sesiones de terapia.

COÁGULO DE SANGRE



- Signos de un coágulo de sangre en la pierna
 - o La pierna está más hinchada, más enrojecida o más caliente de lo habitual.
 - o La pantorrilla le duele más de lo habitual cuando la toca.
 - o Siente un dolor que no es normal
 - o Si siente alguno de estos signos, acuda de inmediato a la sala de emergencias. Es importante obtener ayuda rápidamente.

CUIDADO DE LA INCISIÓN

APÓSITO DE LA INCISIÓN

- Deje el apósito colocado hasta que vuelva a ver a su médico.
- Es resistente al agua, por lo que puede ducharse con él. Simplemente no lo sumerja en agua.
- ¡No se meta a una tina, no nade en piscinas ni use jacuzzis!
- Cuando le den el alta, le entregarán un apósito adicional



CICATRIZACIÓN DE LA INCISIÓN

- No tome baños en tinas ni se sumerja en agua durante 3 meses.
- No nade en piscinas durante 3 meses.
- No aplique lociones sobre la incisión o la cicatriz durante 3 meses.
- Estas restricciones ayudarán a que la incisión cicatrice adecuadamente.



INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO DE LA INCISIÓN

- Higiene de las manos
 - Lávese siempre las manos con agua y jabón antes y después de tocar su vendaje. Esto ayuda a mantener la zona limpia y previene infecciones.
- Mantenga la zona de la herida limpia y seca
 - No se quite el vendaje para mostrar la herida a otras personas.
 - Mantenga el vendaje colocado hasta que se lo indique su médico o la clínica.
 - Mantenga su habitación limpia, use sábanas y ropa limpia y desinfecte las superficies.
 - Evite que las mascotas suban a su cama durante su recuperación.

INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO DE LA INCISIÓN

- No se rasque ni se toque la herida
 - Evite rascar o tocar la herida, el vendaje y la zona circundante.
 - Esto puede introducir gérmenes y retrasar el proceso de curación.
- No permita que otras personas toquen su herida
 - Pida a sus familiares y amigos que no le toquen su vendaje.
 - Pídeles que se laven las manos con agua y jabón antes de visitarle.
- Citas con el médico
 - Asista a todas las citas para que podamos verificar cómo se está curando su herida.

INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO DE LA INCISIÓN

- Supuración (drenaje) de la herida
 - Es normal que haya algo de supuración a medida que la herida cicatriza. Preste atención a lo siguiente:
 - Supuración transparente o de color rosa claro: es normal y esperable.
 - Supuración de color rojo brillante o con sangre: podría indicar que hay más sangrado. Comuníquese con nosotros de inmediato.
 - Supuración de color amarillo o verdoso: podría indicar una infección. Comuníquese con nosotros de inmediato.

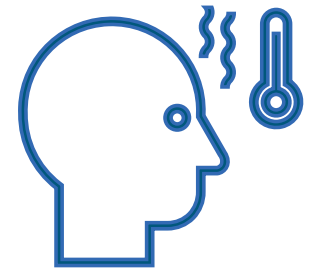


INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO DE LA INCISIÓN

- Preste atención a los signos de infección
 - Si nota enrojecimiento, hinchazón, calor o cambios en la supuración alrededor del vendaje o la incisión, comuníquese con nosotros de inmediato.
- Cambio del vendaje
 - La clínica le indicará si debe reemplazar su vendaje.
 - Evite tocar la incisión cuando reemplace el vendaje.
 - Cuando cambie el vendaje, asegúrese de que no quede demasiado apretado, pero que cubra la herida y absorba cualquier secreción.
 - Lávese las manos antes y después de hacerlo.

INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO DE LA INCISIÓN

- Cuándo llamar a su médico
 - Llame a la clínica de inmediato si tiene alguno de los siguiente síntomas:
 - La secreción huele mal o peor que antes.
 - Hay mucha secreción o el vendaje está empapado de sangre.
 - La incisión se ve más roja o hinchada que antes.
 - Siente más dolor alrededor de la herida.
 - La piel se siente caliente o se ve roja.
 - Tiene fiebre (101.5 °F – [38.6 °C] o más).
 - La herida supura pus o líquido.
 - Siente más cansancio o malestar de lo habitual.
- Si presenta alguno de los síntomas enumerados, comuníquese con **Ortho Clinic** llamando al **312-413-3224** para obtener ayuda.



SIGNOS DE INFECCIÓN



- Su piel se siente caliente o se ve roja.
- Tiene fiebre o siente calor en todo el cuerpo (101.5°F [38.6°C])
- Su incisión o herida está supurando pus o líquido.
- Se siente más cansado o enfermo de lo habitual.
- Si nota alguno de estos signos, informe a su enfermera o médico de inmediato.
- Llame a la clínica ortopédica al 312-413-3224

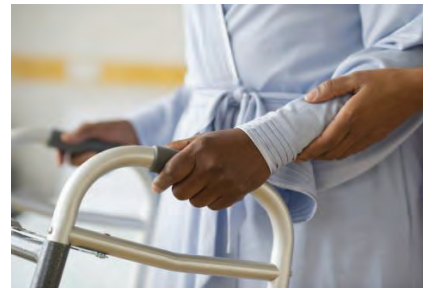
DOCUMENTACIÓN PARA EL ALTA

- Sus documentos para alta contendrán información importante que debe tener en cuenta
 - Medicamentos que debe tomar
 - Próximas citas
 - Si necesita más analgésicos, pídaselos a su médico de cabecera, no al cirujano.
 - El cirujano sólo le dará los analgésicos durante un corto tiempo
- ¿Tiene preguntas? ¡Llame a la clínica!

FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL

FISIOTERAPIA (1 A 2 SESIONES AL DÍA)

- La fisioterapia le enseñará:
 - Cómo usar el andador de forma segura.
 - Cómo subir y bajar escaleras de forma segura.
 - Cómo subirse y bajarse del coche de forma segura.
 - También le darán una rutina de ejercicios para que los haga en casa.



TERAPIA OCUPACIONAL (1 A 2 SESIONES AL DÍA)

- La terapia ocupacional le enseñará:
 - Cómo vestirse, bañarse y usar el baño de manera segura con las debidas precauciones de su cirugía.
 - Cómo prevenir caídas en casa al usar su pierna recién operada.
 - Qué equipo médico duradero podría necesitar.
 - Cómo puede ayudarle un familiar o una persona de apoyo en casa.



PREGUNTAS FRECUENTES

- ¿Cuál es mi capacidad para soportar peso?
 - La capacidad para soportar peso significa cuánto peso puede poner en la pierna operada después de la cirugía.
 - El rango más común es "capacidad para soportar peso según tolerancia" (con la artroplastia de rodilla y de cadera).
 - Su equipo médico le dirá cuánto peso puede soportar su pierna.

PREGUNTAS FRECUENTES

- ¿Por qué debo tomar estas precauciones para la cadera?
 - Las precauciones para la cadera ayudan a evitar que su nueva cadera se mueva de su lugar.
 - Su equipo médico le indicará qué precauciones deberá seguir (hay 2 tipos).
 - Seguir estas precauciones lo mantendrá seguro y ayudará a que su cadera sane.

CIRUGÍA DE CADERA POSTERIOR



Aquí se hace
la incisión
quirúrgica



PRECAUCIONES PARA LA CADERA POSTERIOR

Siga estas precauciones cuidadosamente durante las primeras 6 a 12 semanas después de la cirugía, hasta que su médico le indique lo contrario.

- No incline demasiado el cuerpo hacia adelante.
- No levante la rodilla más arriba que la cadera.
- No cruce las piernas, ni siquiera cuando esté durmiendo.
- No doble ni gire la pierna operada

CIRUGÍA DE CADERA ANTERIOR



Aquí se hace
la incisión
quirúrgica

PRECAUCIONES PARA LA CADERA ANTERIOR



Siga estas precauciones cuidadosamente durante las primeras 6 a 12 semanas después de la cirugía, hasta que su médico le indique lo contrario.

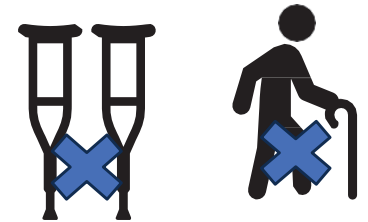
- Mantenga la rodilla delante de la cadera, no la coloque hacia atrás.
- Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia el frente, no los gire hacia afuera.
- No cruce las piernas, ni siquiera cuando esté durmiendo.

ANDADOR

Si no tiene uno, la enfermera puede proporcionarle un andador para que se lo lleve a casa.

No puede usar muletas, bastones ni andadores con ruedas después de la cirugía.

Su fisioterapeuta externo le dirá cuándo puede comenzar a usar un bastón.



CONSEJOS PARA EL ANDADOR

- Cuando se pare:
 - o Use ambas manos para impulsarse desde la silla o la cama.
- Cuando use el andador:
 - o Empújelo como si fuera un carrito del supermercado sin levantarlo.
 - o Mantenga el andador cerca del cuerpo al caminar.





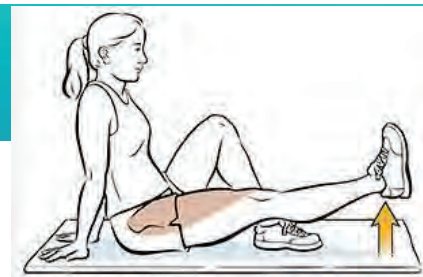
ESCALERAS

- El equipo de terapia le mostrará cómo usar las escaleras.
- Recuerde: "Arriba con la buena, abajo con la mala"
- **Dé un paso adelante con la "pierna buena"**
(que es la pierna no operada).
- **Dé un paso atrás con la "pierna mala"**
(que es la pierna operada).
- Si hay una barandilla (o pasamanos), úsela para ayudarse.

PROGRAMA DE EJERCICIOS EN CASA

- El día de la cirugía comenzará con 3 o 4 ejercicios. A medida que se vaya fortaleciendo con la fisioterapia, hará más, hasta 6 o 7 ejercicios.
- Estos ejercicios le ayudarán a:
 - o **Hacer que el dolor disminuya** después de la cirugía.
 - o **Hacer que la sangre circule mejor** por todo su cuerpo.
 - o **Hacer que la hinchazón baje** y le ayudan a sentirse menos hinchado.
 - o **Evitar que se formen coágulos de sangre** en su cuerpo.

PROGRAMA DE EJERCICIOS EN CASA



- Debe hacer sus ejercicios **tres veces al día:**
 - o A la hora del desayuno, haga cada ejercicio 10 veces.
 - o A la hora del almuerzo, vuelva a hacer cada ejercicio 10 veces.
 - o A la hora de la cena, haga cada ejercicio 10 veces más.
- Hacer ejercicios como estos todos los días le ayudará a mejorar y a fortalecerse

¿QUÉ EQUIPO PODRÍA NECESITAR EN CASA?

PARA EL BAÑO

- Asiento de inodoro elevado: si el equipo de terapia cree que es una buena idea, puede proporcionarle un asiento especial para su inodoro para que lo use en casa.



PARA VESTIRSE

- Si el equipo de terapia cree que podría ayudarle, puede proporcionarle herramientas especiales para que las use en casa. Estas pueden incluir
 - o Alcanzador de objetos: ayuda a alcanzar objetos que están lejos.
 - o Calzador: facilita ponerse los zapatos.
 - o Auxiliar para calcetines: ayuda a subirse los calcetines.
- Estas herramientas pueden facilitarle las cosas mientras se va recuperando.



PARA DUCHARSE

- Si el equipo de terapia considera que lo necesita, deberá conseguir una silla o un banco especial para que lo use en la ducha o la bañera.
- Su persona de apoyo deberá comprárselo antes de que comience a ducharse.
- Algunos seguros no lo cubren. Algunos seguros tardan hasta 6 semanas para aprobarlo y enviarlo a su casa.
- Puede conseguirlo en lugares como CVS, Walmart, Walgreens, Amazon, Lending Closet
- El hospital no proporciona estas sillas o bancos.



EQUIPO ADICIONAL

- Para ayudarle a bañarse de forma segura, es posible que necesite:
 - Una esponja de mango largo, que puede conseguir en Dollar Tree.
- Barras de apoyo o barras de ducha, que puede encontrar en Home Depot o Menards.
- No puede conseguirlos en tiendas de equipos médicos.

FISIOTERAPIA AMBULATORIA

FISIOTERAPIA AMBULATORIA

- Necesitará fisioterapia ambulatoria después de la cirugía para ayudarlo a fortalecerse y sentirse mejor.
- La terapia ayuda a que su cuerpo sane y le permite volver a moverse con más facilidad.
- La duración dependerá de cómo le vaya al caminar y al hacer los ejercicios en casa.

FISIOTERAPIA AMBULATORIA

- Es posible que tenga que ir a terapia entre 2 y 5 meses.
- Para comenzar, tendrá terapia dos veces por semana, lo que significa que verá a sus amigos de la terapia con frecuencia.
- Comenzará la terapia aproximadamente entre 7 y 10 días después de la cirugía.

FISIOTERAPIA AMBULATORIA



- Artroplastia de rodilla
 - Es normal sentir dolor antes y después de las sesiones de fisioterapia. Usted y su terapeuta trabajarán en conjunto para estirar suavemente su rodilla durante estas sesiones.
 - También es necesario que siga estirando la rodilla en casa, incluso si le resulta un poco incómodo. Trate de estirla cada 2 o 3 horas.

FISIOTERAPIA AMBULATORIA



- Artroplastia de rodilla
 - Mover la rodilla es importante: esto le ayudará a mejorar. Aunque le duela un poco, no hay problema, siempre y cuando no sea demasiado.
 - Si no se estira lo suficiente y la rodilla se queda rígida, es posible que necesite otra cirugía para ayudar a que se mueva mejor

FISIOTERAPIA AMBULATORIA



- Artroplastia de cadera
 - Es normal sentir dolor antes y después de las sesiones de fisioterapia. Usted y su terapeuta trabajarán en conjunto para estirar suavemente su cadera durante estas sesiones.
 - También es necesario que haga sus ejercicios en casa regularmente, incluso si le resulta un poco incómodo. Trate de hacerlos cada 2 o 3 horas.

FISIOTERAPIA AMBULATORIA



- Artroplastia de cadera
 - Mover la cadera es importante, pero tenga cuidado y siga las reglas que le dé su terapeuta.
 - Mover la cadera le ayudará a mejorar.
 - Si su cadera permanece rígida porque no está haciendo sus ejercicios, es posible que necesite otra cirugía para ayudar a que se mueva mejor.

RESUMEN

- El objetivo es que vaya a casa después de salir del hospital para que pueda comenzar la fisioterapia.
- Debe ser parte de su recuperación. Planifique con anticipación, tenga a alguien que le ayude y asista a todas sus fisioterapias y consultas médicas.
- Escuche lo que dicen sus equipos médicos y hágales preguntas. Están aquí para ayudarlo y responder a cualquier inquietud que tenga.

PLANIFICACIÓN DEL ALTA

SEGUIMIENTO DE TRABAJO SOCIAL PREOPERATORIO

- Alguien del equipo le llamará unas 2 o 3 semanas antes de la cirugía.
- Les dirá dónde quiere ir a fisioterapia ambulatoria después de la cirugía.
- También le hablarán sobre otros lugares llamados Centros de enfermería especializada (SNF, por sus siglas en inglés) donde puede acudir para obtener más ayuda.

FISIOTERAPIA AMBULATORIA



- Haga estos arreglos antes de la cirugía para evitar demoras.
- Elija un lugar para ir a su terapia.
 - o Dígale al trabajador social la ubicación para que pueda enviar por fax una orden para PT/OP.
- Nuestro trabajador social puede ayudarle a encontrar buenas opciones.
- Pregunte en la clínica de fisioterapia sobre sus opciones de transporte.
- Asegúrese de programar su cita antes de la fecha de la cirugía.
- Debe terminar esto o es posible que sea necesario posponer la cirugía.

TERAPIA DE SALUD EN CASA



- Después de la cirugía, el equipo de fisioterapia/terapia ocupacional (PT/OT) verificará si necesita terapia en casa.
- Sólo hacen esto para personas que tienen problemas para moverse.
- Si se siente mejor, comenzará a ir a terapia fuera de casa en 1 o 2 semanas.
- La terapia en la clínica será más activa y más intensa en comparación con la terapia en casa.

CENTROS DE ENFERMERÍA



- Después de la cirugía, el equipo de PT/OP verificará si
- Su seguro también debe aprobarlo.
- La rehabilitación aguda (Shirely Ryan) se ofrece solo para casos complejos.
- Medicaid no paga la terapia en un SNF.

OPCIONES DE CENTROS DE ENFERMERÍA ESPECIALIZADA

- Antes de la cirugía, su médico recomienda que elija tres centros de enfermería especializada en caso de que necesite una.
- Si no elige tres, es posible que su cirugía tenga que esperar.
- El trabajador social encontrará centros de enfermería especializada cerca de su casa que su seguro cubra.
- Le darán una lista de lugares entre los que puedes elegir.
- Debe decidir cuáles le gustan e informárselo al trabajador social en el plazo de un día después de recibir la lista.

TRANSPORTE CON MEDICAID

- Si tiene seguro de Medicaid, puede obtener acceso a un servicio de transporte hacia y desde sus citas médicas.
- Medicaid no cubre el servicio de transporte hacia y desde el hospital si necesita quedarse. Debe planificar cómo llegará al hospital para la cirugía y cómo regresará a casa después.
- Para programar su traslado, debe comunicarse con ellos al menos 3 días antes de su cita.
- Le preguntarán dónde vive, dónde es su cita y cuándo será.
- Este servicio es gratuito y forma parte de los beneficios de su seguro Medicaid.
- Estos son los números de teléfono a los que puede llamar según su seguro:
 - Aetna Better Health of Illinois: 1-866-329-4701
 - Blue Cross Community Medicaid: 1-877-831-3148
 - CountyCare Health Plan: 630-403-3210
 - Meridian Medicaid: 866-796-1165
 - Molina Medicaid: 844-644-6354
 - Illinois Medicaid (First Transit): 1-877-725-0569

TRANSPORTE CON MEDICARE

- Algunos planes de Medicare pueden ayudarle a pagar los traslados a las citas médicas, pero primero debe consultarlo con su seguro. Llame al número correspondiente a su plan para saber qué cubre.
- Medicare no cubre el servicio de transporte hacia y desde el hospital si necesita quedarse durante la noche. Debe planificar cómo llegará al hospital para la cirugía y cómo regresará a casa después.
- Aquí están los números de teléfono de algunos planes de Medicare:
 - o Aetna MMAI: 866-212-2851
 - o Wellcare Medicare: 866-393-2158
 - o Humana Medicare: 866-393-2157 & 866-588-5122
 - o Cigna Medicare: 866-213-7308
 - o United Healthcare Medicare: 866-418-9812
 - o Blue Cross Medicare Advantage: 844-452-5122
 - o Clear Spring Health Care: 877-364-4566
 - o Zing Health: 866-946-4458

TRANSPORTE AL ALTA HOSPITALARIA

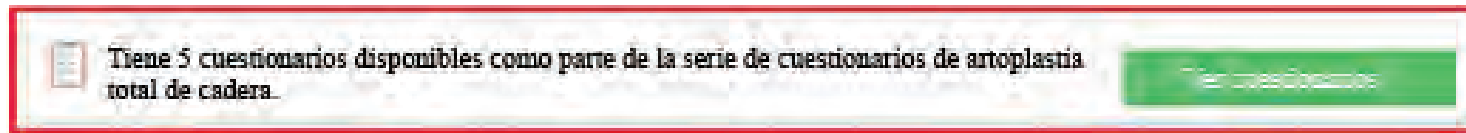
- El hospital puede coordinar su traslado a casa, pero deberá pagar por este servicio.
 - o El costo inicial es de \$50 más \$3 por cada milla que necesite recorrer.
 - o Por ejemplo, si vive a 31 millas del hospital, le costará \$143 llegar a casa.
- No puede volver a casa en un Uber o taxi sin un acompañante.
- Asegúrese de tener organizado su transporte de ida y antes de la cirugía.
- Si requiere más apoyo, consulte al trabajador social.

NÚMERO DE LA CLÍNICA: 1-312-413-3224

- Si tiene alguna pregunta llame a este número.
- Si nadie responde, deje su nombre, fecha de nacimiento y cuál es el problema (sangrado/fuga)
- Le devolveremos la llamada.

CUESTIONARIOS REQUERIDOS

- Si se va a someter a una artroplastia de rodilla, deberá responder 5 cuestionarios.
- Los encontrará en MyChart.
- Recibirá notificaciones que le indicarán cuándo responderlos antes y después de la cirugía.
- Esto ayudará a realizar un seguimiento de su progreso.
- Encontrará los cuestionarios en la página de inicio de MyChart.
- Si necesita asistencia adicional, pregunte a un miembro del personal.



ENCUESTA SOBRE LA CLASE EDUCATIVA

- Tómese 10 segundos para responder una breve encuesta. Es anónima, lo que significa que nadie sabrá que es usted.
- Escanee el código cuadrado (código QR) con su dispositivo móvil para iniciar la encuesta.



ARTROPLASTIA TOTAL DE ARTICULACIÓN

2 a 4 semanas antes de la cirugía:

- ✓ ¿Quién se quedará con usted después de la cirugía?
- ✓ ¿Cuándo aprenderá más sobre su cirugía?
- ✓ ¿Cuándo volverá a ver a su médico después de la cirugía?
- ✓ ¿Cuándo comenzará la fisioterapia ambulatoria?

1 a 3 días antes de la cirugía:

- ✓ ¿Ya empacó para irse al hospital?
- ✓ ¿Empezó a beber los batidos especiales?
- ✓ ¿Quién lo llevará al hospital y lo traerá de regreso?
- ✓ ¿Quién estará con usted cuando entre y salga del hospital?

Día anterior a la cirugía:

- ✓ ¿Ya le llamaron de la clínica?
- ✓ ¿Cuándo debe dejar de comer y beber?
- ✓ ¿Usó las toallitas especiales?
- ✓ ¿A qué hora debe estar en el hospital mañana?
- ✓ ¿Se aseguró de tener transporte para ir al hospital?

Día de la cirugía:

- ✓ ¿Dejó de beber líquidos claros 2 horas antes de la cirugía?

ARTROPLASTIA TOTAL DE ARTICULACIÓN

Después de la cirugía:

- ✓ ¿Habló con la enfermera sobre los medicamentos que tomará en casa?
- ✓ ¿Tiene todos sus medicamentos al lado de su cama?
- ✓ ¿Sabe cuándo peso puede cargar y cuáles son las restricciones después de la cirugía?
- ✓ ¿Tiene un andador para que se lo lleve a casa?
- ✓ ¿Qué cosas en casa le ayudarán, como por ejemplo, equipo especial? ¿El equipo estará listo cuando llegue a casa?
- ✓ ¿Terminó sus sesiones de terapia?
- ✓ ¿Sabe qué ejercicios hacer en casa?
- ✓ ¿Sabe cómo cuidar de la incisión y el vendaje?
- ✓ ¿Le preguntó a la enfermera qué puede hacer para controlar el dolor, la hinchazón y prevenir los coágulos de sangre?
- ✓ ¿Sabe cuándo puede volver a conducir?
- ✓ ¿Sabe cuándo llamar al consultorio del médico si tiene algún problema? ¿Tiene el número de teléfono?

2-4 semanas después de la cirugía:

- ✓ ¿Ha vuelto a ver al médico después de la cirugía?
- ✓ ¿Ha comenzado las sesiones de terapia fuera del hospital?
- ✓ ¿Está haciendo sus ejercicios en casa como debería?

*¿Tiene preguntas? Llame a la Clínica Ortopédica
al 312.413.3224*

¡Gracias por elegir UI Health!

Instrucciones para tomar el batido Ensure (6 botellas)

Su médico quiere que comience a tomar los batidos Ensure tres días antes de la cirugía. Esto es, tres días antes de ir al hospital.

- *Debe tomar un batido Ensure en la mañana y otro en la noche.*
- *El último batido Ensure que tome debe ser antes de la cirugía.*

Recuerde también ingerir sus alimentos habituales.

Los batidos Ensure son un suplemento que recomienda su médico para ayudarle a prepararse para la cirugía, pero **NO** están destinados a reemplazar a los alimentos.

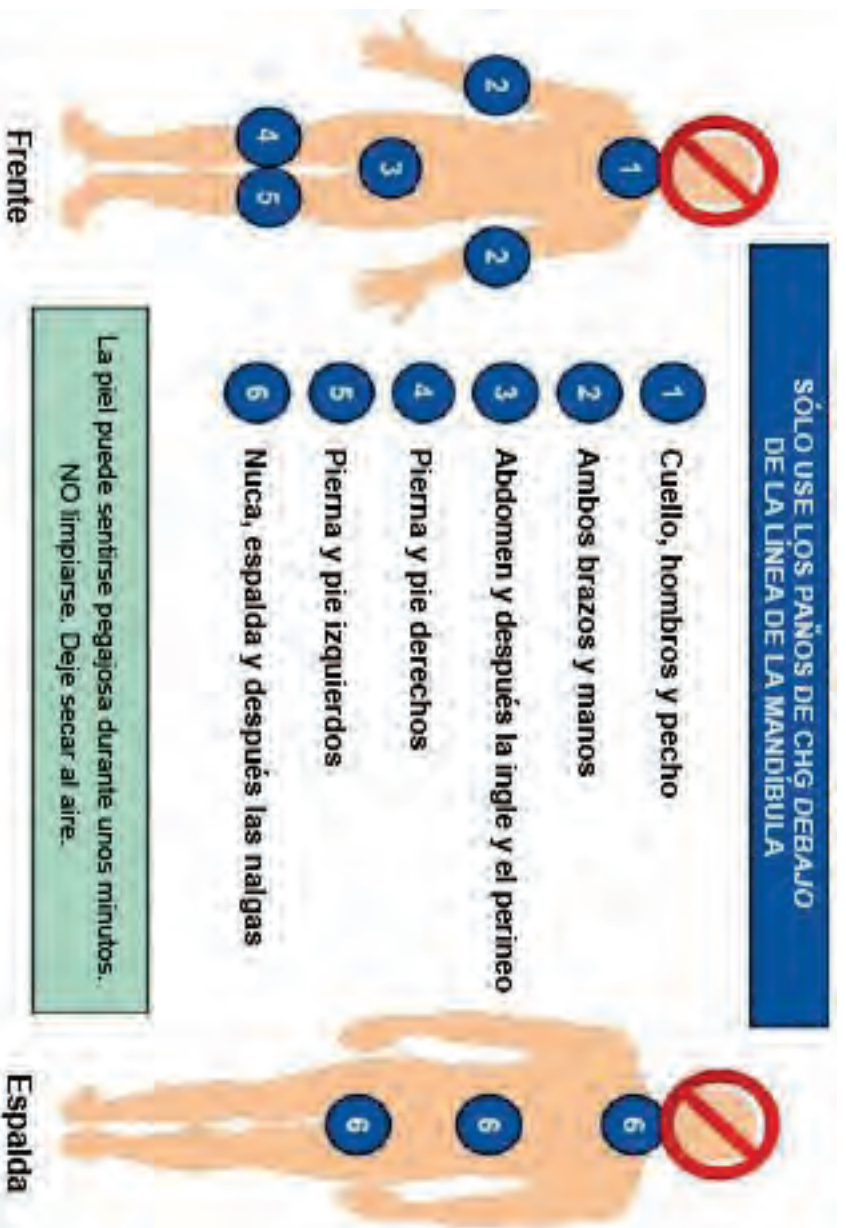
Prepárese para su cirugía

RESUMEN: Usted desempeña una función importante en la reducción de riesgos de infección al utilizar una solución antiséptica de gluconato de clorhexidina al 2 % (CHG) para reducir la cantidad de bacterias en su piel antes de la cirugía. Este tratamiento se realiza utilizando paños con CHG como una solución sin enjuague que elimina los gérmenes cuando se usa en la piel limpia.

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

- **NO LO USE** si tiene una alergia conocida al gluconato de clorhexidina (CHG)
- **NO** permita que el CHG entre en contacto con los ojos, los oídos o la boca. Si entra en contacto con los ojos, enjuague con agua fría inmediatamente.
- **Si se produce irritación, sensibilización o reacción alérgica, DEJE DE USARLO, enjuague inmediatamente el área afectada con agua fría e informe a su médico.**

Los pasos a continuación describen el proceso de tratamiento con CHG y deben seguirse cuidadosamente (pueden diferir de las instrucciones del empaque).



Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality

Puntos clave:

- Frote suavemente la piel con el paño de CHG durante treinta (30) segundos para que el producto penetre de manera efectiva. **Utilice los seis (6) paños en el paquete según las instrucciones.**
- **LOS PAÑOS SE TIRAN EN LA BASURA, nunca los tire por el inodoro.**

****Consulte las instrucciones adicionales al reverso de esta página.**

Prepárese para su cirugía

INSTRUCCIONES PARA PREPARAR LA PIEL

- La noche anterior a la cirugía, tome una ducha antes de acostarse, de preferencia con un jabón antibacterial (p. ej., Dial) antes de la primera aplicación de CHG. Utilice el CHC únicamente sobre la piel fresca y seca.
- ¡NO AFEITE EL ÁREA QUIRÚRGICA! La enfermera utilizará maquinillas para retirar el vello, si es necesario, del lecho quirúrgico. Usar navajas de afeitar para eliminar el vello antes de la cirugía puede causar infecciones ya que pueden dejar pequeñas cortadas en la piel.
- La piel puede sentirse pegajosa durante unos minutos. NO limpiarse. Deje secar al aire.
- NO use jabón regular debajo de la línea de la mandíbula después de usar CHG, el jabón puede inactivarlo.

¿CÓMO USO LOS PAÑOS DE CHG?

1. Para aplicar el CHG, frote el cuerpo con la toallita haciendo movimientos de adelante hacia atrás. Frote suavemente la piel con el paño de CHG durante treinta (30) segundos para que el producto penetre de manera efectiva.
 - **Paño 1:** limpie su cuello (comenzando debajo de la barbilla), los hombros y el pecho.
 - **Paño 2:** limpie ambos brazos, comenzando cada uno por el hombro y terminando por las yemas de los dedos.
 - ***Asegúrese de limpiar bien las áreas de las axilas.*
 - **Paño 3:** limpie el abdomen, la ingle y el perineo (asegurándose de limpiar entre los pliegues de la piel).
 - **Paño 4:** limpie la pierna y el pie derechos, metiéndose entre los dedos y detrás de las rodillas.
 - **Paño 5:** limpie la pierna y el pie izquierdos, metiéndose entre los dedos y detrás de las rodillas.
 - **Paño 6:** limpie la nuca, la espalda y luego las nalgas. Es posible que se requiera asistencia.
2. Deje que la piel "se seque al aire" durante un (1) minuto. **NO SE ENJUAGUE.** Es normal que la piel tenga una sensación "pegajosa" durante varios minutos después de aplicar la solución antiséptica, esto desaparecerá a medida que el CHG se seque y significa que está funcionando para prevenir los gérmenes.
3. Tampoco use lociones, talcos ni cremas después de usar las toallitas. Esos productos reducirán la efectividad del tratamiento con CHG.

Instrucciones adicionales:

- Duerma con ropa, sábanas y fundas de almohada limpias después de tomar el baño de tratamiento.
- Dúchese nuevamente por la mañana y cepíllese los dientes.
- Vístase con ropa limpia para presentarse en el hospital.

**AYÚDENOS A AYUDARLE A PREVENIR INFECCIONES SIGUIENDO
CUIDADOSAMENTE LAS INSTRUCCIONES**

****Consulte las instrucciones adicionales al reverso de esta página.**

PROGRAMAR UNA CITA PARA FISIOTERAPIA AMBULATORIA EN UI HEALTH

Por qué

- Su cirujano le recomienda fisioterapia ambulatoria para ayudarlo a mejorar y recuperarse después de la cirugía.

Cuándo

- Una vez que se establezca la fecha de su cirugía, asegúrese de programar su cita de fisioterapia para 1 o 2 semanas después.
- ¡De esta manera estará listo para comenzar su recuperación a tiempo!

Cómo

- Para programar su fisioterapia, llame al **312-355-4394** y deje un mensaje de voz con su nombre y número de teléfono.
- Un miembro del equipo de coordinación de citas y horarios se comunicará con usted para ayudarlo con su cobertura de seguro y programar su cita.

Ubicaciones de los centros de fisioterapia de UI Health

- Outpatient Care Center: 1801 West Taylor Street; Suite 2C
- University Village: 711 West Maxwell Street

Guía para el cuestionario de MyChart de UI Health

Cuestionarios para artroplastia total de cadera y artroplastia total de rodilla

¿Quién?

- Pacientes que están programados para una artroplastia total de cadera o una artroplastia total de rodilla.

¿Qué?

- Deberá responder 5 cuestionarios durante su proceso quirúrgico. Esto ayudará a dar seguimiento a su progreso y garantizar que está recibiendo la atención que necesita.

¿Dónde?

- MyChart

¿Cuándo?

- Recibirá mensajes indicándole cuándo responder los cuestionarios.
- Deberá responder 5 cuestionarios antes y después de la cirugía.

¿Por qué?

- Su médico quiere que responda los siguientes cuestionarios para ayudar a realizar un seguimiento de su mejoría siguiendo su progreso antes y después de la cirugía de reemplazo.

¿Cómo?

- Verá una notificación en su página de inicio de MyChart cuando ya pueda ver los cuestionarios. Revise la imagen a continuación para que sepa como se verá.



¿Tiene preguntas?

- Llame al 312-413-3224

¡Gracias por elegir UI Health!



CENTRO DE TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO

Puede dejar de fumar.
Le mostraremos cómo.

¡Felicitaciones! Al elegir esta tarjeta,
ha dado el primer paso para obtener la
ayuda que necesita. Vea al reverso de
esta tarjeta y encontrará los siguientes
pasos que le ayudarán a dejar de fumar.
Para siempre.



El centro de tratamiento del tabaquismo es un
programa ofrecido conjuntamente con los servicios
de neumología y farmacia.

CENTRO DE TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO

OFRECEMOS

Atención personalizada

Le escuchamos. Entendemos que su experiencia es única.

Planes de tratamiento individualizado

Basándonos en su experiencia única, trabajaremos estrechamente con usted para identificar el mejor método para erradicar su dependencia del tabaco.

Estamos aquí para usted

Después de su visita inicial, seguiremos ahí para apoyarle y ayudarle a que tenga éxito.

COMPRENDER LOS HECHOS

- Fumar cigarrillos es tan adictivo como la heroína, la cocaína o el alcohol.
- Nunca es demasiado tarde para dejar de consumir productos de tabaco.
- El cuerpo comienza a sanar inmediatamente una vez que ya no está expuesto al tabaco y a otros químicos dañinos presentes en los productos de tabaco.
- Existen métodos comprobados y eficaces para ayudarle a tener éxito en dejar la dependencia del tabaco.

PARA MÁS INFORMACIÓN:



Lori Wilken
PHARM D, TT-S, AE-C, BCACP
Directora del centro
de tratamiento del
tabaquismo,
312.996.6110 Ext 4
lwilken@uic.edu



Min Joo MD, MPH
Directora Médica del
centro de tratamiento del
tabaquismo

UBICACIÓN:

Centro de atención ambulatoria (COO) de
University of Illinois Hospital,
1801 West Taylor St. Suite 3C

Línea nacional de ayuda

para dejar el tabaco:
1-800-Quit-Now

PARA PROGRAMAR UNA CITA LLAME AL

312.413.4244

La mayoría de los planes de seguros cubren estas citas

BC-1509-063

VIDEOS EDUCATIVOS SOBRE LA ARTROPLASTIA TOTAL DE CADERA POR VÍA ANTERIOR

Propósito: prepararlo para su próxima cirugía

Cómo: escanee el código QR a continuación

Preguntas: llame a la clínica al *312.413.3224*



¡Gracias por elegir UI Health!

VIDEOS EDUCATIVOS SOBRE LA ARTROPLASTIA TOTAL DE CADERA POR VÍA POSTERIOR

Propósito: prepararlo para su próxima cirugía

Cómo: escanee el código QR a continuación

Preguntas: llame a la clínica al *312.413.3224*



¡Gracias por elegir UI Health!

VIDEOS EDUCATIVOS SOBRE LA ARTROPLASTIA TOTAL DE RODILLA

Propósito: prepararlo para su próxima cirugía

Cómo: escanee el código QR a continuación

Preguntas: llame a la clínica al *312.413.3224*



¡Gracias por elegir UI Health!

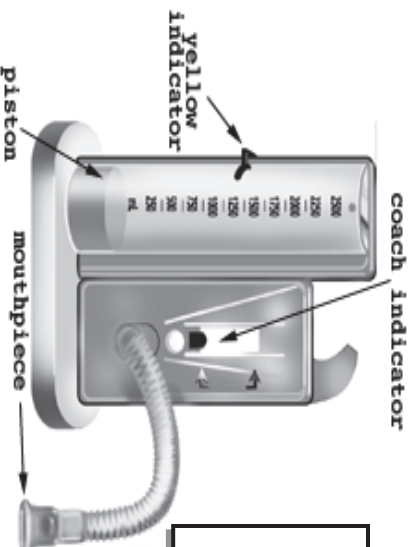
Programa de Instrucción y Ejercicio en Casa para Cirugía de Reemplazo Total de Cadera Acceso Anterior

University of Illinois Hospital



Ejercicios después de cirugía

Es importante mantener los pulmones sanos y fuertes respirando profundamente, tosiendo un par de veces por hora, y usando el **espirómetro de incentivo**. Una enfermera o un terapeuta físico le mostrará cómo se usa.



10 veces por hora, mientras esté despierto

Puede empezar estos ejercicios en el hospital, para ayudar a la circulación, reducir la inflamación, y prevenir coágulos de sangre.

Ejercicio 1: Arriba y abajo con los tobillos



1. Doble los tobillos hacia usted
 2. Ahora, doble alejando las puntas
- Repita veces,
 veces al día

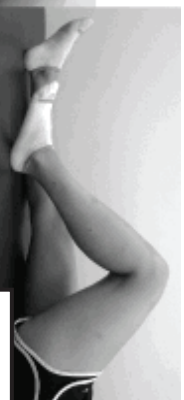


Ejercicio 2: Muslos



1. Apriete el muslo
 2. Presione hacia abajo con la rodilla
- Repita ____ veces, ____ veces al día

Ejercicio 3: Deslizar los talones



1. Deslice el talón por la cama, hacia usted, doblando la rodilla
- Repita ____ veces,
____ veces al día

Ejercicio 4: Glúteos



1. Apriete los glúteos, uno hacia el otro, por 5 segundos
- Repita ____ veces,
____ veces al día

3 | Total Hip Home Exercise Program

ANTERIOR APPROACH

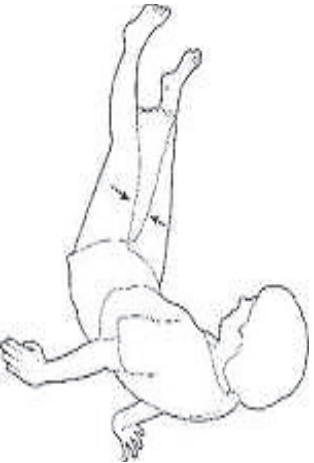


Ejercicio 5: Extensión de cadera



1. Mantenga la almohada entre las piernas
 2. Puntas de los pies hacia el techo
 3. Abra una pierna hacia el costado, regrese
- Repita _____ veces,
_____ veces al día

Ejercicio 6: Compresión de cadera



1. Mantenga la almohada entre las rodillas
 2. Puntas de los pies hacia el techo
 3. Apriete las rodillas contra la almohada
- Aguante por 3-5 segundos
Repita _____ veces,
_____ veces al día

Ejercicio 6: Levantar la pierna estirada



1. Levante la pierna de la cama
 2. Déjela estirada
- Aguante 2-3 segundos
Repita _____ veces,
_____ veces al día



Estiramiento bocarriba



Es importante acostarse bocarriba, ***sin la almohada, con la cama horizontal***, por lo menos 20 minutos al día, para estirar la cadera.

Precauciones para la cadera

Después de cirugía, hay 3 posiciones que usted debe evitar para que no se disloque la cadera

Precauciones de remplazo total de cadera

Ciertas posiciones causan tensión indebida en la cadera, y pueden causar dillocamiento de la prótesis. Su cirujano decidirá qué precauciones tomar para recuperarse sana y cómodamente. Por favor, respete las precauciones hasta que el doctor se lo indique.

Precauciones de remplazo total anterior de cadera

1. No permita que la rodilla quede por detrás de la cadera



Incorrecto para una pierna
izquierda operada



3. No cruce las piernas. Ya sea sentado, caminando, de pie o durmiendo (bocarriba o de lado)



2. No fuerce la cadera hacia afuera. Las rodillas y puntas de los pies siempre deben apuntar al frente. Las puntas de los pies so un buen indicador de la posición de su cadera

Incorrecto



al Hip Home Ex
OR APPROACH

Correcto



o gra

Incorrecto



Correcto





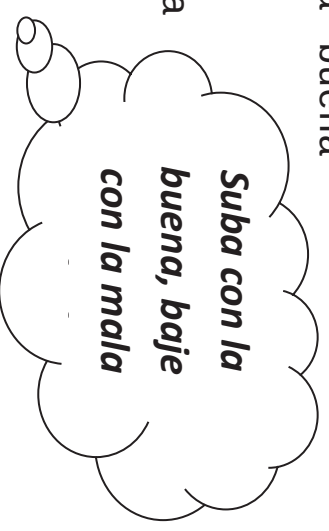
Caminar

Su cirujano decidirá las restricciones basado en su cirugía. Los terapeutas le enseñarán a caminar respetando las restricciones acerca del peso que puede apoyar, y lo entrenarán en el uso de un aparato de asistencia (andador) para caminar

Uso de escaleras

Para subir, dé el primer paso con la pierna “buena” (la pierna fuerte)

Para bajar, dé el primer paso con la pierna “mala” (la operada)



cise Pr



Reemplazo total de cadera

Abordaje posterior

Programa de Ejercicio e Instrucción en el Hogar

Hospital de la Universidad de Illinois

Departamento de Fisioterapia

1740 W Taylor Street, Suite C-100

Chicago, IL 60612

312-996-3700

Patient Nombre: _____

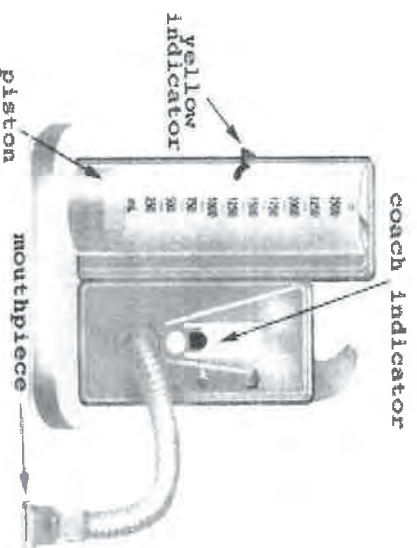
Fisioterapeuta: _____

Fecha: _____

Su fisioterapeuta ha seleccionado los ejercicios e instrucciones adjuntos para usted. Si tiene alguna pregunta sobre estos ejercicios o instrucciones, llame a su terapeuta al número de teléfono anterior. Si desea programar una cita de fisioterapia ambulatoria en UIHHSS, llame al 312-355-4394 para una cita.

Ejercicios después de la cirugía

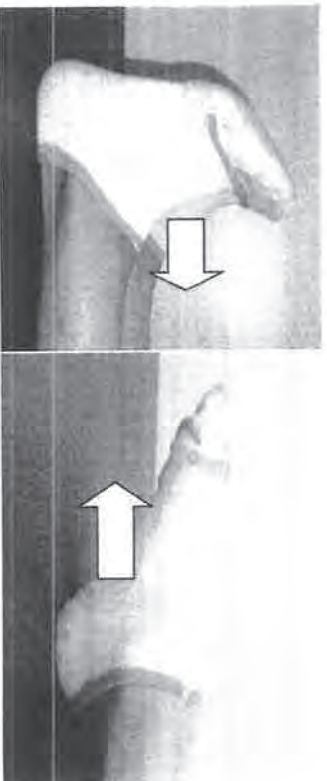
Es importante mantener sus pulmones sanos y fuertes respirando profundamente, tosiendo un par de veces por hora y usando un **espirómetro de incentivo**. Una enfermera o fisioterapeuta le mostrará cómo usar un espirómetro de incentivo.



10 veces seguidas
cada hora mientras
está despierto

Estos son ejercicios que puede comenzar en el hospital para ayudar al flujo sanguíneo, reducir la hinchazón y prevenir los coágulos de sangre.

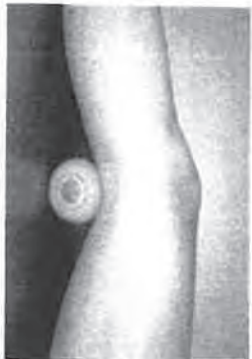
Ejercicio 1: Tobillo Bombas



1. Lleva los dedos de los pies hacia ti
2. Empuje los dedos de los pies hacia abajo y hacia afuera



Ejercicio 2: Conjuntos cuádruples



1. Tensa los músculos de la parte superior del muslo
2. Empuja la parte posterior de la rodilla hacia la cama

Repetir ____ veces

____ veces al día

Ejercicio 3: Diapositivas de talón



1. Desliza el talón hacia arriba a lo largo de la cama, doblando la rodilla

Repetir ____ veces

***IMPORTANTE:** solo realiza este ejercicio con la cama completamente plana para evitar flexionar su cadera más allá de 90°.

Ejercicio 4: Conjuntos de glúteos



1. Apriete los glúteos y manténgalos durante 5 segundos

Repetir ____ veces

____ veces al día



Ejercicio 5: Abducción de cadera



1. Mantenga la almohada de cuña entre las rodillas
 2. Mantenga los dedos de los pies apuntando al techo
 3. Mueva la pierna hacia un lado y regrese
- Repetir _____ veces
veces al día

Ejercicio 6: Aducción isométrica de la cadera



1. Mantenga la almohada de cuña entre las rodillas
 2. Mantenga los dedos de los pies apuntando al techo
 3. Apriete contra la almohada
- Mantener 3-5 segundos
Repetir _____ veces

Ejercicio 6: Elevación de piernas rectas



1. Levantar la pierna de la cama
 2. Mantenga la rodilla lo más recta posible
- Mantener 2-3 segundos
Repetir _____ veces

Estiramiento supino



Es importante acostarse **boca** arriba con la cama plana durante al menos 20 minutos al día para estirar la cadera.



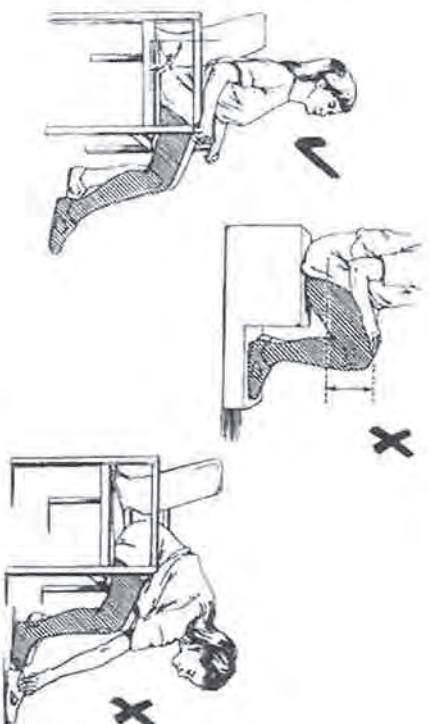
Precauciones de cadera

Después de la cirugía, hay tres posiciones que debe evitar para proteger su cadera de la dislocación.

1. No se doble hacia adelante más de 90°

No se incline hacia adelante mientras está sentado

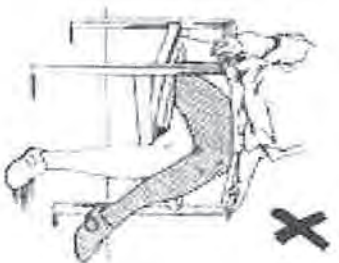
No se siente sobre una superficie baja



2. No lleve la pierna operada más allá de la mitad de su cuerpo

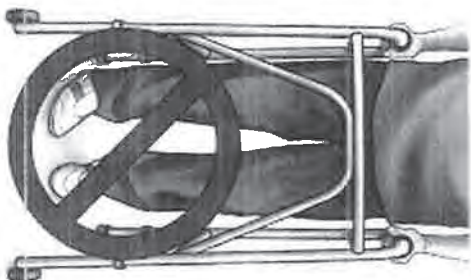
Acuéstese siempre con una almohada entre las piernas

No se acueste de lado sin almohadas entre las piernas



3. No gire la pierna operada

No pivote sobre su pie. En su lugar, da pequeños pasos.
No dejes que los dedos de los pies apunten.



Andante

Su cirujano decidirá las restricciones en función de su cirugía. Sus terapeutas revisarán con usted cómo caminar con las restricciones de soporte de peso y lo entrenarán con un dispositivo de asistencia (es decir, andador o muletas).

Se le permite poner _____

Subir escaleras

Sube liderando con la pierna "buena"
(pierna más fuerte) primero

Bajar liderando con la pierna "mala" (pierna
quirúrgica) primero

*Arriba con lo
bueno. Abajo
lo malo.*

Reemplazo Total de Rodilla

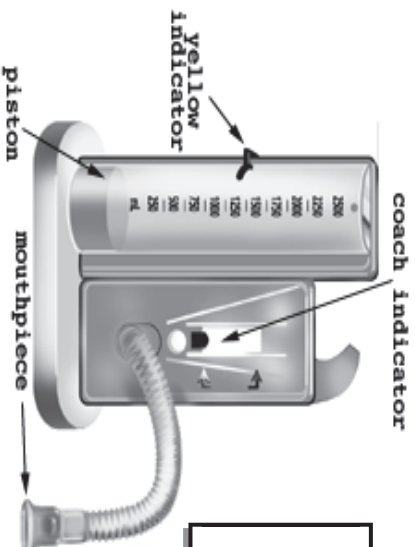
Programa de Ejercicios e Instrucción en Casa

University of Illinois Hospital



Ejercicio después de cirugía

Es importante mantener los pulmones fuertes y saludables con respiración profunda, tosiendo un par de ves por hora, y usando un **espirómetro de incentivo**. Una enfermera o terapeuta físico le enseñará a usarlo.



10 veces seguidas
por hora, mientras
esté despierto

Estos ejercicios puede empezar a hacerlos en el hospital, para ayudar a la circulación, reducir inflamación y evitar coágulos sanguíneos.

Ejercicio 1: Tobillos arriba y abajo



1. Doble los tobillos hacia usted
 2. Ahora alejándolos
- Repita ____ veces
____ veces por día



Ejercicio 2: Para los muslos



1. Apriete los muslos
2. Presione la parte de atras de la rodilla hacia abajo

Repita ____ veces

____ veces al día

Ejercicio 3: Deslizar los talones



1. Deslice el talón sobre la cama doblando la rodilla
2. Vuelva a la posición inicial

Repita ____ veces

____ veces al día

Ejercicio 4: Separación y contracción de cadera



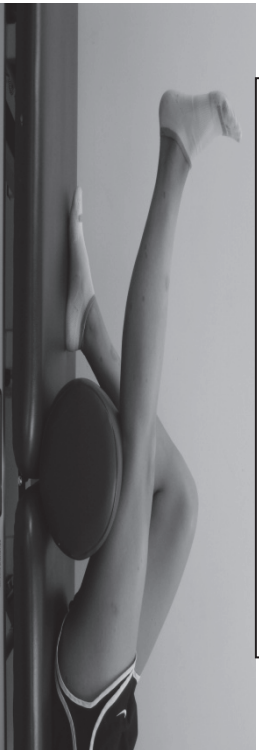
1. Extienda la pierna hacia el costado
2. Vuelva a la posición inicial

Repita ____ veces

____ veces por día



Ejercicio 5: Sólo la espinilla



1. Ponga una toalla enrollada bajo la rodilla
2. Rodilla siempre sobre la toalla
3. Levante el talón de la cama

Ejercicio 6: Levante toda la pierna



1. Levante la pierna de la cama
2. Manténgala estirada
Aguante 2-3 segundos
Repita _____ veces
_____ veces por día

Ejercicio 7: Extensión de pierna



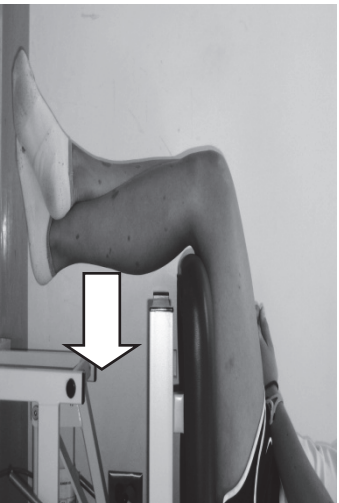
1. Siéntese en una silla
2. Estire la pierna lo más que pueda
Aguante 3-5 segundos
Repita _____ veces,
_____ veces al día



Para mejorar la movilidad de la rodilla

Extienda la pierna desde el primer día después de cirugía. Es posible que al tratar de estirar la pierna usted sienta algún dolor, sin embargo, es importante superar la molestia porque es muy importante para su recuperación, siempre y cuando el dolor sea tolerable.

1: Estiramiento sentado

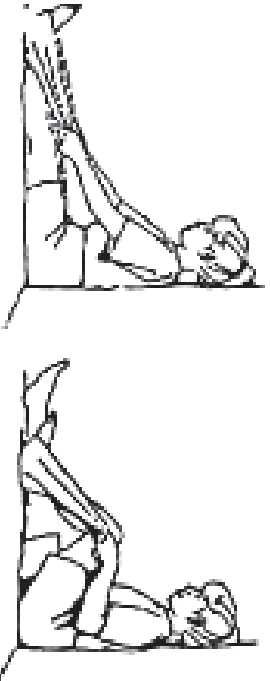


1. Siéntese en una silla
2. Cruce la pierna "buena" sobre la "mala"
3. Ahora, jale la pierna "mala" con la "buena", para doblarla más

Aguante 30 segundos

Repita _____ veces,
_____ veces al día.

2: Estirar con una toalla



1. Ponga una toalla en la planta del pie
2. Despacio, jale con la toalla para doblar la rodilla hasta que sienta el estirar

Aguante 30 segundos

Repita _____ veces,
_____ veces al día.

3: Extensión Pasiva de Rodilla

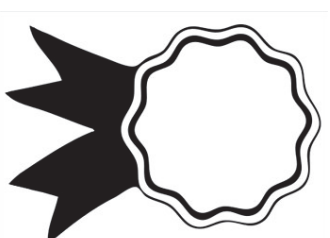
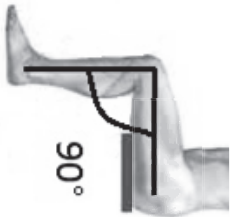


En cama, ponga la almohada debajo del tobillo. NO ponga la almohada debajo de la rodilla operada.



METAS para movimiento de rodilla

La meta de movimiento de rodilla para poder darlo de alta es cero grados de extensión y 90 grados de flexión.



Caminar

Sus terapeutas le enseñarán a caminar con ayuda (o andador).

Escaleras

Suba con la pierna “buena”
(la fuerte) primero

Baje con la pierna “mala” (pierna operada) primero

