

Camino a la recuperación



**Centro de
reemplazo de
articulaciones
(Joint Replacement
Center)**



Bienvenidos

Gracias por elegir MemorialCare Orthopedic & Spine Institute en Long Beach Medical Center. La decisión de programar una operación para el reemplazo de articulaciones es el primer paso hacia un estilo de vida más sano.

En esta guía encontrará toda la información necesaria para lograr una buena recuperación y un mejor resultado.

Información que se incluye en esta guía:

- Preparación para la operación de reemplazo de articulaciones.
- Qué puede esperar antes de la operación.
- Qué puede esperar el día de la operación.
- Cómo cuidar la articulación nueva en su casa.



Índice

El equipo de reemplazo de articulaciones	4
Información de contacto	6
Preparación para la operación	7 – 10
Qué puede esperar antes de la operación	11 – 12
Día de la operación.....	13 – 14
Cuidado de la articulación nueva en casa.....	15 – 16
Síntomas y cuándo debe llamar al cirujano	17 – 18
Expedientes médicos a través de MyChart.....	19
Lista actual de medicamentos.....	20
Notas	21 – 22
Lista de verificación para la operación.....	Parte de atrás

El equipo de reemplazo de articulaciones



Nos comprometemos a ofrecerle atención de calidad para lograr una buena recuperación.
El equipo de reemplazo de articulaciones incluye:

- Un cirujano ortopédico.
- Un asistente médico (PA).
- Un enfermero registrado (RN).
- Un fisioterapeuta (PT).
- Un terapeuta ocupacional (OT).
- Un coordinador de casos de enfermería.
- Un gerente del programa de reemplazo de articulaciones.

Los miembros de este equipo multidisciplinario colaboran para ofrecer apoyo continuo y garantizar que se atiendan todas sus necesidades durante su estancia en el hospital.



Información de contacto

MemorialCare Orthopedic & Spine Institute (MOSI) en Long Beach Medical Center

Teléfono	(562) 933-4014
Correo electrónico	LBMCMSI@memorialcare.org

Otros números de teléfono importantes del Long Beach Medical Center

Número principal del hospital	(562) 933-2000
Admisiones	(562) 933-1335
Unidad de PREP	(562) 933-1030
Programador de PREP	(562) 933-1042

Preparación para la operación

Entre dos y cuatro semanas antes de la operación

- Programe una cita con un médico de atención primaria cuatro semanas antes de la operación y pregúntele si otros especialistas médicos (cardiólogo, etc.) deberían participar en la revisión preoperatoria.
- Complete todos los requisitos para la operación que le indique el cirujano. (Consulte la lista de verificación para la operación en la página 23.)
- Programe una cita de prueba antes de la admisión llamando a la Oficina de Pruebas antes de la Admisión (Pre-admit Testing Office) al (562) 933-1030.
- Planifique el alta del hospital.
- Revise la lista de medicamentos con el médico de atención primaria y el cirujano para confirmar qué medicamentos debe dejar de tomar y cuáles puede seguir tomando, ya que hay algunos medicamentos que deben suspenderse durante un tiempo específico antes de la operación.
- Para su bienestar, considere dejar de fumar.

Hable sobre la decisión de dejar de fumar con el médico o llame al 800-NOBUTTS (662-8887) para recibir consejos e información sobre programas que ayudan a dejar de fumar.



Long Beach Medical Center también ofrece **clases para liberarse del tabaco**. Llame al (562) 480-7747 o escanee el código QR para ver el listado de clases y registrarse.

- Regístrese en la clase de formación preoperatoria para el reemplazo de articulaciones al menos dos semanas antes de la operación.



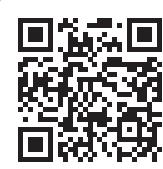
Clase de formación preoperatoria para el reemplazo de articulaciones

Nos concentramos en todo el proceso, no solo en la operación. El equipo de reemplazo de articulaciones está disponible para ayudarlo en cada etapa, desde la consulta hasta la rehabilitación.

Esta clase de formación preoperatoria lo preparará para:

- Entender los requisitos de autorización médica antes de la operación.
- Saber qué puede esperar antes del procedimiento, durante la operación y después del alta.
- Saber cómo preparar su casa con anticipación para la recuperación y el cuidado de la articulación nueva.
- Conocer a los miembros del equipo de atención y poder hacerle preguntas.

Escanee el código QR



para inscribirse en las clases presenciales.



para ver un video grabado.

Si tiene preguntas o necesita ayuda para registrarse, llame al (562) 933-4014.

Preparación para la operación (continuación)



Acompañante

El acompañante puede ser un familiar o amigo que lo ayudará antes de la admisión, durante su estancia en el hospital y después del alta. El acompañante debe ser apto físicamente, estar disponible y participar activamente en cada etapa del proceso de reemplazo de articulaciones.

Recomendamos que el acompañante:

- Lo陪伴e a las visitas al médico.
- Lo anime a hacer los ejercicios pre y posoperatorios, y lo ayude a hacerlos.
- Vaya a la clase de formación preoperatoria para el reemplazo de articulaciones con usted.
- Lo ayude a preparar la casa para después de su estancia en el hospital.
- Esté presente cuando le demos las instrucciones para el alta y lo ayude a seguir esas instrucciones.
- Esté disponible para llevarlo a casa después del alta, ayudarlo a acomodarse en ella y quedarse con usted por al menos 24 horas.

Preparación de la casa

Comience a preparar su casa para cuando regrese después del reemplazo de articulaciones.

Esta es una lista de sugerencias sobre qué puede hacer para preparar la casa:

- Haga las compras de comestibles y prepare/congele comidas.
- Prepare comidas simples que estén listas para cuando llegue a su casa.
- Mueva los muebles para liberar el camino por toda la casa.
- Coloque una alfombra de baño antideslizante o una silla para la ducha en la bañera o la ducha.
- Mantenga los artículos que más usa en la cocina o el baño a la altura de la cintura y los hombros.
- Levante las alfombras sueltas y fije los tapetes flojos. Cubra las superficies resbaladizas con alfombras que estén sujetadas firmemente al piso o que sean antideslizantes.
- Tenga cuidado con los peligros en el piso, como mascotas, objetos pequeños o superficies desniveladas.
- Mantenga su camino libre de todo tipo de cables. No cubra los cables con las alfombras –podrían provocar un incendio–.

Una semana antes de la operación

- Complete la prueba de preadmisión (PAT) programada, que se hará por teléfono.
- No se afeite por abajo de la cintura.
- Deje de tomar los medicamentos que le indique el médico. Esto incluye medicamentos de venta libre, vitaminas, suplementos herbarios y todo tipo de medicamento antiinflamatorio no esteroideo (NSAID), como aspirin, ibuprofen o Aleve®.
- Consulte con el médico si está tomando medicamentos betabloqueantes.
- Si toma anticoagulantes, como Coumadin® (warfarin), antes de la operación, consulte con el médico sobre el manejo adecuado.

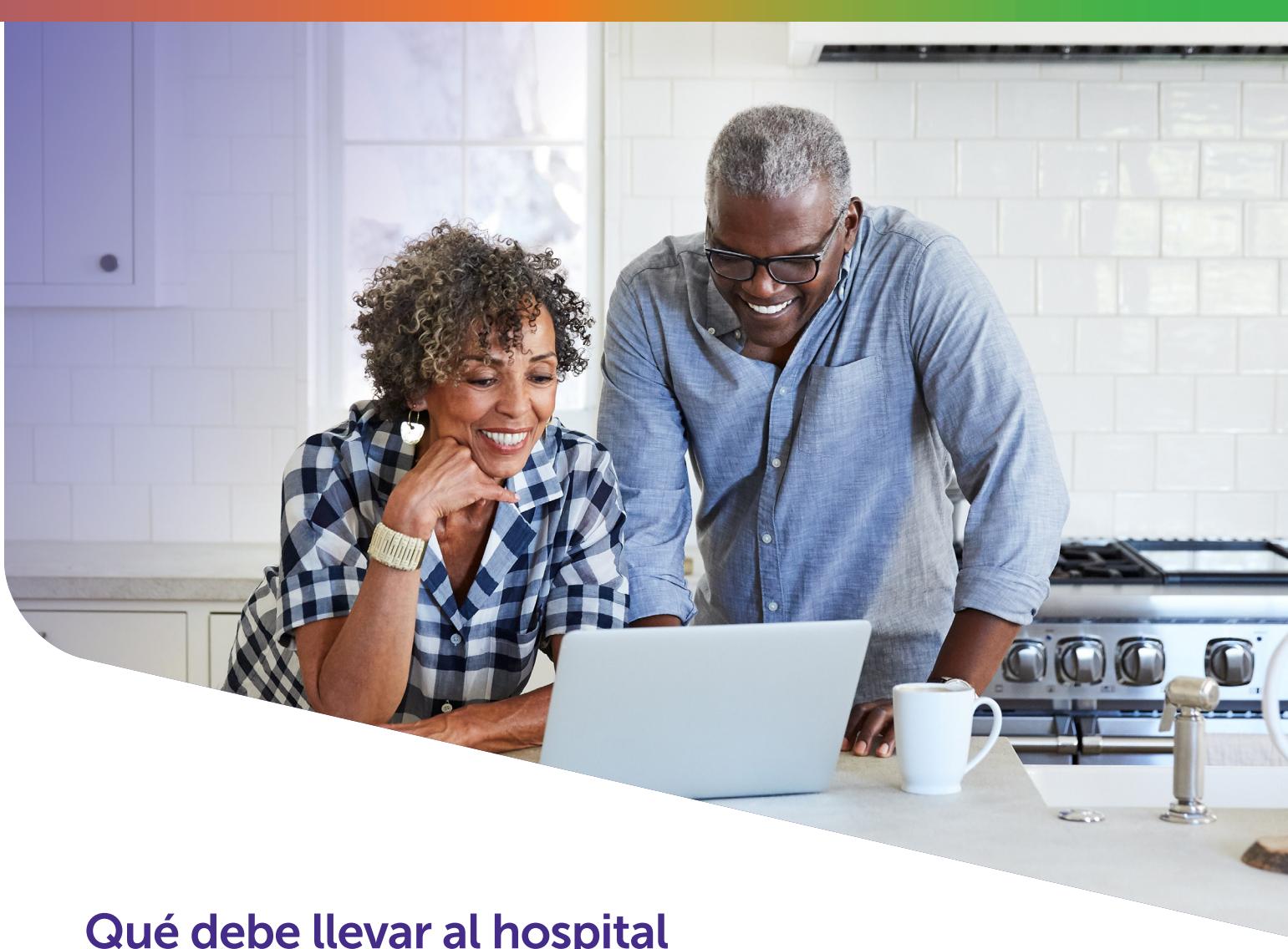
Qué puede esperar antes de la operación

El día antes de la operación

- Un miembro del equipo de preadmisión lo llamará y le dará información sobre la hora en la que debe llegar, por lo general, dos horas antes de la hora programada para la operación. Si la operación está programada para un lunes, recibirá la llamada el viernes anterior.
- No coma ni tome nada después de la medianoche, a menos que el médico le indique lo contrario.
- Dúchese y enjabónese el cuerpo con un jabón antibacteriano para preparar la piel –es importante que después de bañarse no use lociones, cremas ni desodorante–. Póngase ropa para dormir limpia y duerma con sábanas recién puestas.

La mañana de la operación

- En la mañana de la operación, tome solamente los medicamentos que le indicó el médico o el anestesiólogo.
- Deje todas sus pertenencias valiosas en casa, incluyendo joyas, tarjetas de crédito, dinero en efectivo y dispositivos electrónicos.
- Puede volver a ducharse y enjabonarse el cuerpo con un jabón antibacteriano para preparar la piel –recuerde que es importante que después de ducharse no use lociones, cremas ni desodorante–. Póngase ropa limpia para ir al hospital.



Qué debe llevar al hospital

- Tarjeta de ID con foto.
- Tarjeta del seguro médico.
- Poder notarial duradero o declaración de voluntad anticipada.
- Audífonos, dentaduras, lentes o lentes de contacto (si corresponde).
- Configuración del CPAP (si corresponde).
- Lista de medicamentos actuales, incluyendo nombre, dosis y frecuencia.
- Ropa suelta para la terapia después de la operación, preferiblemente pantalones cortos y camisetas. No use zapatos abiertos –se recomiendan zapatos sin cordones con talones seguros–.

Día de la operación

Registro para la operación

- Regístrese en la entrada del Surgery Pavilion en Columbia Street en el momento que le indique el equipo de preadmisiones.
- Después de registrarse, lo acompañarán al área preoperatoria y comenzará toda la preparación para la operación, siguiendo las instrucciones del equipo preoperatorio. En este momento, dele al equipo los nombres y números de teléfono del acompañante definido o sus contactos de emergencia.
- Antes de la operación, se reunirá con el cirujano y el anestesiólogo. Este es el momento para hacer cualquier pregunta que tenga sobre la operación y la recuperación.
- A veces, podría haber retrasos en el cronograma de operaciones. Le informaremos si hay algún retraso.

Después de la operación

- Lo llevarán a la sala de recuperación, donde el equipo de recuperación posanestésica monitoreará sus signos vitales con frecuencia.
- Le pediremos que puntúe su dolor en una escala del 0 a 10, donde 0 significa que no tiene dolor. Es posible que el nivel de dolor sea aproximadamente de 4 a 6 al moverse y de 2 a 4 en reposo. Según el nivel de dolor, es posible que le den medicamentos y también recibirá un vendaje frío con cuatro compresas de hielo para usar y llevar a casa para controlar el dolor y la hinchazón.
- Comenzará a moverse en la sala de recuperación. Primero se sentará y dejará colgar las piernas (con ayuda), y luego caminará con un fisioterapeuta o con un enfermero. Se le colocará un cinturón de seguridad en la cintura para prevenir caídas.
- En general, los pacientes que se hacen una operación de reemplazo de articulaciones reciben el alta el mismo día. Sin embargo, su seguridad es la prioridad principal. Usted y el equipo de atención tomarán la decisión cuando crea que está listo y los terapeutas lo hayan autorizado para hacer actividades y ejercicios diarios sin problemas.



Cuidado de la articulación nueva en casa

Cuidado de la herida y del vendaje

- Es probable que le coloquen un vendaje resistente al agua sobre la incisión en el momento de la operación. A menos que el médico indique lo contrario, no mueva ni toque el vendaje hasta que visite al cirujano.
- Mantenga limpia y seca el área de la incisión/herida.
- Podrá ducharse, pero no deberá sumergir el vendaje en el agua –no use bañeras ni jacuzzis ni vaya a nadar hasta que el cirujano se lo permita–.
- El cirujano quitará el vendaje en la primera cita después de la operación.
- Es normal que haya hinchazón. Use el vendaje frío y las compresas de hielo que le dieron en el alta durante 15-20 minutos cada hora, al menos cuatro a seis veces al día, especialmente en los primeros días después de la operación.
- Podría tener hinchazón en el tobillo. Es importante que eleve la pierna por arriba del nivel del corazón cuando esté acostado en la cama o en el sillón y que aplique un vendaje frío durante 15 minutos o según lo necesite.

Dieta

- Siga tomando mucho líquido y coma proteínas de buena calidad para ayudar con la recuperación, y siga una dieta con alto contenido de fibra para evitar el estreñimiento.
- Si toma Coumadin® (warfarin), evite comer demasiada vitamina K. Las comidas con mucha vitamina K incluyen el hígado, el brócoli, la coliflor, las coles de Bruselas, los ejotes, la espinaca, la col rizada, la lechuga, el repollo y la cebolla.
- Trate de tomar poco café y evite el alcohol. Además, monitoree su peso para no sobrecargar demasiado las articulaciones.



Medicamentos

- Tome todos los medicamentos según las indicaciones. Si tiene preguntas sobre los medicamentos, consulte con el médico.
- Le recetarán un anticoagulante para prevenir coágulos en las venas de la pierna. Los coágulos pueden ser potencialmente mortales. Si un coágulo se forma y se libera, podría llegar a los pulmones y causar una embolia pulmonar, que es una condición potencialmente mortal.
- La falta de actividad física o algunos narcóticos (medicamentos para el dolor) pueden causar estreñimiento. Tenga un laxante que prefiera a mano y listo para usar en casa.

Fisioterapia

- Comenzar a moverse temprano es fundamental para una buena recuperación. Es importante mantenerse activo cuando regrese a casa y seguir las instrucciones sobre lo que puede y lo que no puede hacer con la articulación nueva.
- Recuerde usar el vendaje frío después de la terapia para reducir la hinchazón.
- Si el cirujano se lo recomienda, la fisioterapia ambulatoria generalmente comienza una semana después de la operación o después de la primera cita posterior a la operación, según la preferencia del cirujano.

Regreso a la actividad normal

- No conduzca mientras esté tomando narcóticos (medicamentos para el dolor). Deberá recibir la autorización del cirujano antes de hacerlo.
- El cirujano le dirá cuándo es seguro regresar al trabajo.
- Consulte con el médico antes de participar en actividades recreativas o deportivas.

Síntomas y cuándo debe llamar al cirujano

Síntomas normales

- Dolor, moretones, rigidez o hinchazón.
- Un poco de enrojecimiento alrededor del lugar de la operación.
- Líquido transparente, rojo o rosado que sale de la herida.
- Estreñimiento leve.
- Dolor de estómago, pero puede comer sin problemas.
- Sin fiebre o fiebre menor a 101 °F.

Llame al cirujano si tiene alguno de estos síntomas:

- Dolor o hinchazón que empeoran y no mejoran con hielo o elevación.
- Enrojecimiento que empeora o se extiende alrededor del lugar de la operación, o la herida comienza a abrirse.
- Nuevo líquido o aumento de líquido que sale de la herida y empapa el vendaje, o líquido con mal olor, verdoso, amarillento o turbio.
- Latidos del corazón rápidos o palpitaciones.
- Estreñimiento que no mejora con medicamentos.
- Heces oscuras, negras o con sangre.
- Dolor en el estómago que empeora, náuseas o vómitos.
- Fiebre mayor a 101 °F, con o sin escalofríos.
- Confusión (o si su familia lo nota confundido).
- Dificultad para moverse o pérdida de la movilidad que requiere más ayuda para hacer tareas diarias.

Vaya al Departamento de Emergencias (Emergency Department) si tiene alguno de estos síntomas:

- Dolor en el pecho, uno o ambos brazos, la mandíbula, el cuello o la espalda.
- Dolor de cabeza muy fuerte y repentino.
- Falta de aire o dificultad para respirar que no tenía antes.
- Entumecimiento o debilidad repentina (especialmente en un lado del cuerpo).
- Pérdida repentina del equilibrio o problemas para caminar.
- Incapacidad para orinar.



Si no puede comunicarse con los médicos o si tiene una emergencia médica, llame al 911 o vaya al Departamento de Emergencias más cercano.

Si va al Departamento de Emergencias, llame al consultorio del cirujano para que esté al tanto.



Acceso a los expedientes médicos a través de MyChart

Los pacientes tienen acceso 24/7 a su perfil médico a través de myChart, un sistema en línea seguro donde pueden ingresar para ver los expedientes médicos, incluyendo estancias en hospitales y documentos de alta. Con myChart, los pacientes pueden:

- Ver la formación médica y las instrucciones de alta que le dé el médico.
- Revisar los resultados de estudios.
- Revisar los medicamentos, las vacunas, las alergias y la historia médica.
- Acceder a los expedientes médicos de su familia y facilitar solicitudes de citas, registros de vacunación y más.
- Comunicarse con los médicos a través de un sistema de correo electrónico seguro.
- Pedir citas y renovaciones de recetas médicas.



Siga las instrucciones que le den al registrarse o escanee
el código QR para registrarse en línea.

Lista actual de medicamentos

Notas:



This section provides a blank lined writing area for the participant to respond to the questions in the previous section. It features a blue header bar at the top and 15 horizontal lines for writing.

Fechas importantes que debe recordar

Prueba de admisión preoperatoria (PAT) por teléfono

FECHA

HORA

Fecha de la operación

FECHA

HORA DE LLEGADA

HORA DE LA OPERACIÓN

Regístrate en nuestro **Surgery Pavilion** en 455 E. Columbia Street.

Lista de verificación para la operación

Es posible que se necesite lo siguiente para su operación. Confirme con el consultorio del cirujano y con la persona que programe su cita cuáles necesitará.

- Historia médica y examen físico.
- Análisis de sangre.
- Autorización médica (si es necesaria).
- Radiografía de tórax (si es necesaria).
- Electrocardiograma (EKG) (si es necesario).
- Autorización cardíaca (si es necesaria).
- Completar la clase de formación preoperatoria.
- Revisar la lista de medicamentos y dejar de tomar los que le indiquen los médicos.

Recuerde que todos los requisitos deben completarse y revisarse al menos 72 horas antes de la fecha programada para la operación. Si no se reciben, la operación podría cancelarse.