DR. KAISEN YAO, MD

ORTHOPEDIC SPORTS MEDICINE SURGEON

Instrucciones Postoperatorias

Reemplazo Total de Cadera Posterior

Northwell Health • Cirugía Ortopédica y Medicina Deportiva • Dr. Kaisen Yao, MD

Qué esperar y cómo cuidarse durante las primeras semanas de la recuperación.

Nombre del Paciente	Fecha de Cirugía	Cirujano que Receta
		Dr. Kaisen Yao, MD

Actividad y Apoyo de Peso

Estado de Apoyo de Peso

- [x] Apoyo de Peso Según Tolerancia
- [ ] Apoyo Parcial de Peso al 50%
- [ ] Apoyo con Pie Plano
- [ ] Sin Apoyo de Peso

- Use un andador o un bastón según las indicaciones hasta que se le autorice avanzar.
- Siga las precauciones de cadera del abordaje posterior: evite combinar la flexión de la cadera más allá de 90°, la aducción cruzando la línea media y la rotación interna.
- Use un asiento de inodoro elevado y evite las sillas bajas hasta que se le autorice.
- Comience la terapia física cuando su cirujano se lo indique.
- Realice los ejercicios en casa como se muestran en la última página.

Cuidado de la Herida y del Vendaje

- Mantenga el vendaje limpio y seco. Deje el vendaje puesto hasta su primera visita de seguimiento con el Dr. Yao.
- Si tiene Steri-Strips o pegamento quirúrgico, deje que se desprendan solos a menos que se le indique lo contrario.
- Revise la incisión a diario por si hay aumento de enrojecimiento, hinchazón, secreción, separación o mal olor.
- No sumerja la incisión en una bañera, piscina o jacuzzi hasta que su cirujano lo autorice.

Control del Dolor

Es normal tener algo de dolor, hinchazón y rigidez después de la cirugía. El objetivo es mantenerle cómodo, aunque no totalmente sin dolor. Revisaremos sus recetas específicas con usted al darle el alta. Su plan habitual de medicamentos es:

- **Celecoxib 200 mg** - tome por vía oral dos veces al día durante 30 días.
- **Oxicodona (Roxicodone) 5 mg** - tome por vía oral según sea necesario para el dolor, hasta 4 veces al día, durante los primeros 5 días después de la cirugía.
- **Acetaminofén (Tylenol) 500 mg** - tome por vía oral según sea necesario para el dolor, cada 6 horas.
- **Aspirina (masticable) 81 mg** - tome por vía oral dos veces al día durante 30 días para ayudar a prevenir coágulos de sangre.
- **Senokot-S (senósidos-docusato)** - tome 1 tableta por vía oral al día, desde el día de la cirugía, durante 14 días para ayudar a prevenir el estreñimiento causado por el analgésico.

Si recibió un bloqueo nervioso, recuerde que su efecto desaparecerá en las siguientes 8-24 horas. Empiece a tomar el analgésico según el horario indicado, sin esperar a que desaparezca el bloqueo. Es más fácil prevenir el dolor que aliviarlo una vez que es intenso. Tomar los medicamentos con comida puede reducir las náuseas.

Una unidad de terapia de frío, aproximadamente una hora puesta y una hora retirada mientras esté despierto, puede reducir el dolor y la hinchazón. Si no tiene una, use bolsas de hielo según sea necesario, con una toalla fina entre el hielo y la piel.

No conduzca, opere maquinaria ni tome alcohol mientras use analgésicos narcóticos. Si le recetaron antibióticos, complete todo el tratamiento.

Baño y Ducha

- Puede ducharse después del procedimiento, pero mantenga los vendajes cubiertos, limpios y secos.
- Después de retirar el vendaje en su primera visita de seguimiento, puede dejar que el agua y el jabón corran sobre las incisiones. No frote las incisiones. Seque el área con toques suaves.
- Bañarse, nadar o sumergir por completo la incisión no está permitido hasta que el Dr. Yao lo autorice.
- Puede ser útil conseguir una silla de ducha para ayudarse durante el baño.

Hinchazón, Elevación y Hielo

- La hinchazón es común después de una cirugía ortopédica. Eleve la extremidad afectada cuando sea posible.
- Aplique hielo por 20 minutos a la vez, varias veces al día, con una tela entre el hielo y la piel.
- Los moretones alrededor de la cadera y el muslo son comunes después de la cirugía. Se resuelven solos en unas pocas semanas.
- Use las medias de compresión recetadas para ayudar a reducir la hinchazón y el riesgo de coágulos.

Alimentación e Hidratación

- Reanude su dieta habitual según la tolere, a menos que se le indique lo contrario.
- Las proteínas y los carbohidratos son fundamentales para la recuperación después de la cirugía. Asegúrese de comer fuentes de nutrientes de buena calidad y de complementar si es necesario.
- Comience con comidas ligeras si tiene náuseas.
- Tome muchos líquidos a menos que se le haya indicado limitarlos.
- Fumar, vapear o usar tabaco está estrictamente prohibido después de la cirugía, y puede causar complicaciones graves en la cicatrización de la herida y en la recuperación.

Llame a la Oficina de Inmediato Si Presenta:

- Fiebre mayor de 101.5°F (38.6°C)
- Aumento de enrojecimiento, calor, hinchazón o secreción en la incisión
- Dolor intenso que no se controla con el medicamento recetado
- Entumecimiento, hormigueo o debilidad que empeora
- Náuseas o vómitos persistentes
- Dolor en la pantorrilla, hinchazón importante de la pierna, dolor en el pecho o falta de aire

En una verdadera emergencia — dolor en el pecho, dificultad grave para respirar, sangrado incontrolable o cualquier otro problema médico urgente — llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de emergencias más cercana.

Cita de Seguimiento

Llame a la oficina al **[redacted]** para programar una cita de seguimiento entre 8 y 14 días después de la cirugía.

Ejercicios en Casa

Realice estos ejercicios con suavidad y dentro de un rango cómodo. Repita cada uno 10 veces, 3–4 sesiones al día. Deténgase si nota un aumento importante del dolor, la hinchazón o la molestia.



Contracciones del Cuádriceps: Acuéstese boca arriba con la pierna estirada. Coloque una toalla enrollada debajo de la rodilla si le ayuda. Apriete el músculo del frente del muslo y presione suavemente la parte de atrás de la rodilla hacia abajo. Mantenga 3–5 segundos y relaje.



Deslizamientos del Talón: Acostado boca arriba, deslice lentamente el talón hacia su cuerpo para doblar la rodilla y luego deslícelo de nuevo hasta estirar la pierna. Muévase solo dentro de un rango cómodo.



Extensión Pasiva de la Rodilla: Apoye el talón sobre una almohada o una toalla enrollada de modo que la rodilla quede sin apoyo y pueda estirarse suavemente. Relájese en esta posición unos minutos, según lo tolere, para ayudar a recuperar la extensión.



Bombeo de Tobillos: Mueva el pie hacia arriba y hacia abajo en el tobillo varias veces a lo largo del día para favorecer la circulación y ayudar a reducir la hinchazón.