

Instrucciones de alta para la cirugía de reemplazo total de cadera

Le realizaron una cirugía de reemplazo de cadera. Esto significa que le reemplazaron la cadera por una articulación artificial (prótesis). Es posible que la recuperación sea en su casa o en un centro de rehabilitación. En ambos casos, debe cuidar la cadera nueva. Para ello, muévase y siéntese de la forma que le enseñaron en el hospital. También asegúrese de programar visitas de seguimiento con el proveedor de atención médica para poder retomar sus actividades de a poco. Un reemplazo total de cadera es una cirugía importante. Por este motivo, le tomará un tiempo volver a moverse con comodidad.

Cuidados en el hogar

- Tome los analgésicos exactamente como le indiquen.
- No conduzca hasta que el proveedor de atención médica le indique que puede hacerlo. Nunca conduzca mientras esté tomando opioides para el dolor.
- Quizás le proporcionaron medias de compresión. En ese caso, úselas según las instrucciones del cirujano. Puede que las necesite durante 4 a 6 semanas después de la cirugía.
- Para aliviar las molestias durante la noche, levántese y camine.
- Antes de que le realicen cualquier otro procedimiento, informe a todos sus proveedores de atención médica, incluso al dentista, que tiene una articulación artificial. Es posible que deba tomar antibióticos antes de procedimientos odontológicos o médicos para reducir el riesgo de infecciones.
- Si tiene grapas o suturas que cierran la incisión, programe una cita médica para quitarlos 2 semanas después de la cirugía. Siga las instrucciones específicas que le dé su proveedor.

Cuidados de la incisión

- Inspeccione la incisión a diario para detectar enrojecimiento, hinchazón, sensibilidad o supuración.
- Lávese las manos a menudo para evitar infecciones. Si tiene una infección, deberá tratarse de inmediato. Llame al proveedor de atención médica de inmediato si sospecha que puede tener una infección. Los síntomas incluyen fiebre, escalofríos, enrojecimiento, sensación de calor, o la incisión supura un líquido de color blanco, verde o amarillo.
- No sumerja la incisión en agua hasta que el proveedor le indique que puede hacerlo. Es decir, debe evitar jacuzzis, bañeras y piscinas.
- Siga las instrucciones del cirujano sobre cuándo ducharse. Es posible que deban pasar entre 5 y 7 días después la cirugía para que pueda volver a ducharse. Lave delicadamente la herida con agua y jabón. Seque la herida con golpes suaves. No frote la incisión ni le ponga cremas o lociones. Para prevenir caídas, use un asiento para la ducha.

Sentarse y dormir

- No permanezca sentado por más de 30 a 45 minutos seguidos.
- Use sillas con apoyabrazos y siéntese con las rodillas ligeramente más bajas que las caderas. No se siente en sillas o sofás bajos o que se hundan.
- No se incline hacia delante mientras está sentado.
- No se cruce de piernas.
- Mantenga sus pies apoyados en el piso. No doble el pie ni pierna hacia adentro. Esto provoca esfuerzo en la articulación de la cadera.
- Si es necesario, use un asiento elevado para el inodoro durante 6 semanas después de la cirugía.
- Consulte al proveedor de atención médica si puede dormir boca abajo o sobre el costado que tiene la prótesis. Colóquese una almohada entre las piernas si duerme boca arriba o de costado.
- Siéntese sobre un almohadón firme cuando viaje en automóvil y no use asientos demasiado bajos. Trate de no doblar demasiado la cadera para subir al automóvil o bajar de este.

Cómo moverse de forma segura

- No flexione la cadera cuando se agache. No flexione la cintura para ponerse las medias y los zapatos. No levante objetos del piso.
- Utilice un bastón, muletas o un andador, y tómese de los pasamanos hasta que su equilibrio, flexibilidad y fortaleza mejoren. Recuerde pedir ayuda a otros cuando lo necesite.
- Deje sus manos libres a fin de poder usarlas para mantener el equilibrio. Use una riñonera (bolsa de cintura), un delantal o sus bolsillos para llevar objetos.
- Siga las instrucciones del proveedor de atención médica sobre cuánto peso puede cargar sobre la pierna afectada.
- Camine con frecuencia y haga los ejercicios indicados según las instrucciones.
- Organice su casa de tal manera que los objetos que necesite usar estén a su alcance.
- Quite los cables eléctricos, las alfombrillas y cualquier cosa que pueda hacerlo caer.
- En el baño, use alfombras antideslizantes, barras de sujeción, un asiento elevado para el inodoro y una silla para la ducha.

Seguimiento

Programe una visita de seguimiento según le indique el proveedor de atención médica.

Cuándo llamar al 911

Llame al 911 de inmediato si presenta algo de lo siguiente:

- Dolor en el pecho
- Falta de aire

Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si nota cualquiera de estos síntomas:

- Aumento de dolor de la cadera
- Dolor o hinchazón de una pantorrilla o pierna
- Sensibilidad o enrojecimiento en la pantorrilla
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más, o como le indique su proveedor de atención médica
- Escalofríos con temblores
- Enrojecimiento o hinchazón en el lugar de la incisión que empeora
- Líquido que supura de la incisión