

# Reemplazo de Articulación: Comprensión de tus Instrucciones del Alta

*"Quisiera repasar tus instrucciones de alta, ¿ok?"*

*"Ok"*

Cuando sea tiempo de que dejes el hospital después de la cirugía de reemplazo de cadera, un miembro de tu equipo médico repasará contigo unas guías especiales que debes seguir para asegurar que tengas una recuperación saludable y rápida. Tal vez vayas a casa y continúes con tu recuperación con sesiones de terapia de paciente externo, o que tengas que ir a un centro de rehabilitación para tu siguiente etapa de recuperación. Lo importante es que sigas tus instrucciones de alta con cuidado para reducir tu riesgo de complicaciones.

Antes de salir del hospital, te van a dar por escrito un plan con instrucciones especiales para ti. Tu plan incluirá información sobre el control del dolor; cuidado de la herida; actividad física, incluyendo lo que puedes o no hacer durante las siguientes semanas; información sobre la terapia física y ocupacional, y con qué frecuencia debes hacer tus ejercicios respiratorios. Hablará en detalle sobre los medicamentos recetados, incluyendo cuándo y cuánto debes tomar. Pon atención especial a cualquier nueva medicina recetada o sin recetar que te den para el dolor y la prevención de coágulos.

Los medicamentos pueden causar efectos secundarios, como estreñimiento. Consulta a tu profesional médico antes de salir del hospital, sobre lo que debes hacer si tuvieras efectos secundarios. Tu plan de alta también incluye cuándo puedes volver a tus actividades normales, como regresar al trabajo y manejar. Anota la fecha de tu siguiente cita de control en tu plan de alta. Lo más probable es que sea a las pocas semanas de salir del hospital.

Esta es mucha información. No temas hacer preguntas y asegúrate de saber a quién debes llamar si tuvieras otras dudas cuando llegues a casa. Es de beneficio si alguien como un amigo o familiar está contigo para que te ayude recordar toda la información que te den.

El día de tu alta, tal vez te sientas emocionado y saludable para salir del hospital. Pero tu cuerpo continúa sanando. Tal vez te canses más rápido de lo que acostumbras. Descansa unos cuantos minutos antes de salir.

Ya que no puedes manejar todavía, un amigo o familiar debe llevarte a casa. Pregúntale a tu médico cómo entrar y salir del carro con seguridad. Debes tener cuidado con tu incisión en el carro. Tu cuerpo ha pasado por mucho, pero estás listo para salir del hospital y pasar a tu siguiente fase de recuperación. Asegúrate de que entiendes todas tus instrucciones muy bien para que puedas continuar sanando rápida y seguramente.