

**Instrucciones para el alta total de la cadera**

**Seguridad en el hogar**

Retira todas las alfombras para evitar que tu andador quede atrapado.

Lave las sábanas y toallas antes de usarlas. Evite los animales en su cama, donde se sienta o se acuesta, debido a un mayor riesgo de infección.

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, tenga a su familia también. Asegúrese de que alguien pueda quedarse con usted durante la primera semana para ayudarlo con las duchas, las comidas y otras actividades diarias.

**Medicamentos**

Se le dará una receta para analgésicos, medicamentos para las náuseas y un antibiótico antes de salir del hospital. Los antibióticos se tomarán durante 3 días a menos que se indique lo contrario. Los analgésicos para las náuseas y el dolor deben tomarse según las indicaciones, según sea necesario. Dependiendo de la cirugía, también es posible que le indiquen que tome 325 mg de aspirina al día durante 30 días o que le den un anticoagulante. Esto disminuye el riesgo de un coágulo de sangre en las venas profundas de las piernas llamado TVP, que a veces puede ocurrir después de la cirugía debido a la disminución de la actividad.

Es posible que deba tomar un ablandador de heces dos veces al día mientras toma analgésicos. (ej: Colace 100 mg) Los analgésicos pueden ralentizar los intestinos que causan estreñimiento.

No tome bebidas alcohólicas durante 24 horas. Beba mucho líquido. Reanude una dieta regular comiendo alimentos ligeros y avance según lo tolere. Beba de 6 a 8 vasos de líquidos al día.

No conduzca ni opere maquinaria pesada durante 24 horas o mientras esté tomando analgésicos.

Los efectos del bloqueo nervioso/espinal durarán entre 12 y 48 horas. Esto puede causar hormigueo/entumecimiento/debilidad o sensación de que el brazo está dormido. Los efectos de la anestesia general pueden durar hasta 48 horas. Es posible que tenga episodios de somnolencia, náuseas o mareos. Estos sentimientos son normales.

**Cuidado del apósito**

El drenaje de la(s) incisión(es) en la primera semana es normal. Por favor, llame a la oficina solo en caso de drenaje excesivo que esté empapando el vendaje o bajando por su pierna. La sangre visible en la aquacell o en el panal es normal. Mantenga el aderezo limpio, seco e intacto.

Deje intacto el apósito AquaCell/Honeycomb. Puede ducharse con el AquaCell/Honeycomb en su lugar, ya que es resistente al agua. NO QUITAR.

Es posible que tenga un vendaje de tirolesa sobre la incisión. Cubra la incisión para ducharse. Puede usar una envoltura de cocina y cinta adhesiva para presionar y sellar o una bolsa de basura y cinta adhesiva. Retírelo inmediatamente después de la ducha y seque la incisión con palmaditas. El Dr. Parker elegirá qué vendaje durante la cirugía.

No aplique lociones ni ungüentos en el sitio de la incisión. Dúchese solamente: no sumerja los sitios de incisión en una bañera de hidromasaje, bañera o piscina.

**Llame a la oficina del Dr. Parker al 806-350-2663 por cualquier drenaje excesivo.**

**Crioterapia/Bolsas de hielo**

Se pueden usar compresas de hielo encima del vendaje y la ropa durante las primeras 48 horas después de la cirugía, según sea necesario. Recuerde ponerse la manguera TED antes de usar las bolsas de hielo. Nunca coloque bolsas de hielo directamente sobre su piel.

**Profilaxis de TVP (coágulos de sangre)**

Es posible que el hospital le dé una manguera TED (manguera blanca) y úsela durante 4 a 6 semanas después de la cirugía. La hinchazón es normal durante algunas semanas después de la cirugía de cadera. Como mínimo, recomendamos 2 semanas en la pierna no operada y 4 semanas en la pierna operada.

NO camine solo con su manguera TED debido al riesgo de resbalones y caídas. Use calcetines o zapatos de agarre.

Puede quitar la manguera para ducharse o limpiar. Puedes lavarlos a mano con agua y jabón y colgarlos para que se sequen. Suelen secarse en unos 30 minutos. Necesitará ayuda para quitárselos y volver a ponérselos. Bombee con frecuencia los tobillos hacia adelante y hacia atrás (aletas para los pies/bombas de tobillo) a lo largo del día para promover el flujo sanguíneo y ayudar a prevenir coágulos sanguíneos.

Le recetarán un anticoagulante, consulte con su enfermera antes del alta y tómelo según las indicaciones.

**Fisioterapia**

Usted está soportando peso según lo tolerado (WBAT) con un andador, a menos que se le indique lo contrario. Use su andador en todo momento hasta que el Dr. Parker lo libere.

Por lo general, se irá a casa con su programa de ejercicios en casa. Continúe haciendo sus ejercicios por su cuenta 3 veces al día. Levántese de la cama al menos 3 veces al día. Siéntate a comer. Cada vez que te levantes para ir al baño, camina un poco. Puede usar una almohada entre las piernas para dormir.

Es muy importante comenzar la terapia lo antes posible después de la cirugía y asistir 2-3 veces por semana según las instrucciones. Se debe hacer una cita para usted al momento del alta y esa información estará en su documentación de alta. Si el centro de terapia está cerrado cuando le den el alta del hospital, se le darán instrucciones para que llame y programe su cita con el fisioterapeuta. RECUERDE llevar su receta de terapia a su primera visita, ya que tendrá instrucciones específicas para el fisioterapeuta.

Si no sabe a quién usar para PT, aquí hay algunas opciones en Amarillo:

* Medicina deportiva Parker
* Terapia física en Quail Creek
* Fisioterapia ambulatoria de BSA
* PT para pacientes ambulatorios del noroeste
* Fisioterapia Total
* Si vive fuera de Amarillo, utilice la instalación más cercana a su ciudad natal.

Haga aleteos o bombeos frecuentes de los pies 30 veces cada hora mientras esté despierto durante los primeros 2 días para ayudar a aumentar la circulación. Asegúrese de caminar con ayuda durante los primeros días si es necesario, especialmente después de tomar analgésicos. Caminar distancias cortas acelerará su recuperación.

No conducirá hasta que sea dado de alta por el Dr. Parker.

**Para evitar dislocarse la nueva cadera: NO cruce las piernas. No se siente en sillas bajas. No se doble más de 90 grados. No gire los dedos de los pies hacia adentro. No se estire hacia un lado desde una posición sentada.**

**Cita de seguimiento**

Tendrá una cita de seguimiento de 10 a 14 días después de la cirugía. En la mayoría de los casos, esta cita se programó cuando se programó la cirugía. Llame al 806-350-2663 para confirmar los detalles de la cita si es necesario.

**Regreso al trabajo/escuela**

Como regla general, recomendamos ausentarse del trabajo al menos hasta su cita de seguimiento. Se le entregará una nota para excusarlo del trabajo o la escuela el día de su cirugía. Si desea regresar al trabajo antes de su cita de seguimiento, comuníquese con nuestra oficina y haga los arreglos.

Si usted es un estudiante, depende de su discreción, dentro de lo razonable, de usted y sus padres cuánto tiempo estará fuera de la escuela. Por lo general, 2-3 días es típico, pero se pueden hacer consideraciones especiales caso por caso. Sin embargo, no hay educación física ni deportes hasta que el Dr. Parker o el personal lo publiquen.

**Llame a nuestra oficina o vaya a la sala de emergencias si...**

* **Tiene fiebre de 101 o más, sudores nocturnos o escalofríos.**
* **Nota rayas rojas que irradian hacia afuera de su(s) incisión(es).**
* **Su(s) incisión(es) empeora(n) enrojecimiento, hinchazón, supuración de pus o dolor intenso.**
* **Experimenta dificultad para respirar o dolor intenso en la pantorrilla (signos de un coágulo de sangre)**
* **Si tiene alguna pregunta, no dude en llamar a nuestra oficina.**