Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cuidado después de su cirugía ortopédica

Esta información le ayudará a cuidarse después de su cirugía ortopédica.

## Cómo cuidar de su incisión

Siga estas pautas para el cuidado de su incisión (corte quirúrgico). Si su proveedor de cuidados de la salud le dio otras instrucciones, sígalas para cuidar de su incisión.

### Cambio del vendaje

Antes de que salga del hospital, su cirujano le dará instrucciones sobre cómo cuidar su vendaje en casa. Déjese el vendaje puesto hasta que su cirujano lo vea en su cita posoperatoria (después de la cirugía). La cita suele ser de 1 a 3 semanas después de la cirugía. Siga cualquier otra indicación que le dé su cirujano.

### Cuidado de su incisión

- No moje la incisión ni el vendaje hasta que vea a su proveedor de cuidados de la salud en su cita posoperatoria. Puede darse un baño de esponja. Cubra

el vendaje con una “bolsa para yeso”, una bolsa de basura limpia y cinta adhesiva, o una envoltura de plástico y cinta adhesiva para mantenerlo seco. Su proveedor de cuidados de la salud le dirá cuándo puede mojar su incisión.

- No se ponga lociones o cremas sobre la incisión a menos que su proveedor de cuidados de la salud se lo indique.
- Si le cerraron la incisión con suturas (puntos) o grapas, posiblemente se las quiten durante su cita posoperatoria.

## Cuidados

- No haga ejercicio (como levantar pesas o correr) hasta que su proveedor de cuidados de la salud le indique que es seguro. Hable con su proveedor de cuidados de la salud si tiene preguntas sobre la práctica de algún deporte u otras actividades.
- No maneje hasta que su proveedor de cuidados de la salud le indique que es seguro.
- Cuando esté sentado o acostado, eleve el brazo o la pierna en la que tuvo la cirugía. Apoye el brazo o la pierna sobre almohadas para que esté por encima del nivel del corazón. Esto reducirá o prevendrá la hinchazón.

- Si la cirugía fue en la pierna, no se siente con las piernas por debajo del nivel del corazón durante más de 2 horas a la vez. Acuéstese en la cama, en un sofá o en una silla reclinable. Apoye la pierna sobre una almohada para que esté por encima del nivel del corazón. Cambie de posición cada 2 horas, ya sea que esté sentado o acostado.
- Si la cirugía fue en el brazo, apóyelo sobre almohadas para que esté por encima del nivel del corazón.
- Si se le inflama el brazo o la pierna afectado, eleve la extremidad con más frecuencia. Si la inflamación no mejora, llame a su proveedor de cuidados de la salud.

## Uso del equipo médico

Después de su cirugía, puede que tenga que utilizar equipo médico especial. Algunos ejemplos son: una órtesis, una férula, un cabestrillo, un bastón o muletas. Su proveedor de cuidados de la salud le brindará más información. Es posible que se reúna con los fisioterapeutas antes de irse del hospital. Ellos verificarán lo que necesite y responderán cualquier pregunta que pueda tener.

Si la cirugía fue en el brazo, es posible que necesite usar un cabestrillo. Su proveedor de cuidados de la salud le mostrará cómo usarlo.

Si la cirugía fue en la pierna o pie, es posible que necesite muletas. Las muletas reducen el peso que pone sobre la pierna o el pie. Esto le ayuda a sanar porque quita peso al hueso.

Es importante usar las muletas de forma correcta. De este modo se evita dañar los nervios en las axilas o las palmas de las manos. Su proveedor de cuidados de la salud o fisioterapeuta le mostrarán cómo usar las muletas antes de salir del hospital.

## Control del dolor y efectos secundarios

- Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le recete un analgésico como oxycodone (Percocet®) o tramadol (Ultram®). Siga sus instrucciones para tomarlo.
- Los analgésicos pueden causar estreñimiento (tener menos defecaciones que lo habitual). Para evitar el estreñimiento:
  - Tome por lo menos 8 vasos (de 8 onzas) de líquidos al día.
    - Beba agua, jugos, sopas y otras bebidas que no tengan cafeína. Las bebidas con cafeína (como el café y los refrescos) y el alcohol le quitan líquido del cuerpo.
  - Coma de 5 a 9 porciones de frutas y verduras frescas

por día.

- Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud sobre el uso de laxantes emolientes u otros laxantes, como docusate sodium (Colace®) o senna (Senekot®). Asegúrese de tomarlo según las indicaciones del médico.
- Llame a su proveedor de cuidados de la salud si no ha defecado en 3 días.
- No tome las siguientes medicinas durante 1 semana después de su cirugía:
  - Aspirin.
  - Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), como el ibuprofen (Advil®, Motrin®).
  - Vitamina E.

Estas medicinas pueden provocar sangrado. Hable con su proveedor de cuidados de la salud si tiene alguna pregunta. Para obtener más información, lea el recurso *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

**Si se está atendiendo con un proveedor de atención de**

**apoyo o de control del dolor en MSK o localmente, comuníquese con su consultorio después de su cirugía para programar una cita de seguimiento. Pueden hablar sobre la renovación de la receta de los analgésicos y sobre el control continuo del dolor.**

## Cita de seguimiento

Puede programar su cita de seguimiento (cita posoperatoria) antes de que salga del hospital. Puede usar MSK MyChart, nuestro portal para pacientes de MSK, para confirmar o reprogramar su cita cuando llegue a casa. También puede llamar a su proveedor de cuidados de la salud.

## Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Siempre puede hablar con un cirujano ortopédico de MSK las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Llame al consultorio de su cirujano de lunes a viernes de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Después de las 5:00 p. m., durante los fines de semana y días festivos, llame al 212-639-2000 y pida hablar con el cirujano ortopédico de guardia. No envíe mensajes desde su cuenta de MSK MyChart en este horario o si tiene una emergencia médica.

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más.
- Entumecimiento, hormigueo o ardor en los dedos de la mano o el pie.
- Dolor que no se quita con analgésicos.
- Drenaje o un mal olor del sitio de la incisión.
- Problemas para mover los dedos de la mano o el pie.
- Aumento de la inflamación que no mejora al levantar el brazo o la pierna afectados.
- Los dedos de la mano o el pie están muy fríos y no se calientan cuando los cubre.
- Aumento del enrojecimiento alrededor de la incisión.
- Cualquier inquietud o problema inesperado.
- Cualquier pregunta.

**Llame al 911 si tiene dolor de pecho o dificultad para respirar.**

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.


Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center