



# Guía de educación para pacientes con prótesis de cadera y de rodilla



**Total Joint Center**

The Miriam Hospital

*Lifespan. Delivering health with care.®*

## Bienvenido al Total Joint Center en The Miriam Hospital

Es un gran gusto para nosotros que haya escogido al Total Joint Center en The Miriam Hospital, un programa del Instituto de Ortopedia de Lifespan, para su cirugía de prótesis articular. Las prótesis articulares son una de las maneras más eficaces de reducir el dolor y restituir la movilidad para una mejor calidad de vida.

The Miriam Hospital ha trabajado con cirujanos ortopédicos con especialización y certificados por la junta, enfermeros, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales que desarrollan un Centro de Prótesis Articulares (Total Joint Center) integral. Al reunir y combinar nuestras experiencias, hemos creado un programa multifacético sin precedentes en nuestra región.

Nos enorgullece que el Total Joint Center haya ganado el Sello de oro de aprobación de la Comisión Conjunta (Joint Commission) en sus procedimientos de prótesis articulares de rodilla y cadera. Concedido tras una rigurosa revisión en el lugar, la certificación avanzada está dirigida a hospitales acreditados por la Comisión, hospitales de acceso crítico y centros de cirugía ambulatoria que buscan elevar la calidad, la regularidad y la seguridad de sus servicios y de la atención al paciente.

El programa del Total Joint Center se enfoca en la educación del paciente, técnicas quirúrgicas excepcionales, excelente cuidado de enfermería y terapia posoperatoria constante en un entorno acogedor y cómodo. Nuestro programa va más allá de su estadía en el hospital, ya que se asegura de que su recuperación sea exitosa y de que pueda cumplir sus objetivos personales. Esta continuidad de atención sin alteraciones le garantiza tener información, atención y apoyo a cada paso del camino, lo que le permitirá volver a moverse como debería.

En The Miriam Hospital valoramos su derecho a entender y a participar en su atención. El objetivo de esta guía es informarle lo que puede esperar y ayudarlo a entender por qué es importante cada paso de este proceso. Como usted es un miembro valioso del equipo, su participación activa es fundamental para tener éxito.

Gracias por elegir The Miriam Hospital para someterse a su cirugía. Esperamos poder brindarle una atención excepcional y ayudarlo a alcanzar satisfactoriamente sus objetivos personales.

Atentamente.



Maria Ducharme

*Presidenta, The Miriam Hospital*

## Preparación de su hogar para el regreso

Use esta lista para hacer cambios pequeños y sencillos en su casa, que le asegurarán que tenga lo necesario para recuperarse de manera segura y exitosa.

- Quite las alfombras de todas las habitaciones de su hogar que vaya a utilizar durante su recuperación.
- Asegúrese de tener a mano un teléfono celular o un teléfono inalámbrico.
- Arregle los muebles para hacer espacio y despejar los pasillos que llevan a las habitaciones principales de su hogar.

### Cocina

- Coloque los elementos de uso más frecuente en armarios accesibles, para no tener que estirarse demasiado hacia arriba ni hacia abajo.
- Mantenga las encimeras ordenadas.
- Asegúrese de que el piso no esté resbaloso.
- Compre jugos, leche, etc. en recipientes pequeños.
- Prepare y congele algunas comidas antes de su cirugía.

### Dormitorio

- Tenga una lámpara y un teléfono en la mesa de luz.
- Use una luz nocturna para iluminar el camino al baño.
- Si fuera posible, organice un lugar para dormir que esté en la planta baja. Puede que esto solo sea necesario durante los primeros días de su vuelta a casa.
- Ponga la ropa que usa habitualmente en cajones altos.
- Lleve una silla con apoyabrazos al dormitorio, para usarla mientras se viste.

### Baño

- Use una alfombrilla antideslizante en la tina.
- Tenga en cuenta instalar barras agarraderas fijas o removibles junto al inodoro y en la pared de la tina.

### Salón

- Elija una silla que sea adecuada para sentarse cuando vuelva a casa. Lo ideal es una silla firme con apoyabrazos. Evite las mecedoras y las sillas con rueditas.

### Escaleras/pasillos

- Las escaleras y los pasillos no deben tener objetos fuera de lugar.
- Revise y compruebe que todas las escaleras tengan pasamanos firmes.
- Haga planes para que un ser querido o un amigo esté con usted mientras usa las escaleras las primeras veces.

### Áreas exteriores

- Asegúrese de que los cercos, arbustos y árboles no interfieran en los caminos exteriores.
- Asegúrese de que los senderos exteriores estén limpios cuando vuelva a casa, en especial si es otoño (hojas caídas) o invierno (nieve).



# Preparación para la cirugía

Use estos consejos como ayuda para que su cuerpo esté lo más saludable posible antes de entrar al quirófano.

## *Su salud*

- **Cumpla con todas las citas preoperatorias** que le hayan pedido que coordine.
- **Si fuma**, intente fumar menos o dejar de hacerlo, que es lo ideal. Fumar puede aumentar su riesgo de infección.
- **Si tiene diabetes**, controle periódicamente su glucosa en sangre y preste atención a lo que come. El alto nivel de glucosa en sangre después de una cirugía puede aumentar su riesgo de infección, retrasar la cicatrización de las heridas e impedir que avance hacia sus metas.
- **Manténgase activo.** Permanezca lo más activo que pueda durante las semanas previas a la intervención quirúrgica. Cuanto más fuerte esté antes de la intervención, más rápido sanará. Empiece por hacer ejercicios sencillos de fortalecimiento muscular antes de la intervención. Vea en la guía los ejercicios específicos que fomentarán una recuperación rápida.
- **Medicamentos:** El enfermero que le haga las pruebas previas a su internación le dará instrucciones específicas sobre sus medicamentos. Sígalas.
- **Alimentación adecuada:** Una dieta equilibrada, tanto antes como después de la operación, es clave para una recuperación rápida y exitosa. Asegúrese de consumir una dieta equilibrada con alto contenido proteico antes de la intervención quirúrgica. Entre otros alimentos con alto contenido proteico se incluyen la carne magra o el pescado, el requesón (queso cottage), los huevos y el yogur.

## *Ayuda de sus seres queridos*

Pida a sus amigos, familiares o vecinos un poco de ayuda con las siguientes tareas mientras esté en el hospital y durante las primeras dos semanas tras su regreso a casa:

- hacer trabajo estacional en el jardín/remover la nieve.
- ayudar con la compra de alimentos.
- recoger correo y periódicos.
- cuidar las mascotas (sacarlas a caminar, alimentarlas, etc.).
- sacar la basura hasta el bordillo.
- llevar la ropa sucia al sótano.

Para obtener más información, vea la guía para el asistente.

## *Equipamiento para el hogar, para su recuperación*

Puede optar por obtener el siguiente equipamiento antes de la intervención quirúrgica. Hará más sencillo el principio de su recuperación.

- andador con ruedas (necesario, en casi todos los casos, después de una prótesis de cadera o rodilla); si aún no tiene un andador con ruedas, el hospital le dará uno para llevar a casa.
- bastón (si se lo recomienda su fisioterapeuta).
- barra de soporte con ventosa para la ducha (opcional).
- asiento elevado para el inodoro (opcional).
- silla para la ducha (opcional)
- recogedor/dispositivo de extensión (opcional).
- prepare al menos 2 compresas de gel helado caseras.



## Receta para compresas heladas caseras:

### Ingredientes:

- 3/4 de taza de alcohol rectificado
- 2 tazas de agua
- 2 bolsas grandes tipo Ziploc para congelador

1. Mezcle los ingredientes en una bolsa.
2. Doble la bolsa.
3. Déjela en el congelador hasta que se convierta en aguanieve.

## Preguntas sobre el seguro

Llame a su proveedor de cobertura de seguro médico antes de la intervención quirúrgica, ya que su póliza establece la cobertura de las consultas médicas, las visitas al hospital, las intervenciones quirúrgicas, las terapias y el equipo. Pregunte si se aplica algo de lo siguiente a su cobertura de seguro médico, y consiga explicaciones:

- deducible de la intervención quirúrgica.
- deducible/copago de la estadía en el hospital.
- copago por un dispositivo para caminar.
- copago por las visitas del terapeuta a domicilio.
- copago por fisioterapia ambulatoria.
- cobertura de los servicios de anestesia para anestesia de LPG.

## La semana de su intervención quirúrgica

- Revise las instrucciones sobre medicamentos que le hayan dado en su consulta de pruebas previas a la internación y en la visita al consultorio de su cirujano. Asegúrese de seguirlas.

- En los días previos a la intervención quirúrgica, coma alimentos con alto contenido de fibra. Esto le ayudará a prevenir el estreñimiento después de la intervención.
- Durante una semana antes de la intervención, no se afeite en zonas cercanas al lugar donde se hará la cirugía. Afeitarse podría aumentar su riesgo de infección.
- Si tiene alguna pregunta o inquietud no resuelta, comuníquese con el consultorio de su cirujano.
- Si desarrolla síntomas similares a los de la gripe, tos congestionada, vómitos o diarrea graves, una afección en la piel o nuevos dolores o problemas dentales cerca de la fecha de su intervención quirúrgica, comuníquese con su cirujano o llame a la línea directa de prótesis totales, al 401-793-5852.
- Prepare su equipaje para la intervención quirúrgica. Use como guía **Qué llevar consigo al hospital**, que se incluye a continuación.

## Qué llevar consigo al hospital

### Información

- Tarjetas de seguro e identificación (o fotocopias de estas).
- Método de pago del copago (si no lo pagó anteriormente).
- Copia de sus directivas de atención médica si todavía no había proporcionado al hospital una copia.

### Medicamentos y equipo

- Consulte a un miembro del equipo del Total Joint Center para conocer la política más reciente sobre el uso de su CPAP en casa, si lo tuviera indicado.

### Ropa y objetos personales

- Zapatos cómodos con suelas antideslizantes. Las zapatillas deportivas con cordones sirven bien.
- Ropa interior y calcetines.
- Pantalones sueltos (los deportivos son los mejores, ya que son fáciles de poner y quitar y tienen espacio para los vendajes).

- Blusa o camisa suelta.
- Anteojos o lentes de contacto.
- Prótesis dentales.
- Audífono.
- Goma de mascar o caramelos duros.
- Bálsamo labial.

### No traiga

- Joyas u otros objetos de valor.
- Andador, bastón o muletas (Le proporcionarán estas cosas para que las use en el hospital. Deberá tenerlos listos para usar en su casa).
- Medicamentos en su casa.

**Haga los arreglos necesarios para que lo lleven de vuelta a su casa después del alta médica. NO podrá conducir solo a casa. El alta médica suele ocurrir antes del mediodía, aunque esto estará sujeto a su evolución personal mientras esté en el hospital.**

## El día antes de la intervención quirúrgica

- Prepare su piel lavándola con el jabón Hibiclens, siguiendo las instrucciones de uso.
- Consulte las instrucciones sobre medicamentos en el folleto «Preparación para la cirugía».
- Descanse. ¡Nos veremos mañana!

### *Comuníquese con el consultorio de su cirujano si:*

- No puede llegar en hora a su intervención quirúrgica.
- Se enferma (un resfrío o gripe) o tiene fiebre.
- Tiene una infección en la piel, un sarpullido, un pequeño corte o una herida cerca del área donde le harán la intervención quirúrgica.
- Tiene preguntas o inquietudes sobre su cirugía.
- Tiene dolor de muelas u otro problema dental.

## El día de la intervención quirúrgica

### *Antes de llegar al hospital:*

- **Beba únicamente** el Ensure Pre-Surgery el día de la intervención (se lo darán en su consulta de pruebas previas a la internación).
- Beba el Ensure Pre-Surgery **de 2 a 4 horas antes** de su llegada al hospital.
- **Ingresa por la entrada principal** del hospital a la hora que le indicaron que llegue. A primera hora de la mañana, su familia puede estacionar en el estacionamiento que está directamente del otro lado de la calle (estacionamiento para pacientes/visitas) después de dejarlo. Después de las 7:00 a. m., hay estacionamiento con valet gratuito a su disposición.
- **Registro:** La oficina de admisiones está en el vestíbulo principal. El personal de admisiones confirmará su identidad y su cobertura de seguro médico, le dará un brazalete de identificación y lo registrará para la intervención quirúrgica y la estadía en el hospital.
- **El enlace quirúrgico y el área de espera:** El enlace lo recibirá. Nuestra área de espera tiene wifi gratuito, televisión y asientos cómodos. El enlace se asegurará de que sus seres queridos estén informados sobre el



progreso de su intervención quirúrgica. Mientras esté usted en el quirófano, será posible comunicarse con ellos para hacerles preguntas a través del 401-793-2273.

- **Unidad preoperatoria o de espera:** El departamento preoperatorio (pre-op) completa su preparación para la intervención quirúrgica. Se pondrá una bata de hospital y se le colocará una vía intravenosa. Sus objetos personales y su ropa estarán etiquetados con su nombre. Un equipo de enfermeros y anestesiólogos revisarán sus documentos, sus signos vitales y los resultados de sus análisis de laboratorio. Muchos miembros del equipo del hospital le preguntarán su nombre, su fecha de nacimiento y su intervención quirúrgica planificada. Esta es una parte habitual de los controles de seguridad de rutina como preparación para la intervención quirúrgica.

En el área preoperatoria verá a su cirujano. Después de revisar sus documentos y responder cualquier pregunta, marcará el sitio de la intervención con sus iniciales.

- **Anestesia:** La anestesia se administra para que esté cómodo durante la intervención quirúrgica. El anestesiólogo hablará con usted y con el cirujano para decidir cuál es el mejor tipo de anestesia para usted. Dependiendo de su intervención, puede que le administren un bloqueador nervioso local para ayudar con el dolor después de la cirugía. **Consulte el folleto «Preparación para la cirugía» o el sitio web del Total Joint Center para las descripciones de las opciones de anestesia que están disponibles.**

- **Intervención quirúrgica:** Después de haber completado todas las revisiones preoperatorias, lo llevarán a cirugía. Es posible que le den un sedante para provocarle sueño. Una vez que esté en el quirófano, el personal de quirófano se encargará de que esté cómodo, el anestesista le administrará la anestesia y el cirujano empezará la operación.

- **Unidad de cuidados posanestesia (PACU, por sus siglas en inglés):** Una vez terminada su intervención quirúrgica, le transferirán a la sala de recuperación. Cuando se despierte, tendrá puesta una mascarilla de oxígeno en la cara, un manguito de presión arterial, un monitor cardíaco, un dispositivo en el dedo que mide su nivel de oxígeno y dispositivos en los pies que ayudan con la circulación de la sangre.

El enfermero de la PACU se asegurará de que se despierte de la anestesia en forma segura, que su corazón y su respiración estén funcionando con normalidad y que permanezca cómodo después de la cirugía.

La duración de su estadía en la PACU dependerá del tipo de cirugía, del tipo de anestesia y de cualquier afección médica que pudiera tener. Algunos pacientes son dados de alta directamente desde la sala de recuperación, si pueden cumplir con todos los objetivos del alta médica. Hable con su cirujano respecto a si usted es o no un candidato para este plan de alta en el mismo día.

- **Visitas:** Si necesita a una persona de apoyo durante la fase preoperatoria, o mientras esté en la sala de recuperación después de la operación, infórmelo a un miembro del equipo del Total Joint Center al 401-793-5852.



- **Fisioterapia:** Una vez que el anestesista haya autorizado que usted se levante de la cama, nuestro equipo de enfermería o de fisioterapia empezará a trabajar con usted.

En general, esto ocurre pocas horas después del procedimiento. Se ha demostrado que deambular (caminar) poco después de la operación conduce a una reducción de las complicaciones posoperatorias y a una recuperación más rápida. El fisioterapeuta se reunirá con usted, ya sea en la sala de recuperación o en la unidad de internación de pacientes.

### *El equipo 3 North*

- El equipo 3 North (3N) está formado por enfermeros registrados capacitados, personal de enfermería especialista, auxiliares de enfermería certificados y secretarios de la unidad. Además, habrá fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y coordinadores asistenciales cuidando de usted durante su estadía. The Miriam Hospital es un centro de enseñanza, y nuestros médicos, enfermeros y terapeutas pueden contar con estudiantes que ayuden con sus cuidados.

### *Manejo del dolor después de la intervención quirúrgica*

**Es de esperar que sienta dolor después de la cirugía; esto es parte normal del proceso de curación.** El enrojecimiento y el calor son generados por el exceso de circulación de sangre en la zona, lo cual es normal. La hinchazón es causada por las células inmunitarias adicionales que el organismo envía a investigar el sitio quirúrgico. Esto también es normal. El dolor ocurre porque este líquido adicional ejerce presión sobre las células nerviosas. A medida que transcurre el tiempo de recuperación, estas respuestas normales a la intervención quirúrgica irán disminuyendo, como también disminuirá el dolor quirúrgico.

**Beneficios del buen control del dolor:** El control del dolor y la capacidad de moverse harán posible un proceso de curación más rápido. El control del dolor adecuado le permitirá participar en la terapia y los cuidados con el personal y con su familia. Es probable que su equipo de atención pruebe distintas cantidades de medicamentos, distintos tipos de medicamentos y distintos intervalos de administración para manejar su dolor de manera eficaz.



# Su estadía en el hospital

## La escala de dolor

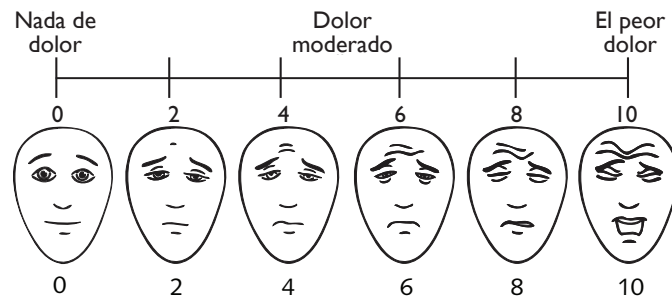
- 0-3 = Dolor mínimo/leve - PREVISTO - Es molesto, pero le permite descansar, comer y participar en su terapia y su recuperación.
- 4-6 = Dolor moderado - Está previsto que ocurra periódicamente. Es persistente, puede que le cause dificultades para descansar o participar en la terapia.
- 7-10 = Dolor fuerte/intenso (EXCEPCIONAL) - Dolor fuerte e insoportable que le impide participar en sus cuidados, dormir o comer.

## Medicamentos para el dolor

- Algunos medicamentos se administran en horarios fijos y otros se administran según los necesite durante el día. Su equipo de atención le preguntará con frecuencia (cada tres horas) acerca de su nivel de dolor, y le pedirán que lo califique nuevamente después de administrarle medicamentos para el dolor.
- **Los medicamentos para el dolor orales** se usan para dolores leves y moderados (puntajes de dolor de 1 a 6).
- **Los medicamentos para el dolor intravenosos** se usan para dolor fuerte (puntajes de dolor de 7 a 10). Su cirujano le recetará una combinación de medicamentos para el dolor, para brindarle alivio a su dolor.

## Efectos secundarios

Nos asociaremos con usted para controlar y tratar los efectos secundarios de los medicamentos para el dolor. Entre los efectos secundarios pueden incluirse náuseas, vómitos, estreñimiento, picazón, mareos y somnolencia. Es sumamente raro que un paciente se vuelva adicto a los medicamentos para el dolor si los toma tal como se los recetaron.



Esta escala del dolor con caritas revisada fue reproducida con autorización de la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (International Association for the Study of Pain®, IASP). La imagen no se reproducirá por ningún otro fin sin autorización.

**Tratamientos sin medicamentos:** También hay tratamientos sin medicamentos que se pueden usar para controlar el dolor:

- **Movimiento y cambio de posición** - Su equipo de atención probablemente le sugiera cambiar de posición para aliviar el dolor. Esto puede incluir trabajar con fisioterapia o terapia ocupacional, salir a caminar con su enfermero o hacer ejercicios terapéuticos.
- **La terapia de frío** suele funcionar bien para controlar el dolor. También puede aliviar la picazón y los espasmos musculares.
- **Las técnicas de relajación**, como la oración y la meditación, ayudan a aliviar la ansiedad y la tensión. Hacer estas cosas produce una respuesta de relajación que reduce el estrés.
- **La terapia de distracción** reduce el dolor al hacer que su mente deje de prestarle atención. La música es un ejemplo de terapia de distracción. The Miriam ofrece MedCalm TV en el canal 18. Los crucigramas, los rompecabezas y los libros de pintar para adultos también pueden usarse como distracción.

## Preguntas frecuentes sobre el dolor y los medicamentos para manejarlo

### ¿Debo preocuparme por la adicción a los medicamentos para el dolor?

La adicción es sumamente rara si toma los medicamentos para el dolor según se los receten. Sus proveedores de atención le estarán controlando y usted tomará estos medicamentos solo durante un breve período.

### ¿Sentiré dolor durante mi estadía en el hospital?

Debe prever sentir dolor después de la cirugía; no obstante, sus proveedores de atención harán todos los intentos posibles por mantener su dolor a un nivel tolerable utilizando varios medicamentos para el dolor, al igual que distintas modalidades para aliviarlo.



- Pensamiento positivo - Las personas que se mantienen positivas y esperanzadas suelen sentir menos dolor o menos molestias cuando sienten dolor. Recuerde que sus objetivos a largo plazo pueden inspirarlo a pensar positivamente acerca del resultado final de esta intervención quirúrgica.
- Terapias integrativas/alternativas - Las terapias de sanación alternativa se proporcionan a los pacientes a través de nuestro Departamento de Terapias Integrativas, en colaboración con su equipo. Las terapias tales como nuestro canal de imágenes guiadas (16) y el canal del cuidado (18) están disponibles durante las 24 horas del día. La terapia integrativa está disponible, por consulta, para Reiki, masajes suaves y prácticas de mente y cuerpo adicionales (visualización y trabajo respiratorio). Para obtener más información o para ingresar una solicitud de consulta, hable con su enfermero.

**Cómo mantener su dolor bajo control:** Todo el mundo siente el dolor de distinta manera, y responde de manera diferente a los tratamientos de control del dolor. Asegúrese de lo siguiente:

- Informar a su equipo de atención sobre los métodos de control del dolor que han funcionado y los que no anteriormente en su caso.
- Hablar sobre toda preocupación que pueda tener sobre los medicamentos para el dolor.
- Informar a su enfermero sobre todas las alergias a medicamentos que tenga.
- Tomar sus medicamentos para el dolor según se los recetaron o pedir al enfermero medicamentos para el dolor según los necesite.

- Fijarse objetivos realistas respecto al manejo del dolor, entendiendo que está previsto que sienta dolor pero que debe mantenerlo a un nivel tolerable para poder participar en su recuperación.

### *Análisis de sangre*

- Le extraerán sangre la mañana después de la intervención quirúrgica. Solo le extraerán sangre adicional durante su estadía en el hospital según sea necesario.
- El equipo de enfermería y su médico revisarán sus análisis de sangre antes de tomar decisiones acerca de su plan de tratamiento.

### *Cómo evitar coágulos*

- Después de su intervención quirúrgica podría usar calcetines de compresión o usar bombas para pies mientras esté en la cama. Las bombas para pies son dispositivos que se colocan alrededor de los pies y proporcionan pulsaciones intermitentes, ayudando así a que circule la sangre y a prevenir los coágulos.
- Su médico le administrará también medicamentos para prevenir la formación de coágulos. Su enfermero le dará información sobre el anticoagulante que el cirujano le haya recetado y responderá todas las preguntas que pueda tener.

### *Sonda urinaria*

La mayoría de las veces no es necesario que tenga una sonda urinaria ni durante ni después de su operación de prótesis. Si tiene antecedentes de dificultades para orinar después de una intervención quirúrgica, dígaselo a sus profesionales. En estos casos, la sonda urinaria es necesaria temporalmente. El enfermero controlará su capacidad de orinar una vez que le quiten la sonda.

## Preguntas frecuentes sobre su estadía en el hospital

### ¿Cuánto tiempo estaré en el hospital?

Nuestro objetivo es que regrese a casa una vez que haya alcanzado las metas para un alta segura y exitosa. Algunos pacientes evolucionan muy rápido y alcanzan todas las metas para el alta el mismo día de la intervención quirúrgica. Casi todos los pacientes alcanzan sus metas la mañana posterior a la intervención. Asegúrese de contar con alguien que esté «a la orden» para que vaya a buscarle el día después de la cirugía. Con gusto recibiremos a esta persona para que esté junto a usted cuando repasemos sus instrucciones y educación para el alta. Este es el último paso antes de que se vaya del hospital.

Intervención	Hogar
Lunes	Martes a mediodía
Martes	Miércoles a mediodía
Miércoles	Jueves a mediodía
Jueves	Viernes a mediodía
Viernes	Sábado a mediodía

## *Manejo de la función intestinal*

Algunos de los medicamentos que recibirá mientras esté en el hospital pueden causar estreñimiento. Su médico le recetará medicamentos que previenen el estreñimiento y le ayudan a movilizar el intestino. Entre esos se incluyen laxantes emolientes y purgantes. Deambular ayudará a «despertar» a su sistema digestivo. Si tiene tendencia al estreñimiento habitualmente o después de procedimientos quirúrgicos, dígaselo a su enfermero.

## *Cómo evitar caídas*

Nadie tiene planeado caerse después de una operación de prótesis, pero debido a los medicamentos y a la naturaleza de la intervención quirúrgica, es posible que su equilibrio y su fuerza se vean afectados. Es sumamente importante que llame al enfermero para pedir ayuda antes de levantarse de la cama, de pasarse de la cama a la silla o si se marea. Cuando esté en el baño, es importante que llame al enfermero antes de ponerse de pie y dirigirse al lavabo y a la habitación.

## *Fisioterapia*

La fisioterapia (FT) es una parte importante de su recuperación, que le ayuda a recobrar la movilidad normal.

**Evolución:** Su médico le indicará FT después de la intervención quirúrgica. El fisioterapeuta lo verá para hacerle una evaluación completa el día de la intervención o, como muy tarde, la mañana siguiente. El fisioterapeuta revisará un programa de ejercicios y se asegurará de que usted pueda levantarse de la cama y acostarse, levantarse de la silla y sentarse, ir al baño, caminar distancias típicas dentro de una casa y le hará completar un entrenamiento para las escaleras si fuera necesario para que pueda irse a casa en forma segura.



**Sesiones de fisioterapia de seguimiento:** Dependiendo de su evolución durante la primera sesión de FT, el terapeuta podría volver por segunda vez si fuera necesario o será su enfermero quien lo ayude a levantarse de la cama para caminar o a sentarse en una silla más adelante, por la noche.

## **Conducir después de una operación de prótesis:**

La forma segura de entrar y salir de un auto se conversará durante su fisioterapia. Su cirujano decidirá cuándo será seguro que vuelva a conducir. Tal vez califique para obtener un permiso de estacionamiento temporal para discapacitados. Su cirujano podrá hablar de esto con usted.

## **Acerca de los dispositivos de ayuda para caminar**

A la mayoría de los pacientes, el andador con ruedas (dos ruedas y dos barras fijas) les resulta el dispositivo más estable después de la intervención quirúrgica de colocación de prótesis. Si no pudo comprarse un andador antes de la intervención, su fisioterapeuta conseguirá uno para usted y se lo llevará cuando le den el alta. Si usó muletas anteriormente, es probable que su terapeuta evalúe si es seguro que las use nuevamente. Si tiene escaleras con un solo pasamanos, sin pasamanos o con pasamanos muy distantes entre sí, consiga un bastón común. Puede comprarlo en tiendas de insumos, farmacias y supermercados. También los puede comprar en línea.

## Terapia ocupacional

### ¿Qué es la terapia ocupacional?

Los servicios de terapia ocupacional podrían incluir evaluaciones de su hogar y sugerencias para obtener equipamiento de adaptación que le hagan más fáciles las tareas de rutina cuando vuelva a casa. Los profesionales de terapia ocupacional tienen una perspectiva holística, en la que el punto focal es adaptar su entorno a sus necesidades.

### Terapia ocupacional después de una prótesis total

Después de su operación de prótesis total es posible que trabaje con un terapeuta ocupacional que evalúe su capacidad para llevar a cabo tareas de cuidado personal y manejo del hogar de modo tal que pueda volver a casa en forma segura. El terapeuta ocupacional hablará con usted sobre opciones de equipamiento de adaptación, para maximizar su independencia en casa.



### Necesidad de equipamiento de adaptación

Después de su operación de prótesis total, es probable que tenga dificultad para llevar a cabo tareas de cuidado personal. Tal vez le resulte difícil llegar a lavarse los pies, ponerse pantalones, calcetines y zapatos o flexionarse para recoger algo del piso. A algunas personas les resulta útil usar equipamiento de adaptación para llevar a cabo estas tareas mientras se están recuperando de una operación de prótesis total. Los objetos que se usan con más frecuencia son un dispositivo de extensión, un accesorio auxiliar para calcetines, un calzador de mango largo, una esponja de mango largo y cordones de elástico para los zapatos. Cuando se lo indique, su terapeuta ocupacional le enseñará a usar este equipamiento para

## Objetivos para el alta médica y el regreso a casa

- Levantarse de la cama y pasar a una silla
- Dolor a un nivel tolerable
- Caminar distancias similares a las que se camina dentro de una casa (50 pies)
- Utilizar por sí solo el baño
- Entender los cuidados que debe tener con algunos movimientos (si correspondiera)
- Vestirse
- Por lo menos, expeler gases
- Entrenamiento en escaleras, si correspondiera
- Repaso de las instrucciones para el alta con su enfermero

mantener su independencia mientras se recupera. Como estos artículos no suelen estar cubiertos por las pólizas de seguro médico, por lo general deberá pagarlos con su propio dinero. Los dispositivos de cuidado personal más pequeños están disponibles para la compra en la farmacia Lifespan de The Miriam Hospital.

### Recetas para el alta: La farmacia Lifespan

Recomendamos el uso de la farmacia Lifespan. La farmacia Lifespan puede surtir y entregar sus medicamentos del alta a los pies de su cama, sin costo adicional. Si lo prefiere, usted o un ser querido pueden también recoger los medicamentos en la farmacia, que se encuentra en la planta baja del hospital, cerca de la entrada principal.

Se aplican sus copagos estándar para recetas. Los medicamentos recetados después de una operación de prótesis no se vuelven a surtir. Recibirá uno de la farmacia de Lifespan antes de irse del hospital. Puede planear recoger su segunda receta en la farmacia más cercana a su casa. Usar la farmacia Lifespan le ahorra la molestia de parar en la farmacia de camino a casa.

## Farmacia Lifespan

The Miriam Hospital - vestíbulo principal  
401-793-5500  
LifespanPharmacy.org

Abierta de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m.  
Fines de semana y días festivos:  
8 a. m. a 4:30 p. m.



## Planificación del alta médica y de la recuperación

### *El rol del coordinador asistencial*

Es probable que un coordinador asistencial se comunique con usted antes de la intervención quirúrgica para empezar el proceso de planificación del alta médica. En ese momento, el coordinador asistencial hará lo siguiente:

- Confirmar su plan de alta médica.
- Verlo el día después de la intervención, seguir monitoreando su evolución y facilitar su alta médica segura de The Miriam Hospital.

### *Determinar su plan de alta médica.*

- La elección de proveedores, servicios y agencias que le ayuden a recuperarse después de la intervención quirúrgica es un derecho suyo. Las opciones pueden ser limitadas por muchos motivos, incluyendo su cobertura de seguro médico y la disponibilidad de recursos.
- El objetivo del equipo es identificar la opción de alta médica mejor y más segura para usted. Los coordinadores asistenciales trabajan en estrecha colaboración con usted, con los fisioterapeutas y con los terapeutas ocupacionales para desarrollar su plan de alta médica.
- Los planes de alta médica pueden cambiar por varios motivos. Lo alentamos a mantener cierta flexibilidad en la planificación del alta, y el equipo lo ayudará y guiará durante el proceso.

### *Atención domiciliaria: Opción 1 después del alta médica*

Si logra todas las metas para el alta trabajando con fisioterapeutas en el hospital y tiene apoyo disponible en casa, le darán de alta y recibirá terapia y atención de enfermería en su domicilio. **Irse a casa con atención domiciliaria es ideal.** Recuperarse en su casa promueve una curación más holística y rápida. Las personas tienden a dormir, moverse y comer mejor en sus propias casas. Durante las primeras dos semanas, la prioridad será ir adquiriendo progresivamente movilidad y fuerza; esto se puede lograr en forma segura en su casa. Usted sigue manejando sus medicamentos y demás necesidades, y su cirujano se sigue ocupando de su atención.

- Casi todos los pacientes operados de prótesis total pueden irse a casa directamente el día después de la cirugía.
- Si tiene preguntas respecto a qué tipo de apoyo necesitará,

consulte el repartido de la guía de instrucciones que se incluye en su carpeta.

- Planifique con anticipación. Confirme que contará con una persona de apoyo que pueda llevarle a casa y quedarse con usted por lo menos una noche después de su intervención quirúrgica.

### *Centro de enfermería especializada: Opción 2 después del alta médica*

- Esta es una opción para pacientes que no logran alcanzar sus metas para el alta, por lo que no es seguro que vuelvan a casa.
- Pocos pacientes califican para que el seguro les pague la rehabilitación en un centro de enfermería especializada después de una operación de prótesis total. Le recomendamos enfáticamente que hable con familiares y amigos sobre sus futuras necesidades. No necesariamente calificará para ser admitido en un centro de enfermería especializada porque viva solo.
- Puede que haya gastos que deba pagar con su propio dinero, como el transporte a un centro de enfermería especializada en ambulancia o en una camioneta apta para sillas de ruedas. Comuníquese con su compañía de seguro médico para informarse de los detalles.
- Si se determina que es necesaria la rehabilitación en un centro de enfermería especializada, su coordinador asistencial del hospital revisará sus opciones y hará las remisiones a los centros que usted elija. Ellos pueden proporcionarle el monto de las tarifas que debería pagar con su propio dinero si el seguro no las cubre.

### *Consejos para la preparación*

- Pida a su cirujano o a su médico de cabecera recomendaciones sobre agencias de atención domiciliaria que consideren que brindan servicios excelentes.
- Póngase en contacto con las agencias de enfermería a domicilio si tiene preguntas específicas.
- Llame a su compañía de seguro médico si tiene preguntas sobre copagos u otras preguntas sobre la cobertura.
- Siga la lista de consejos que se proporciona en la sección de Preparación para la cirugía de sus materiales de educación para pacientes, para que su hogar esté listo para su regreso.

## Preguntas frecuentes sobre el alta del hospital

### ¿Cuánto tiempo sentiré molestias después de la intervención?

La mayoría de los pacientes siente dolor durante dos a cuatro meses después de la intervención quirúrgica. El dolor es una parte normal del proceso de curación después de la intervención. Típicamente, su dolor irá reduciéndose con el tiempo y, por lo general, podrá dejar de tomar medicamentos fuertes para el dolor de 10 a 14 días después de la intervención.

### ¿Cuándo puedo volver a conducir?

Su cirujano le informará sobre el tiempo que tardará en volver a conducir; por lo general se tarda de tres a seis semanas. Además, para volver a conducir debe haber dejado de tomar los medicamentos para el dolor.

### ¿Cuándo puedo retomar los deportes, como el golf?

Puede volver a sus actividades recreativas en cuanto el dolor se lo permita. **Recuerde seguir siempre las precauciones de movimiento que su cirujano y su terapeuta hayan repasado con usted.** Para actividades tales como nadar, debe esperar alrededor de seis semanas. Hable con su cirujano o sus proveedores de rehabilitación si tiene alguna pregunta.

### ¿Cuándo puedo retomar la actividad sexual?

Puede retomar la actividad sexual cuando le resulte cómodo; recuerde respetar las precauciones.

### ¿Tengo que tomar antibióticos para procedimientos dentales (limpiezas, empastes, etc.)?

Sí; todos los pacientes sometidos a intervenciones de prótesis total deben tomar antibióticos antes de todos los procedimientos dentales durante un tiempo que su cirujano especificará. Su cirujano conversará con usted sobre los detalles específicos en la consulta posoperatoria.

### ¿Haré sonar el detector de metales en el aeropuerto? De ser así, ¿necesito una tarjeta de identificación médica?

Es posible que los pacientes hagan sonar los detectores de metales. Es aconsejable informar al funcionario de la Administración de Seguridad del Transporte (*Transportation Security Administration*, TSA) acerca del implante antes del escaneado. No se necesita ninguna tarjeta de identificación médica después de una prótesis total, pero si viaja con frecuencia tal vez quiera obtener una tarjeta de notificación de la TSA. Entre en [www.TSA.gov](http://www.TSA.gov).

### Ahora que tengo una prótesis total, ¿podrán hacerme resonancias magnéticas?

Podrán hacerle resonancias magnéticas (RM) de manera segura.

### ¿Cuánto tiempo estaré tomando anticoagulantes?

Tomará su medicamento anticoagulante durante un tiempo que su cirujano determinará, por lo general durante dos a cuatro semanas.

### ¿Necesitaré una cama de hospital si me voy a mi casa en vez de a un centro de enfermería especializada?

La mayoría de los pacientes no necesitan una cama especial cuando eligen irse a casa. Hable con su terapeuta acerca del entorno de su hogar: le ayudará a determinar si esto es necesario. Su coordinador asistencial hará los arreglos necesarios para enviarle una cama de hospital si necesitara una. Consulte con su proveedor de seguro médico cuáles son los costos que deberá pagar de su propio dinero en caso de necesitar una cama de hospital.

### ¿Cuándo puedo ducharme?

La mayoría de los cirujanos permiten que se de una ducha, de pie, pocos días después de la cirugía. Fomentamos esperar hasta que el fisioterapeuta a domicilio evalúe junto a usted su baño en cuanto a la seguridad y las prácticas para entrar y salir de la ducha. Se repasarán las instrucciones específicas de su cirujano antes de darle el alta médica del hospital.

## *Servicios de rehabilitación ambulatoria después de una intervención de prótesis total*

*¡Estoy ansioso por volver a \_\_\_\_\_ !*

Se recomienda la rehabilitación ambulatoria para maximizar el desempeño de su nueva articulación y para reintegrarse a las actividades que le gustan. Puede que todavía necesite más entrenamiento de fuerza, ayuda para flexionar o extender su nueva articulación o ayuda para dejar de usar poco a poco el andador o el bastón. La fisioterapia ambulatoria puede ayudarle a lograr estas cosas. La fisioterapia ambulatoria empieza una vez que puede salir de su casa y subirse y bajarse de un vehículo con facilidad. Tenga en cuenta que es probable que todavía necesite que alguien lo lleve a su terapia ambulatoria.

En su primera visita a la clínica de rehabilitación ambulatoria, el terapeuta:

- le hará un examen
- hará una valoración del dolor
- tomará varias medidas
- observará su rango de movimiento, su fuerza y su equilibrio
- identificará los objetivos de su terapia
- desarrollará un plan de tratamiento único para usted

La frecuencia y la duración de la terapia ambulatoria varía, ya que cada paciente evoluciona de manera diferente. Los pacientes pueden recibir terapia entre dos y tres veces por semana durante cuatro a ocho semanas, o más.

El equipo con el que podría trabajar incluye (entre otras cosas)

- una bicicleta fija, para mejorar el rango de movimiento, la fuerza y la resistencia
- una cinta caminadora para practicar la secuencia del andar y aumentar su resistencia al caminar
- escaleras para promover el entrenamiento del equilibrio y la seguridad
- ejercicios en alfombra para mejorar su rango de movimiento y fortalecer su extremidad
- pesas y máquinas para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el rango de movimiento
- tratamientos especializados para aliviar el dolor y la hinchazón

- técnicas prácticas y manuales para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el rango de movimiento
- dispositivos de ayuda, avanzando para poder caminar con el dispositivo menos restrictivo o sin un dispositivo

The Miriam Hospital ofrece rehabilitación ambulatoria como parte de su centro de excelencia de intervenciones quirúrgicas de prótesis totales. En el departamento de rehabilitación ambulatoria de The Miriam Hospital estamos dedicados a proporcionar atención personalizada en un entorno amigable y entusiasta. El objetivo de la terapia es maximizar su independencia y garantizar el beneficio máximo de su intervención quirúrgica. Trabajaremos en estrecha colaboración con su cirujano y le comunicaremos oportunamente cómo va su evolución. El personal tiene experiencia en el tratamiento de afecciones ortopédicas, y se enorgullece de mantener un puntaje de satisfacción del paciente del 99 %. Hay estacionamiento gratuito en el lugar y es sencillo el acceso a la autopista. Venga a nuestra clínica para recorrerla y hablar con nuestro personal sobre sus necesidades.

### **Notas:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Departamento de Asuntos de Adultos Mayores (*Department of Elderly Affairs, DEA*)

- [www.dea.ri.gov](http://www.dea.ri.gov)
- Agencia principal del estado que controla los programas y servicios comunitarios para adultos mayores.
- Acompañantes - voluntarios para adultos mayores, que pueden ir a su casa y brindarle atención personalizada a quienes necesiten ayuda o compañía, 401-462-0569.

## Marque el 211

- Para adultos mayores, adultos con discapacidades, familias y cuidadores para programas adicionales que se ofrecen a través del Departamento de Asuntos para Adultos Mayores.

## Compra de víveres por Internet y entrega a domicilio

- Stop & Shop, Shaw's, Amazon.com, Instacart, Whole Foods, Monroe Dairy y Target ofrecen servicios de entrega de víveres a domicilio en pedidos por Internet.

## Ayuda con el transporte

Muchas ciudades y pueblos ofrecen servicios de transporte para citas médicas o de otra índole. Llame a su centro de adultos mayores local o al ayuntamiento y pregunte qué es lo que hay disponible en su área.

## [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

Sitio web para que las personas inscritas en Medicare verifiquen su cobertura de seguro médico.

## Francmasonería (Freemasons)

- 401-246-0865, [rifreemason@rifreemasons.org](mailto:rifreemason@rifreemasons.org)

Esta organización ofrece equipo médico duradero, casi nuevo, en forma gratuita, asumiendo que el equipo será devuelto cuando ya no se necesite.

Abierto los viernes de 9 a. m. al mediodía, Long Street, Warwick, RI (frente a la iglesia Saints Rose and Clement).

Mi centro de adultos

mayores local: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

## Programas de ayuda o compañía

- Programa de visitantes (Providence, RI) - 421-7833 ext. 228.
- Programa de acompañamiento para adultos mayores: 401-462-0569.

## Ayudantes de salud para el hogar y otros servicios de apoyo adicionales

Si bien los ayudantes de salud para el hogar no suelen estar cubiertos por el seguro después de una prótesis total, están disponibles si se pagan en forma particular.

- Home Instead: 1-888-336-0349  
[Homeinstead.com](http://Homeinstead.com)
- Care.com

## Cathleen Naughton Associates

Ofrece servicios de mantenimiento del hogar, compañía y traslados a citas. Los servicios se brindan a cambio de un pago particular. Llame para obtener más información.

401-783-6116

## Para obtener recursos adicionales,

comuníquese con sus grupos religiosos locales, Shriners, Knights of Columbus, Elks Club, grupos de *scouts* y centros de adultos mayores. Explore ventas de jardín y mercados en línea.

## ***Servicios de rehabilitación ambulatoria***

*(esta no es una lista completa de centros)*

El artículo 1802 de la Ley de Seguridad Social «busca garantizar la libre elección a todos los miembros de Medicare». La ley dispone: «Toda persona con derecho a beneficios de seguro médico en virtud de este título (es decir, Medicare) puede obtener servicios médicos de cualquier otra institución, agencia o persona calificada para participar en virtud de este título si dicha institución, agencia o persona asume la prestación de tales servicios». Esta disposición otorga a los pacientes libertad para elegir a quien deseen como prestador de servicios poshospitalarios.

Hay otras compañías que no se mencionan en este formulario. El paciente tiene derecho a encontrar una de su propia elección.

### **Centro de Rehabilitación Ambulatoria de The Miriam Hospital**

195 Collyer Street, 3rd Floor, Suite 301  
Teléfono: 401-793-4080  
Fax: 401-793-4110

### **Centro de Rehabilitación Ambulatoria de The Miriam Hospital en Central Falls**

1000 Broad Street, Suite 103, Central Falls, RI  
Teléfono: 401-606-7492  
Fax: 401-606-7493

### **Centro de Rehabilitación Ambulatoria de The Miriam Hospital en Lincoln**

1 Commerce Street, 2.º piso  
Lincoln, RI 02865  
401-793-8501

### **Centro de Rehabilitación Ambulatoria del Rhode Island Hospital en East Greenwich**

1454 South County Trail, Suite 1300  
401-444-2050

### **Centro de Fisioterapia Ambulatoria del Rhode Island Hospital**

765 Allens Avenue, Suite 102, Providence, RI  
401-444-5418

### **Rehabilitación Ambulatoria de Newport Hospital**

20 Powel Avenue, Newport, RI  
401-485-1845

### **Ortho Rhode Island Physical Therapy**

Varias ubicaciones  
401-777-7000

### **Performance Physical Therapy**

400 Massasoit Avenue, East Providence, RI  
401-270-8770

1525 Wampanoag Trail, Suite 205, East Providence, RI  
401-433-4049

1822 Mineral Spring Avenue, North Providence, RI  
401-435-4540

330 Cottage Street, Pawtucket, RI  
401-723-8111

129 School Street, Pawtucket, RI  
401-726-7100

45 Seekonk Street, Providence, RI  
401-230-1126

### **The Rehabilitation Hospital of Rhode Island**

Servicios de terapia ambulatoria  
116 Eddie Dowling Highway  
North Smithfield, RI  
401-531-8900

### **Academy Physical Therapy**

667 Academy Avenue  
Providence, RI.  
401-227-9320

### **University Orthopedics**

Varias ubicaciones  
401-443-5000







**Total Joint Center**  
The Miriam Hospital  
*Lifespan. Delivering health with care.®*

Total Joint Center  
164 Summit Avenue, Providence, RI  
401-793-5852 • Lifespan.org/TJC  
TotalJointCenter@lifespan.org