

Información sobre prótesis de cadera preoperatorio del Dr. Burrow



También se puede encontrar información general en:

Total Hip Replacement - OrthoInfo – AAOS

<https://orthoinfo.aaos.org/en/treatment/total-hip-replacement>

Total Hip Replacement - AAHKS

<https://hipkneeinfo.org/hip-care/total-hip-replacement/>

Video - Total Hip Replacement Animation - OrthoInfo - AAOS

<https://orthoinfo.aaos.org/en/treatment/total-hip-replacement-animation/>

Cronología de la cirugía

- 1. Primera visita:** Esta visita se realizará en la clínica Esta visita se realizará en la clínica Esta visita se realizará en la clínica
 - Habla sobre las opciones de tratamiento y decide si la cirugía es una opción
- 2. Citas para la autorización:** Dependiendo del historial médico, puede ser necesario obtener una aprobación médica preoperatoria por parte de tu médico de cabecera, cardiólogo u otro especialista antes de la cirugía
- 3. Programación de cirugía:** El encargado de la citación del Dr. Burrow te llamará
- 4. Campamento conjunto:** Descarga la aplicación MyMobility Patient en tu smartphone o tablet para recibir instrucciones perioperatorias
 - Esto se te entregará en tu cita preoperatoria
 - Incluiré ejercicios diarios antes y después de la operación
 - Hay un área para enviar mensajes a nuestro equipo (NO está monitorizada)
 - Por favor, llame al 918-927-3258 para cualquier pregunta



Cronología de la cirugía continuada

5. Citas preoperatorias: Última visita antes de la cirugía

- Habla sobre planear, haz preguntas y responde cualquier duda
- Lleva lista de medicamentos: ANTICOAGULANTES Y MEDICAMENTOS REUMATOLÓGICOS
- Cita hospitalaria: reúnete con el equipo de anestesia y obtén análisis

6. Prepárate para tu regreso tras la cirugía:

- Consulta "Cosas que hacer antes de la cirugía"
- Es importante que alguien esté disponible para ayudarte cuando vuelvas a casa

7. Ejercicio preoperatorio: Ver lista de ejercicios en la siguiente diapositiva

8. Día antes de la cirugía:

- El hospital te llamará para decirte a qué hora llegar.



Ejercicios preoperatorios de cadera

- **Estiramiento de flexores de cadera** – 2 veces al día x 3 repeticiones (mantener ~30 segundos)
 - *****NO REALICES ESTE ESTIRAMIENTO DESPUÉS DE LA CIRUGÍA*****
 - Mientras se tumba en una cama alta, deja que la pierna afectada baje hacia el suelo hasta sentir un estiramiento a lo largo de la parte frontal del muslo.
- **Estiramiento de isquiotibiales** – 2 veces al día x 3 repeticiones (mantener ~30 segundos)
 - Mientras estás sentado, apoya el talón en el suelo con la rodilla recta. Inclínate suavemente hacia adelante hasta que se sienta un estiramiento detrás de la rodilla y el muslo. Mantén la columna recta
- **Abducción de cadera**– 2 veces al día x 10 repeticiones (sujetar ~2 segundos)
 - Tumbado de lado, levanta lentamente la pierna superior hacia el cielo. Mantén la rodilla recta y los dedos de los pies apuntando hacia delante todo el tiempo. Mantén la pierna alineada con tu cuerpo.



Cosas que hacer antes de la cirugía



- **Trabajo dental:**

- Visita a tu dentista para cuidados rutinarios al menos 4 semanas antes de la cirugía si no se ha visto en el último año.
- Evita los tratamientos dentales rutinarios durante 3 meses tras la cirugía
 - Después de la cirugía, tendrás que tomar un antibiótico antes de cualquier tratamiento dental

- ***Equipamiento***

- Andador con ruedas delanteras y espirómetro de incentivo – proporcionados por el hospital
- Máquina de Hielo (opcional) - disponible en AOOK en la tienda de férulas

- **Optimiza tu hogar antes de la cirugía**

- Prepara las comidas, compra zapatos con suelas antideslizantes, compra luces nocturnas, organiza el cuidado de las mascotas, quita todas las alfombras y otros peligros de tropezos, limpia las sábanas en tu cama el día antes de la cirugía

Cosas que hacer antes de que la cirugía continuada

- Compra medicamentos de venta libre.
 - Tylenol extra fuerte (500mg)
 - Aspirina 81mg **a menos que ya tomes otro anticoagulante antes de la cirugía**
- **Baño prequirúrgico**
 - Dúchate 3 veces con el jabón Hibiclens que recibiste en tu cita preoperatoria
 - 2 veces el día antes de la operación y 1 la mañana de la operación
 - Pon especial énfasis en el lugar de la cirugía que planeas
 - Deja que el jabón repose sobre la piel durante 60 segundos
 - Sécate con una toalla limpia
 - **Lava el pelo, la cara y los genitales con tu jabón habitual**
- **Coloca sábanas limpias en la cama el día antes de la operación**
- **NO te afeites**
 - Cualquier parte de tu cuerpo 24 horas antes de la cirugía
 - Lugar quirúrgico 48-72 horas antes de la operación.
 - *****Evita cualquier rasguño, corte, mordedura, arañazo, etc. en la zona operativa******



Nutricion antes y despues de la cirugia

- Si usted sigue una dieta especifica, debe continuar con ella
 - ***Evite los alimentos altamente procesados: macarrones con queso, papas alafrancesa, nuggets de pollo, galletas saladas, frituras, tocino y hamburguesas de comida rápida.***
- Recomendaciones 2 semanas antes y 6 semanas después de la cirugía:
 - **Hidratación:** Evite el alcohol y los refrescos.
 - **Frutas:** 1–2 porciones al día. Ejemplos: manzana, aguacate.
 - **Frijoles:** 1–2 porciones al día. Ejemplos: ejotes, frijoles pintos.
 - **Granos enteros:** 3 porciones al día. Ejemplos: arroz integral, avena.
 - **Verduras:** 1–2 porciones al día. Ejemplos: brócoli, camote.
 - **Verduras de hoja verde:** 2 porciones al día. Ejemplos: espinaca, kale.
 - **Nueces:** 1 porción al día. Ejemplos: nuez, pacana.
 - **Proteína:** Suplementos de proteína de suero (whey) o soya.
Carnes magras a la parrilla.
 - **Suplemento nutricional opcional:** EMNORTHO.com



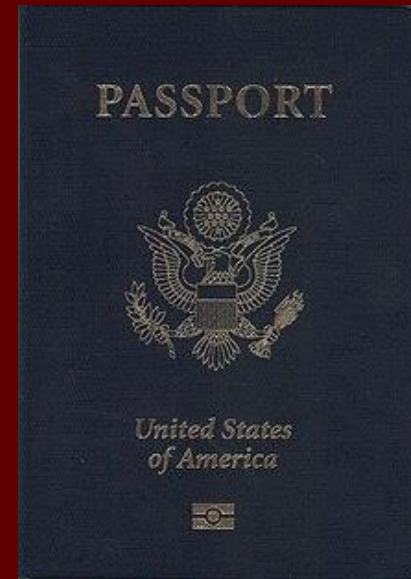
Instrucciones para el día de la cirugía

1. **NO comas ni beba** nada después de la medianoche previa a la cirugía, a menos que tu anesthesiólogo te indique lo contrario.
2. Ten a un amigo o familiar disponible para llevarte al hospital el día de la cirugía y recogerte al día siguiente.
3. Deja todos los objetos de valor en casa, incluyendo joyería.
4. Usa ropa holgada, cómoda y fácil de cambiar.
5. Si usas lentes de contacto o dentadura postiza, por favor lleva un estuche para guardarlos.
6. **No uses maquillaje en los ojos.**



Instrucciones para el día de la cirugía – Continuación

1. **Lleva contigo todos los medicamentos** que tomas y una lista de alergias a medicamentos.
2. Si tienes **diabetes**, por favor **revísate el nivel de azúcar en la sangre** la mañana de la cirugía y lleva contigo tu glucómetro e insulina.
3. Si tienes **asma**, lleva tu **inhalador**.
4. **NO tomes** aspirina ni productos que contengan aspirina durante una semana antes de la cirugía, a menos que tu médico te indique lo contrario.
Ejemplos: Advil, Anacin, Motrin, Aleve, Naprosyn, Ibuprofeno, Ecotrin.
5. **Suspende las vitaminas y los suplementos** una semana antes de la cirugía.
6. Lleva una **identificación con foto** y tu(s) **tarjeta(s) de seguro** el día de la cirugía para el departamento administrativo.



Instrucciones para el día de la cirugía – Continuación

- **NO** uses joyería ni lentes de contacto el día de la cirugía.
- **NO** uses spray para el cabello, productos para el cabello, loción, talco, maquillaje, perfume o colonia el día de la cirugía.
- **NO** traigas joyería u otros objetos de valor que puedan perderse.
- Lleva tu máquina **CPAP** si la usas en casa.
- Organiza transporte hacia y desde el hospital, así como para tus citas postoperatorias (evita autos deportivos bajos).



Dios bendiga tu recuperación.

Ya he orado por ti durante tu cirugía y continuaré haciéndolo. —

ZPB