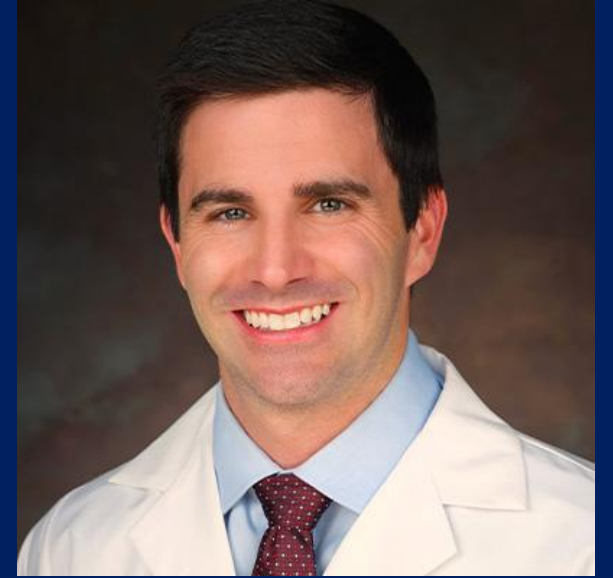


# Información sobre prótesis de rodilla preoperatorio del Dr. Burrow



Gran parte de esta información también se puede encontrar en:

[Total Knee Replacement - OrthoInfo – AAOS](#)

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

[Total Knee Replacement - AAHKS](#)

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

Video - [Total Knee Replacement Animation - OrthoInfo - AAOS](#)

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

*Las imágenes de esta presentación fueron obtenidas de la Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos (AAOS) o generadas con la inteligencia artificial de ChatGPT GPT AI*

# Cronología de la cirugía

**1. Primera visita:** 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 Rodilla

- **Elevación de pierna recta** – 2 veces al día, 10 repeticiones (mantén ~2 segundos)  
Acuéstate boca arriba y levanta la pierna manteniendo la rodilla recta. Puede ser difícil levantar completamente el pie al principio, y está bien. Sigue intentando.
- **Estiramiento de isquiotibiales** – 2 veces al día, 3 repeticiones (mantén ~30 segundos)  
Sentado(a), apoya el talón en el piso con la rodilla estirada. Inclínate suavemente hacia adelante hasta sentir un estiramiento detrás de la rodilla y el muslo. Mantén la espalda recta.
- **Deslizamiento de talón** – 2 veces al día, 10 repeticiones (mantén ~2 segundos)  
Acuéstate boca arriba y desliza el talón de la pierna afectada hacia el glúteo. Mantén 2 segundos y regresa a la posición inicial.



# 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 a la francesa, 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, acelga.
  - **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](http://EMNORTHO.com)



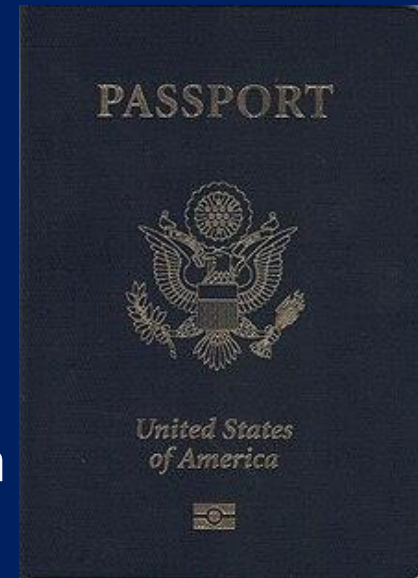
# Instrucciones para el día de la cirugía

- **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

