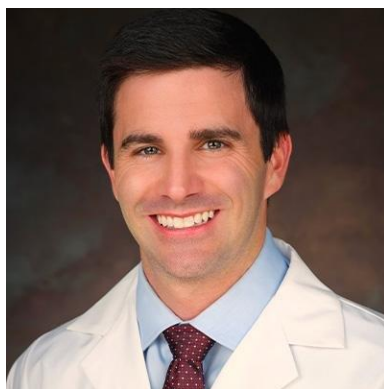


Después de la prótesis de cadera



Zac Burrow, MD, DPT

Quiero que sepas que entiendo que esta es una decisión importante, y que a menudo llega después de meses o incluso años de dolor, limitaciones y frustración.

Mi objetivo es sencillo: ayudarte a sentirte mejor, moverte mejor y volver a la vida que disfrutas.

Me importa profundamente tu resultado, no solo en el quirófano, sino también tu recuperación y éxito a largo plazo. Cada decisión que tomamos se centra en lo que es más seguro, efectivo y mejor para *ti* como individuo.

Esta guía está diseñada para guiarte durante el proceso, responder preguntas habituales y ayudarte a sentirte seguro y preparado en cada paso del camino. No estás pasando por esto solo: somos un equipo y estoy comprometido a apoyarte durante todo tu camino.

¡Gracias por confiar en mí para tu cuidado!

Las imágenes de esta guía se obtuvieron de AAOS, HEP2Go.com o generadas con ChatGPT

También se puede encontrar información general en:

- Reemplazo total de cadera - OrthoInfo – AAOS
[Reemplazo total de cadera \(Total Hip Replacement\) - OrthoInfo - AAOS](#)
- Reemplazo total de cadera - AAHKS
[Reemplazo Total de Cadera - AAHKS](#)
- Vídeo - Animación de reemplazo total de cadera - OrthoInfo - AAOS
<https://orthoinfo.aaos.org/en/treatment/total-hip-replacement-animation/>

Números de teléfono importantes

- [Línea directa del Dr. Burrow:](#) 918-927-3258
 - Llama para renovar medicamentos, preguntas o preocupaciones generales
 - También puede utilizar el portal online del paciente
 - La aplicación MyMobility no está monitorizada
- [Programación de cirugías:](#) 918-927-3301
 - Scheduler te llamará para programar la cirugía una vez que se hayan obtenido todas las autorizaciones
 - Llama para cualquier duda sobre la programación quirúrgica
 - Cancelar, reprogramar, etc.
- [Departamento de Facturación:](#) 918-927-3737
 - ¿Alguna pregunta de facturación sobre AOOK?
- [Taller de refuerzos:](#) 918-927-3308
- [Pruebas prehospitallarias preingresadas:](#)
 - Hospital Quirúrgico de Oklahoma: 918-477-5073
 - St. John Broken Arrow: 918-994-8045
- [Urgent Surgical Problem:](#) 918-494-2665
- [Problema quirúrgico urgente:](#) 918-494-2665

Inmediatamente después de la cirugía (estancia hospitalaria o ambulatoria)

Común tras la cirugía

- Dolor e hinchazón en la pierna operada
- Una venda que cubra la incisión de la cadera
- Medicamentos para ayudar: Control del dolor y prevención de coágulos sanguíneos

La fisioterapia comienza temprano

- Comienza los ejercicios básicos en un plazo de 24 horas
- Ayudarte a ponerte de pie y empezar a andar
- Te enseñará a moverte con seguridad usando un andador

Estancia hospitalaria

- La mayoría de los pacientes se quedan una noche en el hospital
 - Algunos pacientes pueden: Volver a casa el mismo día o necesitar una estancia hospitalaria más larga

En casa: primeras semanas tras la cirugía

Movilidad y caminar

- Usa un andador al principio, luego pasa a un bastón a medida que mejores
- Camina distancias cortas varias veces al día
- Avanza poco a poco hacia: caminatas más largas y subir escaleras con seguridad

Fisioterapia

- Intentaremos organizar fisioterapia de atención domiciliaria
 - Esto suele empezar el cuarto día después de volver a casa
 - Nota: El seguro puede limitar esta opción
- Continúa:
 - Ejercicios diarios en casa
 - Uso de la aplicación MyMobility para orientarse

Dolor e hinchazón

- Es normal tener: Dolor (controlado con medicación y hielo) y moretones / hinchazón
- La hinchazón mejorará gradualmente durante varias semanas

Ayuda en casa

- Probablemente necesitarás ayuda con: cocinar, bañarte, actividades diarias
- Planifica la asistencia durante las primeras 1 o 2 semanas

Objetivos de la actividad

- Camina varias veces al día
- Aumenta la actividad de forma lenta y segura

Recuperación a medio plazo: 6 semanas a 3 meses

Movilidad y caminar

- Caminar se vuelve más fácil y natural
- Disminución de la necesidad de andador o bastón

Regreso a las actividades diarias

- Regreso gradual a las rutinas diarias normales
- Puede empezar: tareas domésticas ligeras
- Conducir (normalmente entre 4 y 6 semanas, si tu médico lo autoriza)

Lo que es normal

- Rigidez leve, algo de hinchazón, fatiga, especialmente después de la actividad
- Estos síntomas son comunes y deberían mejorar con el tiempo

Progresión de la actividad

- Sigue aumentando la actividad de forma gradual
- Mantén la regularidad con los ejercicios y la terapia

Recuperación completa: de 3 a 12 meses

Qué esperar

- La mayoría de los pacientes vuelven a las actividades diarias normales a los 3 meses
- Mejora continua en: Fuerza, Equilibrio, Comodidad
- La recuperación completa puede durar hasta 1 año

Regreso a las actividades

- La mayoría de los pacientes pueden volver con seguridad a:
 - Caminar
 - Natación
 - Ciclismo
 - Otras actividades de bajo impacto

Actividades a evitar

- Carrera
- Deportes de alto impacto
- Actividades que ejercen un estrés excesivo en la articulación

Nutrición antes y después de la cirugía

Una buena nutrición ayuda a tu cuerpo a sanar, reduce complicaciones y mejora la recuperación.

Directrices generales

- Si sigues una dieta específica, sigue siguiéndola
- Céntrate en alimentos enteros y saludables
- Evita los alimentos muy procesados (comida rápida, enlatados, etc.)

Cronología de nutrición recomendada

- Empieza dos semanas antes de la cirugía
- Continúa durante al menos 6 semanas después de la cirugía

Hidratación

- Evita el alcohol y los refrescos
- Bebe agua o té
- Objetivo: 5 raciones de 12 oz al día

Alimentos recomendados

- **Bayas** (1–3 raciones al día)
 - Arándanos, zarzamoras
 - Las opciones congeladas están bien
- **Frutas** (1–2 raciones/día)
 - Manzanas, aguacates
- **Alubias** (1-2 raciones/día)
 - Judías verdes
 - Frijoles pintos
- **Cereales integrales** (3 raciones/día)
 - Arroz integral, avena
- **Verduras** (1–2 raciones al día)
 - Brócoli, batatas
 - Espinacas, col rizada
- **Frutos secos** (1 ración al día)
 - Nueces, nueces pecanas



Proteína (muy importante para la curación)

- Carnes magras:
 - Pollo / pescado a la parrilla
- Suplementos de proteína de suero o soja

Cuidados postoperatorios de heridas

Un cuidado adecuado de las heridas es importante para prevenir infecciones y asegurar una buena cicatrización.

Cuidado del apósito

- Deja el vendaje hasta la visita de seguimiento (aproximadamente 3 semanas después de la cirugía)
 - A menos que la enfermería de atención domiciliaria cambie
- No se necesita ningún cuidado adicional de heridas

Cuándo llamar a la clínica

Llama a nuestra oficina si notas que:

- Drenaje mayor que el tamaño de una moneda de 25 centavos
- Acumulación de líquido bajo el apósito
- Aumento del enrojecimiento alrededor de la incisión
- Drenaje turbio o parecido a pus



Ducharse

- Puedes ducharte con la venda puesta (es impermeable) salvo que el Dr. Burrow lo indique lo contrario
 - Si parece que la venda se está desprendiendo por el borde, NO dejes que la herida o el vendaje se moje
- Ocasionalmente se utiliza un apósito de vacío de herida para la incisión. Esto se mantiene durante una semana y NO debería mojarse

NO sumergas la herida

- Evita bañeras, jacuzzis, piscinas, etc., durante al menos 6 semanas después de la cirugía

Medias de compresión

- Lleva medias de compresión durante 6 semanas
- Ayuda a reducir la inflamación y prevenir coágulos de sangre

Cuidado de la piel y las incisiones

- NO apliques lociones, cremas ni ungüentos en la incisión durante las primeras 6 semanas

Después de que la incisión cicatrize

- Una vez completamente curado, puedes utilizar:
 - ¿Alguna crema para cicatrices o vitamina E?
- Usa protector solar sobre la incisión para ayudar a evitar que la cicatriz se oscurezca
 - Solo después de que la incisión esté completamente curada

Hielo y calor tras la cirugía

Usar hielo y calor correctamente puede ayudar a reducir el dolor y la hinchazón durante la recuperación.



Hielo (recomendado pronto después de la cirugía)

- Cómo usar:
 - Coloca una toalla o un paño entre el hielo y la piel
 - Aplica hielo durante 15–20 minutos cada vez
- ¿Con qué frecuencia?
 - Al menos 3–4 veces al día
 - Puedes usarlo más a menudo si lo necesitas
 - Pronto después de la cirugía:
 - ♣ Se recomienda poner hielo cada 1-2 horas

Calor (Evitar al principio)

- NO uses calor en el periodo postoperatorio temprano

Evita los productos térmicos desde el principio

- NO usar: Ben-Gay, Icy Hot, etc.

Máquina de hielo (opcional)

- Las máquinas de hielo pueden hacer que el hielo sea más fácil y consistente
 - Puede añadir compresión para mejorar la hinchazón y el dolor
- Disponible para su compra en la tienda de férulas
 - El seguro no cubre máquinas de hielo

Actividad y ejercicio tras la cirugía

Mantenerse activo es importante para tu recuperación, pero es fundamental hacerlo de forma segura.

**se eligieron imágenes e instrucciones de ejercicio de HEP2go.com*

Soporte de peso

- Puedes apoyar peso en la pierna según lo toleres
 - A menos que el Dr. Burrow lo indique lo contrario
- Usa tu nivel de comodidad como guía

Caminar

- Camina por tu casa varias veces al día
- Lo mejor es hacer paseos cortos y frecuentes
 - Esto ayuda: a mejorar la circulación, reducir la inflamación y prevenir coágulos sanguíneos

Dispositivos de Asistencia

- Usa un andador o muletas según las indicaciones del fisioterapeuta
 - Sigue usándolos hasta que la fisioterapia o el equipo quirúrgico te den el alta

Conducción

- NO conduzcas mientras tomas medicación para el dolor
- NO conduzcas hasta que tu fisioterapeuta o médico te lo autorice
- Nota: El tiempo de recuperación puede ser más largo para las prótesis de cadera derecha

Precauciones de cadera (si procede)

Algunos pacientes deberán seguir precauciones de cadera tras la cirugía. El Dr. Burrow/fisioterapeuta te informará de estas precauciones si es necesario.

- **Evita estas posiciones**
 - NO dobles la cadera más de 90 grados
 - Evita inclinarte demasiado hacia delante
 - No acerques el pecho a la rodilla
 - **NO cruces las piernas**
 - Mantén las piernas separadas
 - No cruces más allá del centro del cuerpo
 - NO gires la pierna hacia dentro
 - Mantén los dedos apuntando hacia adelante o ligeramente hacia fuera
 - Evita que la pierna gire hacia dentro



Ejercicios: primeras 2 semanas tras la cirugía

Realiza estos ejercicios hasta que comiences la fisioterapia o recibas más instrucciones de tu médico.

se eligieron imágenes e instrucciones de ejercicio de HEP2go.com

Bombas de tobillo

- **Frecuencia: 10 veces por hora mientras estás despierto**
- **Cómo actuar:**
 - Mueve el pie arriba y abajo en la articulación del tobillo
- **Por qué esto ayuda:**
 - Mejora el flujo sanguíneo
 - Ayuda a prevenir coágulos sanguíneos



Caminar

- Camina con andador o muletas
- Aumenta gradualmente la distancia según lo toleres
- Consejos:
 - Haz paseos cortos y frecuentes
 - Escucha a tu cuerpo—no te excedas



Espirómetro de incentivos (ejercicio de respiración)

- **Frecuencia: 10 veces por hora mientras estás despierto**
- **Cómo actuar:**
 - Exhala normalmente
 - Coloca la boca bien alrededor de la boquilla
 - Inhala despacio y profundamente
 - Observa cómo sube el marcador — intenta subirlo lo máximo posible
 - Aguanta la respiración durante un segundo y luego relájate
- **Por qué esto ayuda:**
 - Mantiene los pulmones despejados
 - Ayuda a prevenir la neumonía



¡Dios bendiga tu recuperación! Ya he rezado por ti durante tu cirugía y seguiré haciéndolo. ZPB