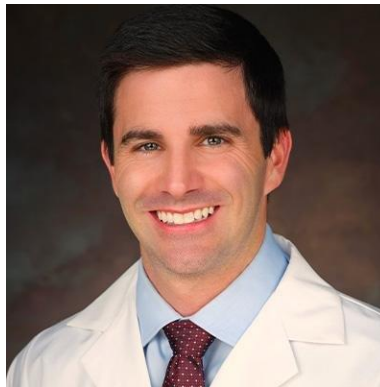


Pensando en la prótesis de cadera



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

Anatomía de cadera: Comprender tu articulación

Tu cadera es una **articulación de bola y cavidad** que te permite mover la pierna en muchas direcciones.

Bones

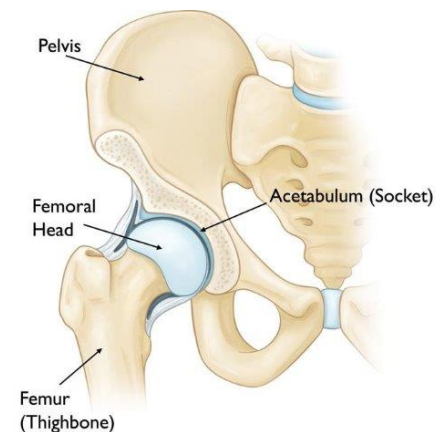
- **Fémur (fémur):**
 - La parte superior del fémur es redonda. Esto se llama **cabeza femoral (la "bola")**
 - **Pelvis (hueso de la cadera):** Contiene un espacio curvo llamado **acetábulo (el "alveo")**

Cartílago

- Un **tejido liso y protector** que cubre el hueso
- Permite que la articulación **se mueva suavemente sin dolor**

Fluido sinovial

- Un **fluido lubricante natural** dentro de la articulación
- Ayuda a reducir la fricción - Permite un movimiento suave y sencillo



Músculos

- Rodea y sostiene la articulación de la cadera. Ayudarte: Caminar, Ponerte de pie, Levantar la pierna, Mantener el equilibrio

¿Qué ocurre en la artritis de cadera?

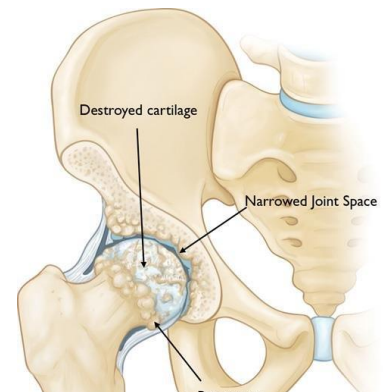
Con el tiempo, la articulación de la cadera puede desgastarse, lo que provoca dolor y rigidez.

Cambios en la articulación

- El **cartílago se desgasta**
- Los huesos pueden empezar a **rozarse (hueso con hueso)**

Lo que puedas sentir

- Aumento **de la inflamación y el dolor**
- **Rigidez** en la cadera
- **Disminución del movimiento y flexibilidad**



¿Qué es un reemplazo de cadera

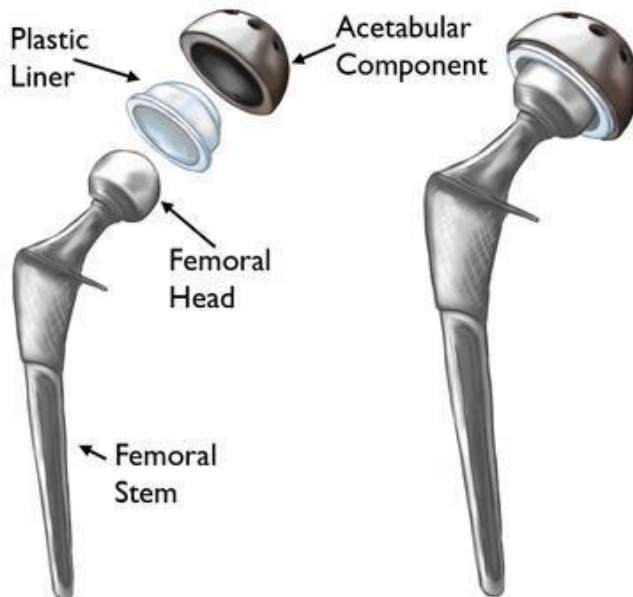
La cirugía de reemplazo de cadera está diseñada para eliminar la articulación dañada y sustituirla por una superficie nueva y lisa.

Lo que se hace durante la cirugía

- Se extraen el **hueso y el cartílago dañados**
- La articulación se reemplaza por **piezas artificiales (llamadas prótesis)**:
 - Una **bola metálica o cerámica** sustituye la parte superior del fémur
 - Un **vaso metálico con un forro de plástico, cerámica o metal** sustituye el vaso

Beneficios de la prótesis de cadera

- Reduce o elimina el **dolor**
- Mejora el **movimiento y la flexibilidad**
- Ayuda a restaurar la **fuerza y la función**
- Te permite volver a una **mejor calidad de vida**



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

Posibles riesgos tras un reemplazo de cadera

Aunque la mayoría de los pacientes se recuperan muy bien tras la cirugía, es importante entender los riesgos potenciales y cómo prevenirlos.

Infección

- Puede ocurrir: en el lugar de la incisión o en lo profundo de la articulación
- Puede ocurrir: poco después de la cirugía o meses o incluso años después
- Prevención: antibióticos durante y después de la cirugía y cuidado adecuado de la herida

Coágulos de sangre (TVP o EP)

- TVP (trombosis venosa profunda): Coágulo de sangre en la pierna
- EP (embolia pulmonar): Coágulo de sangre que viaja a los pulmones
- Prevención: Medicamentos anticoagulantes, caminar temprano y con frecuencia, medias o dispositivos de compresión
 - Por favor, lleva medias de compresión durante unas 3 semanas después de la cirugía

Desplazamiento

- La nueva bola de cadera puede salir de la cavidad (más común en el periodo inicial de recuperación)
- Prevención: Evitar doblarse demasiado, girar la cadera, cruzar las piernas
 - Sigue todas las precauciones de cadera que te den tu terapeuta o cirujano

Diferencia de longitud de pierna

- Algunos pacientes pueden sentir que una pierna es más larga o más corta
- A menudo mejora con el tiempo
 - Se puede manejar con: plantillas para zapatos y ejercicios de fortalecimiento y con

Lesión nerviosa, vascular o muscular

- Las estructuras cercanas pueden verse afectadas durante la cirugía (raro)
- Puede causar: entumecimiento, debilidad, problemas de circulación
- Algo de entumecimiento cerca de la incisión es común y a menudo mejora con el tiempo

Dolor persistente

- Algunos pacientes pueden seguir teniendo dolor tras la curación
- Posibles causas: tejido cicatricial, sensibilidad nerviosa, otras condiciones no relacionadas

Aflojamiento o desgaste del implante

- Las partes articulares artificiales pueden desgastarse o aflojarse con el tiempo, > Puede requerir cirugía de revisión (repetición) en el futuro

Fractura (hueso roto)

- Un hueso puede fracturarse: durante la cirugía o después de la cirugía

Otros riesgos

- Riesgos relacionados con la anestesia: náuseas, problemas respiratorios, reacciones alérgicas
- Riesgos médicos graves (raros): infarto, ictus, muerte
- Eventos impredecibles: Complicaciones raras que no pueden anticiparse completamente

