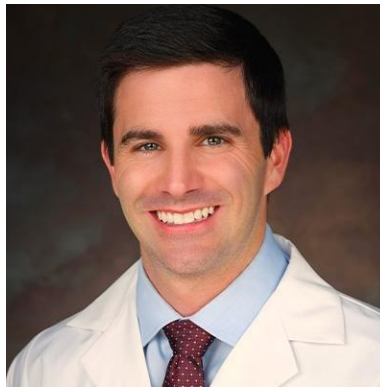


Planificación para un reemplazo de cadera



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

Tu viaje quirúrgico: Guía paso a paso

Esta sección te explicará qué esperar antes, durante y después de tu prótesis de cadera.

Visita inicial

- Su primera visita será en la clínica y nosotros:
 - Habla de tus síntomas
 - Revisa las opciones de tratamiento
 - Decide si la cirugía es la opción adecuada para ti

Programación de cirugías

- El encargado de la cita de cirugías del Dr. Burrow te llamará en un plazo de 1 semana.
- Ella te ayudará a encontrar una fecha para la cirugía que te funcione
- Todas las cartas de autorización de médicos externos deberán obtenerse antes de la cita

Laboratorios preoperatorios y autorización médica

- Te harán análisis de laboratorio antes de la cirugía
- Esto ayuda a garantizar que la cirugía sea segura
- Dependiendo de tu historial médico, puede que necesites autorización de:
 - Tu médico de cabecera
 - Un cardiólogo
 - Otro especialista

Campamento conjunto (aplicación MyMobility)

- Descarga la aplicación MyMobility Patient en tu smartphone o tablet
 - Se enviará un enlace a tu teléfono la semana de la visita preoperatoria
- Esta aplicación hará:
 - Da instrucciones paso a paso antes y después de la cirugía
 - Proporciona ejercicio diario

Importante:

- Los mensajes en la app no están revisados
- Por favor, utilice el portal del paciente o llame al 918-927-3258



Nombramiento preoperatorio (2 citas [1 en la clínica y 1 en el hospital])

- Esta es tu última visita a la CLÍNICA antes de la cirugía
 - Revisaremos el plan quirúrgico y responderemos a cualquier pregunta o preocupación
- También tendrá una cita preoperatoria en el HOSPITAL para:
 - Reúnete con el anestesista y obtén análisis preoperatorios

Prepara tu casa

- Quita las alfombras y los obstáculos de tropiezos
- Haz espacio para usar con seguridad un andador o muletas
- Organiza que un familiar o amigo te ayude en casa

Día de la cirugía

- El hospital te llamará con:
 - Tu hora de llegada es un día laborable antes de la operación
- *La mayoría de los pacientes se quedan una noche en el hospital (algunos prefieren irse a casa el mismo día)*
 - Se puede organizar tiempo adicional si es necesario

Después de la cirugía (en el hospital)

- Trabajarás con fisioterapia el mismo día
- Te enseñarán:
 - Ejercicios y cómo desplazarse con seguridad tras la cirugía

Regreso a casa

- Los servicios de atención domiciliaria suelen organizarse para:
 - Cuidados de enfermería
 - Fisioterapia
- Esto suele empezar unos días después de volver a casa
- La atención domiciliaria es opcional
- Continúa con tus ejercicios en casa según las indicaciones o utiliza la aplicación MyMobility

Visita de seguimiento

- Verás al Dr. Burrow unas 3-5 semanas después de la cirugía
- Esta visita será:
 - Revisa la incisión, las radiografías y responde a tus preguntas

Fisioterapia

- Algunos pacientes necesitarán fisioterapia ambulatoria
 - Si es necesario, recibirás una receta en la visita de seguimiento

Antes de la cirugía: Lo que necesitas saber

Por favor, sigue estas instrucciones cuidadosamente para que tu cirugía transcurra de forma segura y sin problemas.

La noche antes de la cirugía

- No comas ni bebas nada después de medianoche, a menos que tu anestesista te diga lo contrario. (Esto incluye chicles, caramelos de menta, caramelos duros y tabaco.)

Transporte y planificación

- Organiza que un familiar o amigo:
 - Te llevará al hospital el día de la cirugía y para recogerte después de tu estancia
- La mayoría de los pacientes se quedan una noche en el hospital

Qué llevar y llevar

- Lleva ropa holgada y cómoda que sea fácil de poner y quitar
- Te cambiarás a una bata de hospital para la cirugía
- Tendrás una venda después de la operación, así que planifica en consecuencia
- Lleva contigo:
 - Identificación con foto
 - Tarjeta(s) de seguro
 - Una lista de tus medicamentos y alergias actuales

Objetos personales

- Deja objetos de valor en casa (joyas, relojes, etc.)
- Retira todas las joyas, incluidos los piercings corporales

Cuidado ocular y personal

- No uses maquillaje en los ojos
 - Si llevas lentillas o dentaduras postizas, lleva un recipiente para ellas
 - Tendrás que retirarlos antes de la cirugía

Condiciones médicas

- Diabetes: Revisa tu glucosa en sangre la mañana de la cirugía y lleva el glucómetro y la insulina
- Asma: Lleva tu inhalador

Medicamentos ***Si tienes dudas, por favor pregunta antes de la cirugía****

- Deja estos medicamentos 1 semana antes de la cirugía (salvo que se indique lo contrario):
 - Aspirina y medicamentos similares (Advil, Motrin, Aleve, Ibuprofeno, etc.)
 - Productos para perder peso (incluidos los medicamentos GLP-1 [retener 1 dosis antes de planificar la cirugía])
- Informa a tu médico si tomas:
 - Anticoagulantes (como Plavix, Pradaxa, Eliquis, Xarelto, Coumadin, etc.)
 - Suplementos o vitaminas herbales

Ejercicios preoperatorios de cadera

Se eligieron imágenes e instrucciones de ejercicio de HEP2go.com

Estiramiento del flexor de cadera

- Frecuencia: 2 veces al día
- Repeticiones: 3
- Mantener: ~30 segundos

Cómo actuar:

- Acuéstate en una mesa o en una cama alta
- Deja que la pierna afectada baje lentamente hacia el suelo
- Deberías notar un estiramiento en la parte delantera del muslo



Importante: ⚠️ **NO realices este estiramiento después de la cirugía**

- No fuerces el estiramiento
- Para si sientes dolor

Estiramiento de isquiotibiales

- Frecuencia: 2 veces al día
- Repeticiones: 3
- Mantener: ~30 segundos

Cómo actuar:

- Siéntate con el talón apoyado en el suelo y la rodilla recta
- Inclínate suavemente hacia delante hasta sentir un estiramiento
- Mantén la espalda recta (no redondees la columna)



Abducción de cadera (elevaciones laterales de pierna)

- Frecuencia: 2 veces al día
- Repeticiones: 10
- Mantener: ~2 segundos arriba

Cómo actuar: (lento y controlado)

- Acuéstate de lado
- Levanta lentamente la pierna superior hacia arriba
- Mantener:
 - La rodilla recta y los dedos de los pies apuntando hacia adelante
 - Tu pierna alineada con tu cuerpo
- Puedes doblar la pierna inferior para mantener el equilibrio



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