

Guía para el paciente: Reemplazo de articulación del hombro

Programa de Inova para el reemplazo de articulación del hombro



Bienvenidos al Programa de Inova para el reemplazo de articulación del hombro

Nombre del paciente

Fecha de la cirugía

Cita con su médico ortopédico para el examen preoperatorio final:

Fecha

Hora

Llame al número de teléfono a continuación para confirmar la hora en que debe llegar al hospital el día de la cirugía.

Número de teléfono

Fecha

Hora

Traiga este folleto con usted:

- **A cada visita al consultorio.**
- **A la clase de preparación preoperatoria en el hospital.**
- **Al hospital el día de admisión.**
- **A todas las sesiones de fisioterapia después de la cirugía.**

Esta guía fue creada por nuestros cirujanos de reemplazo de articulación y representa las pautas establecidas por sus equipos médicos. Inova no recomienda esta guía para ninguna persona en particular. Sólo nuestros cirujanos ortopédicos pueden recomendar y recetar un régimen de tratamiento para su afección en particular.

Ciertas partes de este manual han sido reproducidas con la autorización de Biomet. Biomet es un fabricante de prótesis ortopédicas y no ejerce la medicina.

Índice

Información general

Bienvenidos	5
Objetivo de la guía.	6
Preguntas frecuentes sobre la cirugía de reemplazo de articulación	7
Preguntas frecuentes sobre su nuevo hombro	10
Cómo prepararse para la cirugía	13
Selección del acompañante	16
Estadía en el hospital	17
Cuidados después de la cirugía	20
Planificación del alta	24
Preguntas para su cirujano	25
Apuntes.	26

Bienvenidos

Gracias por elegir el **Programa de Inova para el reemplazo de articulación del hombro**. Ofrecemos atención coordinada para los pacientes que sufren de artritis u otra afección osteomuscular que requiera cirugía de reemplazo de articulación. Nuestro objetivo es que la prótesis articular le permita recobrar una mejor calidad de vida. Una cirugía exitosa de reemplazo de articulación del hombro puede aliviar el dolor, mejorar el movimiento, la fuerza y la función además de permitirle volver a realizar las actividades que disfruta. Los experimentados cirujanos ortopédicos de Inova realizan el mayor número de procedimientos de reemplazo de hombro en la región norte de Virginia utilizando las técnicas más avanzadas. Nuestros cirujanos deben cumplir con estrictos criterios de selección basados en indicadores de rendimiento y calidad. Esto significa que nuestros pacientes reciben el más alto nivel de atención de parte de líderes en sus especialidades, lo que da lugar a mejores desenlaces clínicos y un mayor nivel de satisfacción del paciente.

Nuestro equipo multidisciplinario de reemplazo de articulación del hombro, compuesto por cirujanos, auxiliares médicos, enfermeras y terapeutas informa y atiende a los pacientes antes, durante y después de la cirugía de reemplazo de articulación del hombro. El equipo le ayudará a planificar un programa de tratamiento individualizado y lo guiará a lo largo de cada etapa desde la preparación preoperatoria hasta la rehabilitación después de la cirugía.

Objetivo de esta guía

La preparación, la educación, la continuidad de la atención médica y la planificación previa al alta son esenciales para lograr un resultado óptimo de la cirugía de reemplazo de articulación del hombro. Durante el proceso, la comunicación es un aspecto esencial. Esta guía le ofrece información sobre lo siguiente:

- Qué esperar antes, durante y después de la cirugía.
- Medidas que puede tomar para mejorar el desenlace clínico.
- Cómo cuidar su nuevo hombro.

Recuerde que esto es simplemente una guía. Los integrantes de su equipo de atención médica pueden ampliar o modificar estas recomendaciones. Siempre siga primero sus consejos y no dude en hacer preguntas si tiene alguna inquietud.

Cómo usar esta guía: instrucciones para los pacientes

- Lea las preguntas frecuentes.
- Lea cómo prepararse para la cirugía, y marque los elementos a medida que los completa.
- Lea las secciones relacionadas con la estadía en el hospital y los cuidados después de la cirugía para obtener información sobre el procedimiento y su cuidado posterior.
- Lleve la guía al hospital, a las sesiones de terapia como paciente ambulatorio y a las citas con el médico.
- Durante el primer año después de la cirugía, mantenga la guía a mano para consultarla siempre que sea necesario.

Preguntas frecuentes sobre la cirugía de reemplazo de articulación

Nos complace que haya elegido a Inova para su cirugía de reemplazo de articulación del hombro. A continuación encontrará algunas de las preguntas más frecuentes sobre la cirugía de reemplazo de articulación. Si tiene alguna otra pregunta, consulte con su cirujano o un integrante de su equipo de atención médica. Queremos que cuente con toda la información posible sobre su procedimiento.

¿Qué es la osteoartritis y por qué me duelen las articulaciones?

El cartílago articular es un tejido elástico que cubre las extremidades de los huesos y permite que se deslicen el uno sobre el otro. La osteoartritis, la forma más común de artritis, es una enfermedad progresiva y degenerativa en la que la capa superficial del cartílago se desgasta. Puede desarrollarse rápidamente en unos pocos meses, o más lentamente a lo largo de varios años. Sin el efecto amortiguador del cartílago, los huesos de la articulación rozan entre sí y la articulación se vuelve rígida, se hincha y causa dolor. También conocida como “artrosis por uso y desgaste”, la osteoartritis ocurre con más frecuencia en las personas de mediana edad y adultos mayores.

¿Cómo hago los arreglos necesarios para la cirugía?

El consultorio de su médico se encargará de programar su cirugía e iniciará los arreglos para la atención después de la cirugía, los cuales se completarán durante su estadía en el hospital. El equipo multidisciplinario de reemplazo de articulación del hombro de Inova, compuesto por cirujanos, auxiliares médicos, enfermeras y terapeutas lo guiará a lo largo de cada aspecto de la experiencia quirúrgica, desde brindarle información sobre la preparación preoperatoria hasta la rehabilitación después de la cirugía.

¿Es necesario que me comunique con mi compañía de seguros para una segunda opinión antes de la cirugía?

El consultorio de su médico se comunicará con su compañía de seguros para obtener la autorización previa a la cirugía. Si su compañía de seguros requiere una segunda opinión, el consultorio de su cirujano se lo informará. Asimismo, le recomendamos hablar con su compañía de seguros para entender plenamente los beneficios de su póliza.

¿Quién realizará la cirugía?

Su cirujano ortopédico lo operará. Por lo general, un auxiliar ayuda durante el procedimiento.

¿Cuánto demorará la cirugía?

El procedimiento de reemplazo de la articulación del hombro demora entre 60 y 90 minutos. Sin embargo, la preparación preoperatoria y la recuperación después de la cirugía requieren tiempo adicional. Un integrante del equipo de atención médica mantendrá a su familia informada sobre su progreso y les indicará cuándo pueden visitarlo en la sala de recuperación.

¿Necesitaré una transfusión de sangre?

En algunos casos, los pacientes necesitan una transfusión de sangre después de la cirugía. Para ciertos procedimientos de reemplazo de articulación del hombro es posible que deba hacerse una prueba de grupo sanguíneo y compatibilidad como parte de los exámenes antes de la cirugía. Esto asegurará que la sangre que reciba de un donante sea compatible con su grupo sanguíneo.

No es necesario que los pacientes donen su propia sangre antes de la cirugía.

¿Estaré dormido durante el procedimiento?

Es muy probable que le administren anestesia general, lo que muchas personas llaman “estar dormidos durante el procedimiento.” Además, es posible que le administren anestesia regional, que a veces se denomina bloqueo del nervio periférico. La anestesia se inyecta alrededor del nervio y bloquea el dolor durante e inmediatamente después de la cirugía. Causa adormecimiento y puede durar 12 a 18 horas. A veces, el cirujano puede inyectarle un anestésico local en el sitio de la cirugía para disminuir el dolor después de la cirugía.

Es importante que converse sobre todas estas opciones con su cirujano y el anestesiólogo antes del procedimiento.

¿Cuánto tiempo estaré en el hospital?

La mayoría de los pacientes pasan una noche en el hospital después de la cirugía. Hay varios objetivos que deben lograrse antes del alta. Su médico le explicará éstos con antelación.

¿Sentiré dolor después de la cirugía?

Sentirá dolor alrededor de la incisión después de la cirugía, pero se le administrarán los analgésicos apropiados para que esté lo más cómodo posible. Si siente dolor después del procedimiento, infórmele a uno de los integrantes de su equipo de atención médica. Algunos pacientes controlan su nivel de dolor mediante una bomba especial llamada PCA (por sus siglas en inglés), que les permite autoadministrarse analgésicos por vía intravenosa. Podrán colocarle una sonda en el brazo para la administración de líquidos o analgésicos por vía intravenosa. Solicíteles más información a su cirujano o anestesiólogo.

¿Necesitaré un cabestrillo?

Sí. Le recomendamos que utilice el cabestrillo durante un período de dos a cuatro semanas, según su progreso de recuperación.

¿Adónde iré después de que me den de alta del hospital?

La mayoría de los pacientes puede regresar a su hogar después del alta. Su equipo de atención médica trabajará con usted para planificar el alta. Si necesita atención domiciliaria, un gestor de casos puede ayudarle a hacer los arreglos necesarios.

Le recomendamos llamar a su compañía de seguros para revisar sus beneficios y confirmar los servicios cubiertos.

¿Necesitaré ayuda en mi casa?

Sí. Durante los primeros días o semanas, según su progreso, necesitará a una persona que le ayude a preparar las comidas y lo asista con otras actividades cotidianas. No podrá conducir por lo menos durante dos semanas después de la cirugía. Si es posible, solicite la ayuda de familiares o amigos. Para minimizar la necesidad de contar con ayuda adicional, limpie la casa, lave la ropa, arregle el jardín, cambie las sábanas y prepare comidas que pueda congelar en porciones individuales antes de la cirugía.

¿Necesitaré fisioterapia cuando regrese a mi hogar?

Sí. Tendrá que asistir a sesiones como paciente ambulatorio o participar en sesiones de fisioterapia en su casa. Si bien generalmente se recomiendan sesiones de fisioterapia como paciente ambulatorio, el gestor de casos puede hacer los arreglos necesarios para que un terapeuta vaya a su casa durante las primeras semanas. Luego, podrá continuar su rehabilitación en un establecimiento para pacientes ambulatorios según las indicaciones de su cirujano.

El número de sesiones de fisioterapia varía de acuerdo con cada paciente.

¿Cuándo podré volver a conducir?

La mayoría de los pacientes vuelve a conducir dos a cuatro semanas después de la cirugía. El período de tiempo específico dependerá de su progreso y las recomendaciones de su médico. No debe conducir si está tomando narcóticos para aliviar el dolor o mientras esté usando un cabestrillo.

¿Cuándo puedo reincorporarme a mi trabajo?

El tiempo que deberá ausentarse del trabajo dependerá de su cirugía y recuperación, así como de su empleo y responsabilidades. Su cirujano le proporcionará información más específica. Un terapeuta ocupacional puede ayudarle con los movimientos corporales y la alineación para proteger su nueva articulación y conservar energía en el trabajo.

¿Cuándo puedo volver a tener relaciones sexuales?

Su cirujano ortopédico le indicará cuando puede reanudar la actividad sexual sin asumir riesgos.

¿Se pueden realizar procedimientos electivos cerca de la fecha del procedimiento de reemplazo de articulación?

Consulte con su cirujano sobre la conveniencia de realizar procedimientos odontológicos antes o después de su procedimiento. Si debe someterse a un procedimiento odontológico de emergencia dentro de los tres meses de la cirugía, infórmele de inmediato a su cirujano.

Además, su prótesis puede infectarse en cualquier momento después de la cirugía. Usted corre riesgo si su sistema inmunitario se ve comprometido o si le realizan un procedimiento que introduce una cantidad significativa de bacterias en la circulación sanguínea. Antes de cualquier cirugía electiva, debe consultar con su cirujano sobre la necesidad de tomar antibióticos preoperatorios.

¿Con cuánta frecuencia tendré que ver a mi médico después de la cirugía?

Su primera visita después de la cirugía por lo general es una a dos semanas después del alta hospitalaria. La frecuencia de las visitas de seguimiento depende del tipo de procedimiento que se utilizó para el reemplazo del hombro, su progreso y su recuperación en general. Su cirujano determinará qué es lo más adecuado para usted.

¿Cuáles son las posibles complicaciones asociadas con esta cirugía de reemplazo de articulación?

Si bien no es común, pueden ocurrir complicaciones durante y después de la cirugía. Esto incluye coágulos sanguíneos, embolia pulmonar, ataque cardíaco, ataque cerebral y la muerte. Además, en la eventualidad de infección, rotura de la prótesis, desalineación, dislocación, desgaste prematuro, aflojamiento, lesión de un nervio o vaso sanguíneo y fractura, lo que podría implicar remover la prótesis o realizar una cirugía de reemplazo. Si bien la cirugía de reemplazo de articulación es sumamente exitosa en la mayoría de los casos, algunos pacientes experimentan dolor y rigidez. Ninguna prótesis dura para toda la vida, y ciertos factores, como las actividades del paciente después de la cirugía y su peso, pueden afectar el tiempo de duración. Es muy importante que converse éste y otros riesgos con el cirujano.

Preguntas frecuentes sobre su nuevo hombro

¿Qué es una cirugía de reemplazo total de hombro?

La cirugía de reemplazo total de hombro más común incluye el reemplazo de las superficies de hueso de la articulación del hombro con una bola metálica brillante fija a un tubo metálico y una cavidad plástica. Según el estado de su hombro, el cirujano puede reemplazar solamente la cabeza humeral con la bola metálica fija al tubo, similar al componente que se utiliza en una cirugía de reemplazo total de hombro.

En algunos casos, el procedimiento incluye reemplazar la superficie articular de la cabeza humeral con una prótesis tipo capuchón. La hemiartroplastia de recubrimiento, cuya principal ventaja es la preservación de hueso, les ofrece a los pacientes con artritis una alternativa a la cirugía estándar de reemplazo total de hombro. A veces se realiza un reemplazo inverso del hombro, procedimiento en el cual se invierte la anatomía del hombro cambiando la cavidad de la escápula y la cabeza humeral. Es decir, la bola metálica se introduce en la escápula y la cavidad plástica se introduce en el húmero. Los pacientes pueden usar su músculo deltoides en vez del manguito de los rotadores para levantar el brazo por encima de la cabeza.

¿Cuáles son los resultados de la cirugía de reemplazo total del hombro?

Los resultados varían según su estado de salud general, la calidad del tejido que rodea la articulación del hombro, su nivel de actividad física y qué tan bien sigue las indicaciones de su cirujano. De hecho, cumplir con su plan de recuperación, especialmente en lo que respecta a las sesiones de fisioterapia para recuperar la fuerza y amplitud de movimiento, probablemente sea el aspecto más importante para lograr un resultado exitoso.

¿Cuánto me durará el nuevo hombro?

En promedio, la prótesis de hombro le durará aproximadamente 25 a 30 años. No obstante, el tiempo de duración varía de un paciente a otro. Su edad, peso, nivel de actividad física y estado de salud general son todos factores importantes a tener en cuenta. Es importante recordar que una prótesis es un dispositivo médico sujeto a desgaste que puede tener fallas mecánicas. Si bien es importante seguir las recomendaciones de su cirujano después de la cirugía, no se puede garantizar la duración específica de su prótesis.

¿Por qué puede ser necesario que me someta a un nuevo procedimiento?

De la misma manera que su articulación original se desgasta, una prótesis articular también se puede desgastar con el paso del tiempo. Uno de los motivos más comunes que requieren un nuevo procedimiento es el aflojamiento de la prótesis de hombro. Su cirujano le explicará las posibles complicaciones relacionadas con la cirugía de reemplazo total del hombro. Para una recuperación óptima y para maximizar la duración de la prótesis de hombro, siempre siga las indicaciones del cirujano y las recomendaciones de su terapeuta.

¿Qué tamaño tendrá mi cicatriz?

Nuestros cirujanos usan una técnica de reemplazo mínimamente invasiva. El tamaño de las cicatrices quirúrgicas varía, pero lo mayoría de los cirujanos tratan de que la incisión sea lo más pequeña posible.

¿Habrá alguna restricción permanente después de la cirugía?

Sí. Su cirujano puede restringir ciertas actividades para optimizar sus esfuerzos de recuperación. Estas actividades pueden incluir no levantar pesas ni hacer ejercicios en el banco de pesas. En algunas ocasiones también se les aconseja a los pacientes evitar ciertos deportes de contacto de alto riesgo.

¿Notaré algo diferente con respecto al nuevo hombro?

La cirugía de reemplazo de articulación del hombro debería aumentar su amplitud de movimiento y aliviarle el dolor.

La función del equipo de atención médica

El equipo de atención médica es responsable de atender sus necesidades médicas antes, durante y después del procedimiento.

El equipo está integrado por:

- Cirujano ortopédico
- Anestesiólogo / Enfermera anestesista
- Navegador de atención al paciente
- Enfermera preoperatoria
- Enfermeras de quirófano (OR, por sus siglas en inglés) o de la unidad de cuidados post-anestesia (PACU, por sus siglas en inglés)
- Enfermera de cabecera
- Técnico clínico
- Terapeuta

El equipo de atención médica puede ayudarle a:

- Completar su admisión en el centro de cuidados de enfermería especializada.
- Evaluar sus necesidades en el hogar después de la cirugía, incluso la disponibilidad de un proveedor de cuidados.
- Ayudarle a aclarar sus dudas sobre asuntos relacionados con el seguro.
- Actuar como coordinadores a lo largo de toda la experiencia del reemplazo de articulación del hombro.
- Responder a sus preguntas y coordinar su atención hospitalaria.
- Responder a sus preguntas y recomendarle recursos específicos dentro del hospital.

Cómo prepararse para la cirugía

Su lista de verificación antes de la cirugía

- Póngase en contacto con su compañía de seguros para obtener información sobre los requisitos de certificación y autorización previas, verificar los beneficios y averiguar si le corresponde pagar algún coseguro o copago.
- Elija a un proveedor de cuidados (acompañante) para que le ayude antes y después de la cirugía.
- Complete la clase de orientación en línea sobre el reemplazo de articulación del hombro o asista a una de las clases que se dictan en los hospitales de Inova. Aprenderá cómo prepararse para la cirugía, qué esperar durante su estadía en el hospital y cómo prepararse para el alta. Visite www.inova.org/shoulderprogram para obtener información más detallada.
- Programe su entrevista preoperatoria al menos dos semanas antes de la cirugía. La entrevista puede llevarse a cabo por teléfono o en persona.
Esté preparado para suministrarle a la enfermera información sobre:
 - Sus antecedentes médicos y quirúrgicos.
 - Alergias.
 - Todos los medicamentos que toma (incluso vitaminas, complementos a base de hierbas y píldoras dietéticas), la dosis y la hora del día en que toma cada uno.
- Los pacientes mayores de 65 años deben recibir una vacuna contra la neumonía. Además, entre los meses de octubre y marzo, todos los pacientes deben recibir una vacuna antigripal. Es importante recibir estas vacunas al menos dos semanas antes de la cirugía.
- Deje de fumar antes de la cirugía y no fume durante el período de recuperación. Fumar reduce la capacidad del cuerpo para sanarse.
- Programe una cita con su médico de atención primaria o especialista (por ej., cardiólogo, reumatólogo, gastroenterólogo), según las indicaciones de su cirujano o enfermera. Este médico autorizará su cirugía.
- Complete todos los exámenes que los médicos le hayan ordenado (radiografías, tomografías axiales computarizadas, pruebas de imágenes por resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés), análisis de sangre, electrocardiogramas (EKG, por sus siglas en inglés), pruebas de esfuerzo cardíaco (*stress tests*). Si padece alguna otra afección médica, es posible que deba someterse a exámenes adicionales.
- Solicite que los resultados de los exámenes, radiografías o consultas médicas sean enviados al consultorio de su cirujano para su evaluación. Su médico de atención primaria y su cirujano son los que toman la decisión definitiva sobre la cirugía.

- Deje de tomar los medicamentos según las indicaciones de su médico de atención primaria o cirujano.
- Haga los arreglos necesarios para que su casa esté lista para cuando usted regrese después de la cirugía. Limpie la casa, lave la ropa, cambie las sábanas, arregle el jardín y póngase al día con otras tareas. Prepare comidas y congélelas en porciones individuales. Para su seguridad, quite los tapetes sueltos y fije las alfombras sueltas o cables eléctricos. Instale lamparitas nocturnas en los baños, pasillos y habitaciones.

Su lista de verificación para el día antes de la cirugía

- Para reducir la presencia de bacterias en la piel, prepare o límpiense la piel con Hibiclens™ (gluconato de clorhexidina), un jabón líquido que puede comprar en la farmacia según las indicaciones recibidas. Lávese todo el cuerpo, frote el sitio de la cirugía y lávese el cabello con champú la mañana de la cirugía. Su equipo de atención médica le suministrará indicaciones específicas.
- También es importante que cambie las sábanas, y se ponga pijamas o ropa limpia después de la preparación de la piel. Estas medidas le ayudarán a reducir el riesgo de infección.
- Confirme el medio de transporte que utilizará para llegar al hospital.
- No coma ni beba nada después de la medianoche.
- Prepare el bolso para su estadía en el hospital.
- Haga una copia de sus directivas anticipadas, testamento en vida o poder legal permanente para la atención médica, si lo tiene, para entregarlos en el hospital en el momento de la admisión.

Su lista de verificación para el día de la cirugía

- Si así se lo indican, tómese sus medicamentos diarios de la mañana con un sorbo de agua.
- Póngase ropa limpia, cómoda y holgada.
- No utilice perfume, productos para el cuidado del cabello, lociones corporales, ni maquillaje.
- Quítese las joyas (incluso los piercings corporales).
- Llegue al hospital a la hora programada, por lo general media hora a dos horas antes de la cirugía.
- Mientras está en cirugía, su acompañante y familia pueden aguardar en la sala de espera de cirugías. Hay Wi-Fi gratuito.

Qué debe traer

- Licencia de conducir u otro documento de identidad vigente con foto.
- Tarjeta del seguro.
- Copago del seguro (dinero en efectivo, cheque, tarjeta de crédito o giro bancario).
- Lista de medicamentos, incluso las dosis.
- Artículos para la higiene personal (por ejemplo, pasta dentífrica, cepillo de dientes, desodorante, anteojos, dispositivos auditivos y dentaduras postizas, etc.).
- Estuche para los dispositivos auditivos y anteojos, etiquetados con su nombre.
- Dispositivo de CPAP para tratar la apnea (si lo utiliza en su casa), etiquetado con su nombre.
- Pantalones cómodos y camisa o blusa holgada.
- Copia de las directivas anticipadas, testamento en vida o poder legal permanente para la atención médica, si lo tiene.
- Su teléfono y computadora portátil, si lo desea.

Qué NO debe traer

- Joyas, objetos de valor o dinero (a menos que deba abonar el copago).
- Sus medicamentos, salvo que le indiquen lo contrario. Su cirujano ordenará los medicamentos mientras se encuentre en el hospital y nuestro farmacéutico se encargará de surtirlos. Estos medicamentos pueden ser diferentes a los que toma en su casa.

Selección del acompañante

El acompañante es la persona que usted elige antes de la cirugía para que sea su proveedor de cuidados principal. El acompañante puede ser su cónyuge, hijo adulto, amigo íntimo, vecino, cualquier persona que esté dispuesta a asumir el compromiso de brindarle apoyo durante la experiencia de reemplazo de articulación antes, durante y después de su estadía en el hospital.

No es necesario que su acompañante sea una sola persona. Puede ser un grupo de personas que le brinden apoyo a cada paso del camino. Su acompañante debe entender cómo ayudarle con sus ejercicios cuando regrese a casa, qué medicamentos debe tomar, cómo cuidar su incisión y cómo cambiar el vendaje. Es posible que también sea su acompañante quien lo acompañe a las sesiones de fisioterapia o a las citas con el médico después del alta del hospital.

Le sugerimos que su acompañante vaya con usted a todas las citas preoperatorias, para que entienda plenamente la función que él/ella desempeñará en su recuperación. Su acompañante también debe estar presente durante las sesiones de fisioterapia y de terapia ocupacional, para aprender cómo cuidarlo en el hogar.

Repase la lista de verificación del acompañante a continuación. Incluye información importante que usted y su acompañante deben conocer antes de salir del hospital.

La diferencia que supone el acompañante

Son muchos los beneficios de contar con un familiar o amigo que lo apoye durante la cirugía de reemplazo de articulación.

Como mínimo, se recomienda que su acompañante esté presente en las siguientes circunstancias:

- Visitas preoperatorias al consultorio del médico.
- Citas o exámenes antes de la cirugía.
- Procedimiento quirúrgico.
- Cuando reciba las instrucciones de alta.
- Al menos durante una sesión de fisioterapia.

Cómo prepararse para el regreso al hogar

Su acompañante puede ayudarle con lo siguiente:

- Ejercicios
- Compras
- Comidas
- Transporte
- Tareas domésticas

Lista de verificación del acompañante

¿Está listo para el día del alta?

Sabe usted:

- ¿Las señales y los síntomas de una infección?
¿Cómo cambiar el vendaje? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Cuándo puede ducharse el paciente?
- ¿Cuál es el programa de ejercicios para el hogar?
- ¿Cómo ayudarle al paciente con los ejercicios?
- ¿Cuáles son las precauciones que debe tomar para cuidar el hombro?

Estadía en el hospital

El día de la cirugía: qué esperar

El día de la cirugía, preséntese donde le ha indicado la enfermera preoperatoria (encontrará información específica para cada hospital de Inova en www.inova.org/shoulderprogram). Alguien lo acompañará al departamento de servicios quirúrgicos (*Surgical Services Department*) donde lo prepararán para la cirugía. Le pedirán que se ponga bata, gorro quirúrgico y pantuflas del hospital. El equipo de cirugía le colocará una sonda intravenosa (IV, por sus siglas en inglés) y marcará el sitio de la cirugía. Conocerá al cirujano y al anestesiólogo, quienes le aclararán cualquier duda que pueda tener y le ayudarán a elegir el tipo de anestesia más apropiado para usted.

Una vez que su equipo termine las preparaciones, lo trasladarán al quirófano en una camilla y se llevará a cabo la operación. Al terminarla cirugía, lo trasladarán a su cama y lo llevarán a la unidad de cuidados post-anestesia (PACU, por sus siglas en inglés) o sala de recuperación. Durante este período, le administrarán analgésicos para controlar el dolor, le monitorizarán los signos vitales con frecuencia y le tomarán una radiografía de la nueva articulación.

Por lo general, las molestias son más intensas las primeras 12 a 24 horas después de la cirugía y gradualmente disminuyen con el paso de los días. El dolor se puede controlar de varias maneras:

- Inyección local durante la cirugía.
- Medicamentos por vía intravenosa (IV).
- Medicamentos o píldoras por vía oral.
- Hielo en el sitio de cirugía.
- Cambio de posición.

Después de la cirugía

Durante su estadía será evaluado por su cirujano o asistente de médico. Continuarán administrándole líquidos por vía intravenosa durante la noche y le suministrarán analgésicos para aliviarle el dolor. En los días inmediatamente posteriores a la cirugía, podrá reanudar sus comidas normales. Es importante que beba abundante líquido para mantenerse hidratado durante este período.

Transcurridas algunas horas después de la cirugía podrá levantarse de la cama. En estudios de investigación se ha demostrado que cuanto antes se ponga en movimiento, más rápida será la recuperación. Para su seguridad, lo alentamos a llamar a un integrante del personal siempre que quiera levantarse y caminar o usar el baño. La anestesia y los analgésicos aumentan el riesgo de caídas.

La cirugía aumenta el riesgo de desarrollar neumonía. El uso de un dispositivo llamado espirómetro de incentivo puede ayudarle a evitar este riesgo. Se le suministrará este dispositivo en la sala de recuperación y la enfermera le enseñará a usarlo. Le recomendamos que lo use 10 veces por hora mientras esté despierto: exhale por completo y coloque los labios alrededor de la boquilla. Inhale con una aspiración larga, uniforme y profunda. Contenga la respiración lo máximo posible y luego exhale.

Rehabilitación

Nuestro objetivo es adaptar el programa de rehabilitación para que cubra sus necesidades específicas. Su primera sesión de terapia se programará para el día de la cirugía o para la mañana siguiente. En ese momento, el fisioterapeuta (PT, por sus siglas en inglés) y el terapeuta ocupacional (OT) le harán varias preguntas sobre su nivel habitual de actividad y el entorno de su casa. Esto asegurará que su transición al hogar proceda sin dificultades.

Asegúrese de compartir con nosotros sus metas para la terapia con el fin de poner todo nuestro empeño en ayudarle a lograrlas.

El PT les enseñará a usted y su acompañante un programa de ejercicios diseñado para ayudarle a recuperar fuerza y flexibilidad en el hombro y el brazo operados. Empezará este programa siete a 10 días después de la cirugía. De esta manera, el hombro tendrá tiempo para sanar.

Antes del alta, el PT le ayudará a elegir y a colocarse el cabestrillo. Le recomendamos enfáticamente que su acompañante esté presente para esta sesión.

El OT les ayudará a usted y su acompañante a realizar las actividades cotidianas sin peligro cuando regrese al hogar, incluso vestirse, bañarse y usar el baño. Las enfermeras y los técnicos también le ayudarán con estas tareas.

Gestión de casos

Si necesita atención domiciliaria, un gestor de casos se reunirá con usted para repasar la planificación del alta. El gestor de casos se encargará de conseguir todos los equipos y servicios que usted necesite.

Control del dolor

Sentirá algo de dolor después de la cirugía de reemplazo de articulación. Según el tipo de anestesia que se haya utilizado, es posible que el brazo lesionado esté adormecido y que no pueda mover la mano o los dedos. Esto es normal y se resolverá a medida que la anestesia pierda efecto y su brazo vuelva a la normalidad.

En el hospital, el dolor se evalúa de acuerdo a una escala utilizando las descripciones y calificaciones a continuación. Empiece a usar esta escala de dolor antes de la cirugía asignándole un número a su dolor o molestia a medida que realiza sus actividades cotidianas.

0 = Sin dolor

2 = Molestias o dolor leve

5 = Dolor que interfiere con su capacidad de relajarse y descansar

7 = Dolor más intenso que puede despertarlo

10 = Dolor intolerable

Elija un número de 0 a 10 que mejor describa su nivel de dolor



Elija la expresión que mejor describa cómo se siente



De 0 a 3 por lo general se considera un nivel razonable para el dolor después de la cirugía. Es importante que usted y su equipo de atención médica trabajen conjuntamente para controlar su dolor. Controlar su dolor antes de las sesiones de fisioterapia le ayudará a realizar los ejercicios, que a su vez acelerarán su recuperación.

Recursos para controlar el dolor

Hay varias maneras de controlar el dolor en el hospital:

- Inyección durante la cirugía.
- Analgesia controlada por el paciente (PCA, por sus siglas en inglés), a través de una bomba de infusión, el paciente puede autoadministrarse analgésicos por vía intravenosa.
- Anestesia regional (bloqueo del nervio periférico), medicamento que se inyecta directamente en el nervio para bloquear el dolor. El bloqueo del nervio causa adormecimiento y puede durar 12 a 18 horas.
- Hielo, que se aplica durante 20 minutos cada vez, para reducir el dolor y la hinchazón. Siempre es recomendable aplicar hielo después de hacer los ejercicios.
- Cambio de posición, a veces lo único que hace falta para aliviar el dolor es cambiar de posición.
- Medicamentos por vía oral, hay una amplia selección de analgésicos por vía oral. Es importante tomar este medicamento con regularidad (cada tres a cuatro horas) y siempre antes de empezar los ejercicios.

Meta de dolor aceptable para el funcionamiento

Establecer metas para controlar el dolor es el mejor pronosticador de un régimen de control del dolor de alta calidad.

Le solicitaremos que establezca una meta de dolor aceptable para el funcionamiento a medida que controlamos el dolor. La meta de dolor aceptable para el funcionamiento es el nivel de dolor que puede tolerar cómodamente y le permite funcionar y mantener una buena calidad de vida. Usted puede determinar este nivel de dolor utilizando la escala de calificación numérica anterior. Trate de establecer una meta realista entre cero (lo que no siempre es posible) y el dolor máximo que puede tolerar (lo que no siempre es necesario).

Su equipo de atención médica tratará su nivel de dolor y evaluará la eficacia del analgésico que está tomando durante las rondas de evaluación que realizan cada hora.

El alta

Nuestro objetivo es que regrese a su hogar y empiece su camino hacia la recuperación. Le pueden dar de alta del hospital al día siguiente de la cirugía según el progreso que demuestre en la sesión de terapia. En la eventualidad de que necesite atención domiciliaria, el gestor de casos hará los arreglos necesarios como parte de su planificación de alta.

Las opciones de alta para las cirugías de reemplazo de articulación del hombro incluyen el alta con terapia como paciente ambulatorio o con terapia domiciliaria. Verifique con su compañía de seguros para averiguar si cubre los equipos y servicios de rehabilitación, que pueden incluir fisioterapia, terapia ocupacional o servicios de enfermería.

Haremos todo lo posible para coordinar con antelación su cuidado después de la cirugía. Tenga a bien recordar que las compañías de seguro no se involucran en “asuntos sociales,” como proveedor de cuidados en el hogar, cuidado de mascotas, transporte, etc. Tendrá que resolver estos asuntos antes de ser admitido al hospital.

La Ley de Licencia Familiar y Médica (*Family Medical Leave Act*) permite que un familiar que trabaja solicite una licencia para cuidar a un ser querido sin temor a perder su empleo. Dicha licencia debe coordinarse antes de la cirugía. Utilice la planilla en la página **24** para indicar el nombre de aquellas personas que pueden ayudarlo. Elabore una lista de las cosas que necesitará y que su familia y amigos pueden suministrarle. Su lista puede incluir: transporte a las sesiones de fisioterapia o a las citas con el médico, preparación de comidas, compra de alimentos, lavado de ropa, cuidado de mascotas, etc.

Cuidados después de la cirugía

Medicamentos para evitar la formación de coágulos sanguíneos

Después de una cirugía de reemplazo de articulación del hombro algunos pacientes tendrán que tomar medicamentos para evitar la formación de coágulos sanguíneos. Su médico le indicará el medicamento más adecuado para usted, si es necesario, basándose en su estado de salud general y sus antecedentes médicos. Es posible que deba empezar a tomar estos medicamentos de inmediato después de la cirugía y seguir tomándolos hasta que le den de alta.

Cómo cuidarse a sí mismo cuando regrese al hogar

A continuación encontrará algunas sugerencias para mejorar su seguridad, recuperación y comodidad en el hogar.

Control del dolor

Tome los analgésicos al menos 30 minutos antes de la terapia. Controlar el dolor antes de la terapia le ayudará a hacer los ejercicios, lo que a su vez le permitirá volver más rápido a la normalidad.

Deje de tomar los analgésicos recetados gradualmente, según las indicaciones del cirujano.

Mantenga el brazo lesionado en el cabestrillo, según las indicaciones del médico, para alentar la recuperación.

Cambie su posición cada 45 minutos a lo largo del día.

Use hielo para controlar el dolor especialmente después de la rutina de ejercicios. Aplique hielo al hombro afectado durante 20 minutos cada hora para reducir las molestias. Una bolsa de guisantes congelados envuelta en una toalla pequeña tiene el mismo efecto que una compresa fría. Marque la bolsa para identificarla y poder reutilizarla en el futuro.

Cambios corporales

No es nada inusual que inicialmente pierda el apetito después de la cirugía. Lo recuperará gradualmente. Mientras tanto, beba abundantes líquidos para evitar deshidratarse.

Es normal tener un bajo nivel de energía durante el primer mes después de la cirugía. El bajo nivel de energía es consecuencia de la anestesia y del procedimiento quirúrgico. Reduzca el ritmo de sus actividades y asegúrese de descansar lo suficiente.

A veces le resultará difícil dormir por la noche. Trate de no dormir siestas o quedarse dormido durante el día. Manténgase ocupado haciendo actividades tales como leer, jugar juegos de computadora u otro tipo de actividades que lo mantengan distraído.

Los analgésicos que contienen narcóticos pueden causar estreñimiento. Utilice suavizantes de heces tales como Colace o laxantes como leche de magnesio, si es necesario, para regularizar sus evacuaciones intestinales. Evite el uso de complementos de fibra como laxantes (Metamucil, Fibercon) porque pueden agravar el problema.

Cómo reconocer y evitar posibles complicaciones

Neumonía

La cirugía aumenta el riesgo de desarrollar neumonía. Un espirómetro de incentivo puede reducir su riesgo. Le suministrarán este dispositivo en la sala de recuperación y su enfermera le mostrará cómo utilizarlo. En su hogar, use el espirómetro 10 veces por hora mientras esté despierto.

Coágulos sanguíneos

La cirugía aumenta el riesgo de desarrollar coágulos sanguíneos. Los siguientes consejos para evitar los coágulos sanguíneos le resultarán útiles:

- Use movilizadores pasivos de pies y tobillos.
- Camine y cambie de posición con frecuencia.
- Use medias de compresión.
- Tome anticoagulantes según las indicaciones de su cirujano.

Si sospecha que puede tener un coágulo sanguíneo, llame de inmediato a su médico.

Embolia pulmonar

Un coágulo de sangre puede desprenderse de la vena y viajar hasta el pulmón, causando un bloqueo en una arteria. Esto es una emergencia médica. Si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas, llame de inmediato al 911:

- Dolor repentino en el pecho.
- Respiración rápida y dificultosa.
- Falta de aire.
- Expectoración con sangre.
- Ansiedad.
- Confusión.

Precauciones y consejos de seguridad para el hogar

Precauciones para la cirugía de reemplazo de articulación del hombro

Después de la cirugía de reemplazo de articulación del hombro, su cirujano le dará indicaciones específicas sobre cuándo puede reanudar sus actividades cotidianas tales como conducir, hacer deportes y reincorporarse al trabajo. Esta información varía según el tipo de procedimiento que se utilizó para el reemplazo del hombro, sus antecedentes médicos, su progreso con la recuperación y otros factores.

A continuación le ofrecemos algunas pautas generales para evitar lesiones en el nuevo hombro durante las primeras dos a cuatro semanas después de la cirugía. Estas pautas son solamente una guía. Siempre siga las indicaciones específicas de su cirujano.

En términos generales usted debe:

- Usar el cabestrillo en todo momento, incluso mientras duerme. Solamente puede quitárselo durante las sesiones de fisioterapia, para la higiene personal o cuando esté sentado. Deberá usar el cabestrillo durante un período de dos a cuatro semanas, según las indicaciones de su cirujano.
- Cuando esté acostado, colocar una almohada pequeña o una toalla enrollada detrás del codo para evitar la hiperextensión o estiramiento del hombro.
- Usar una venda sobre la herida para evitar que el roce con la ropa le cause irritación. No sumerja la herida en agua durante un período de dos semanas. Mantenga la incisión limpia y seca hasta que haya cicatrizado por completo.
- Cumplir con el programa de ejercicios para el hogar, porque es un componente esencial de su recuperación durante las primeras semanas.

En términos generales usted no debe:

- Conducir durante un período de dos a cuatro semanas.
- Hacer una rotación externa del hombro operado.
- Hacer un movimiento de abducción o levantar el brazo operado hacia un lado.
- Levantar objetos pesados.
- Iniciar un movimiento del hombro detrás de la espalda.
- Estirarse en exceso o hacer movimiento bruscos (en particular, rotaciones externas).
- Soportar el peso del cuerpo sobre la mano del brazo operado.

En el hogar: las actividades y la seguridad

La seguridad y cómo evitar caídas

Antes de su procedimiento:

- Quite los tapetes y sujete las alfombras sueltas. Cubra las superficies resbaladizas con alfombras firmemente sujetas al piso o con un revestimiento antideslizante.
- Tenga cuidado de que no haya obstrucciones en el suelo como mascotas, objetos pequeños o superficies desniveladas.
- Asegúrese de que haya buena iluminación en toda la vivienda. Instale lamparitas nocturnas en los baños, habitaciones y pasillos.
- Mantenga los cables de extensión y los cables de teléfono fuera de los lugares por donde camina. NO coloque los cables eléctricos debajo de las alfombras; esto es un riesgo de incendio.

Después de su procedimiento:

- No utilice sandalias con los dedos al descubierto ni zapatos abiertos por detrás. No ofrecen un soporte adecuado y pueden provocar resbalones y caídas.
- Siéntese en sillas con apoyabrazos. De esta manera le resultará más fácil ponerse de pie.
- Incorpórese lentamente al levantarse estando sentado o acostado para evitar marearse.
- No levante objetos pesados. Consulte con el médico cuándo podrá hacerlo sin peligro.

Planificación del alta

Para una recuperación exitosa de una cirugía de reemplazo de articulación del hombro, es esencial contar con un entorno seguro y una amplia red de apoyo. La herramienta a continuación le ayudará a determinar los cuidados que necesitará cuando regrese a su hogar. Úsela antes de ingresar al hospital para organizar sus ideas, identificar familiares y amigos que lo puedan ayudar, elaborar un horario de visitas y coordinar cualquier otro plan necesario.

A medida que responde a las preguntas a continuación, piense si su hogar es el mejor lugar para su recuperación o si debería quedarse en algún otro lugar, como por ejemplo la casa de un familiar o amigo.

Quién lo ayudará en su hogar: familiar, amigo, pariente

Nombre	Capacitado física y mentalmente para ayudar	Disponible durante el día y la noche	Disponible solamente durante el día	Disponible solamente por la noche

¿Qué distancia puede caminar?

- No camina
- Camina solamente dentro de la casa
- Camina en la comunidad

¿Tiene fácil acceso a:

- la cocina?
- el baño?
- la ducha?

¿Su hogar tiene

- gradas/escaleras en el exterior de la vivienda? ¿Cuántas?_____
- gradas/escaleras en el interior de la vivienda? ¿Cuántas?_____
- ascensor?

¿Dónde está ubicado el baño?

- En la misma habitación
- A una distancia de 15 pies

¿Cuenta con un medio de transporte adecuado para regresar a su hogar? Sí No

¿Podrá regresar a su hogar? Sí No

En caso contrario, ¿en dónde se alojará?

Preguntas para su cirujano

Ciertos aspectos de la cirugía y recuperación han están destinados a cubrir sus necesidades individuales. Su cirujano ortopédico puede responder las preguntas a continuación. La información depende del tipo de procedimiento que se utilice para el reemplazo del hombro, sus antecedentes de salud, su progreso y su plan de recuperación.

Cómo prepararse para la cirugía

- ¿Qué tipo de procedimiento se utilizará para el reemplazo del hombro?
- ¿Cuáles son las posibles complicaciones asociadas con la cirugía de reemplazo de articulación?
- ¿Puedo someterme a un procedimiento odontológico cerca a la fecha de la cirugía de reemplazo de articulación?
- ¿Debo someterme a una prueba de grupo sanguíneo y compatibilidad antes de la cirugía?

Cómo prepararse para su estadía en el hospital

- ¿Debo dejar de tomar algún medicamento antes de la cirugía?
- ¿Con cuánta anticipación debo dejar de tomarlo?
- ¿Qué tipo de anestesia me administrarán durante la cirugía?
- ¿Qué tipo de analgésicos me administrarán después de la cirugía?
- ¿Tendré que tomar medicamentos para evitar la formación de coágulos sanguíneos?

Cómo prepararse para la recuperación

- ¿Durante cuánto tiempo tendré que usar el cabestrillo?
- ¿A dónde iré después de que me den de alta del hospital?
- ¿Cuáles son las precauciones iniciales que debo tener en cuenta con mi nuevo hombro?
- ¿Habrá alguna restricción permanente después de la cirugía?
- ¿Durante cuánto tiempo necesitaré fisioterapia?
- ¿Cuándo puedo volver a conducir y reanudar mis actividades cotidianas?
- ¿Cuándo puedo reincorporarme a mi trabajo?
- ¿Cuándo puedo volver a tener relaciones sexuales?
- ¿Con cuánta frecuencia tendré que ver a mi médico después de la cirugía?

Apuntes

