

# Reemplazo total de hombro

Guía de cirugía



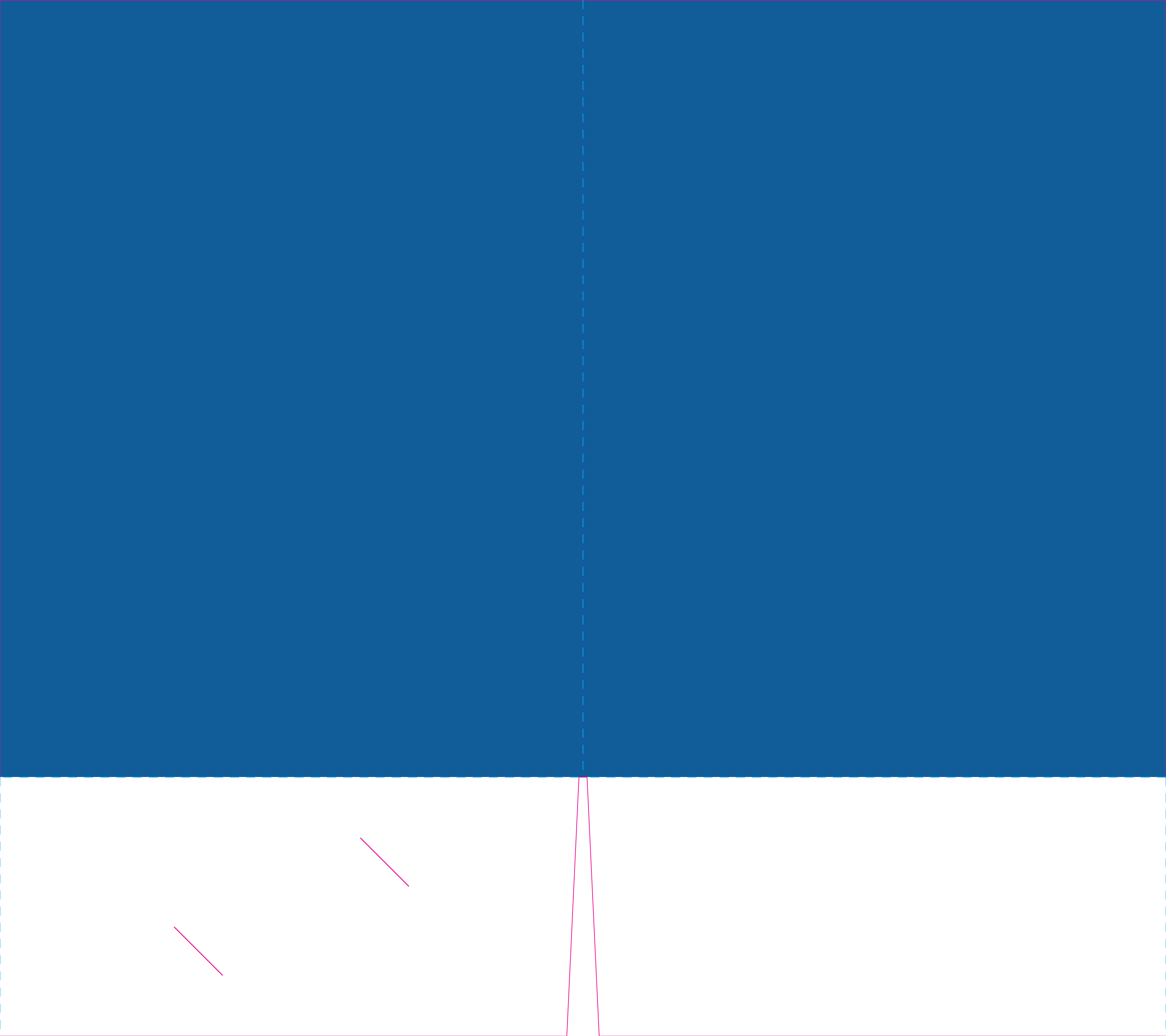
  
**AdventHealth**  
Orthopedic Institute  
[AdventHealthOrthoInstitute.com](http://AdventHealthOrthoInstitute.com)

22-ORTHO-02820



  
**AdventHealth**

Your Care Navigator:



## Uso de esta guía

Esta guía está diseñada para informarles a usted y a su familia qué esperar a lo largo de su experiencia quirúrgica. Tiene el objetivo de prepararte para lo que vendrá y de ayudarte a entender algunas medidas que pueden tomarse para mejorar las probabilidades de una recuperación exitosa. Los alentamos a ti y a tus cuidadores a que usen esta guía para encontrar todo lo necesario para la preparación quirúrgica y la rehabilitación posquirúrgica.

Esta guía quirúrgica sobre reemplazo total de hombro pertenece a

---

# Índice

## 5 Su guía para una recuperación exitosa

### 6 Orientador de atención

### 8 Cuidado preoperatorio

- 9 Lista de verificación del cuidado preoperatorio
- 9 Programación de la cirugía
- 11 Tres a seis semanas antes de la cirugía
- 12 Una a dos semanas antes de la cirugía
- 13 Entornos sugeridos para tener en cuenta
- 14 La noche antes y el día de la cirugía
- 14 Qué llevar al hospital
- 15 Ducharse y preparar la piel antes de la cirugía

### 16 Atención hospitalaria/Planificación del alta

- 17 Día de la cirugía
- 18 Control del dolor
- 19 Día después de la cirugía: primer día posoperatorio
- 19 Criterios para el alta
- 19 Lista de verificación del alta para el asesor
- 20 Conozca su zona
- 21 Instrucciones para el alta

### 22 Atención posoperatoria/domiciliaria

- 23 Qué puede hacer en su casa
- 23 Vendajes
- 23 Cuidado de la incisión
- 23 Control de las molestias
- 23 Cambios corporales
- 23 Reemplazo total de hombro (RTH)
- 24 Coágulos de sangre en piernas o brazos (TVP)
- 24 Coágulos de sangre en los pulmones
- 24 Disminuya el riesgo de caídas
- 25 Ejercicios y objetivos posoperatorios

### 26 Apéndice A — Descripción general de MedBridge GO

- 27 Descripción general de MedBridge GO

### 28 Apéndice B — Cómo moverse después de la cirugía

- 29 Precauciones posquirúrgicas para proteger el hombro
- 30 Cómo colocar y quitar su cabestrillo
- 30 Cómo acostarse y levantarse de la cama
- 31 Cómo acostarse en la cama
- 31 Cómo levantarse de la silla
- 32 Cómo vestirse
- 32 Brazo operado
- 33 Sujetador
- 33 Cómo ducharse después de su reemplazo total de hombro
- 33 Uso de un bastón

### 34 Apéndice C — Instrucciones por anticipado

- 35 Ejercer su derecho de dejar asentadas por escrito sus decisiones sobre la atención médica
- 35 ¿Qué son las instrucciones médicas por anticipado?
- 35 Tipos de instrucciones por anticipado

### 36 Apéndice D — Medicamentos

- 37 Anestesia
- 37 Anticoagulantes

### 38 Apéndice E — Alimentación

### 42 Nuestra promesa de equidad en salud

# Su guía para una recuperación exitosa

Prepararse, informarse y planificar el alta con antelación son muy importantes para la cirugía de reemplazo articular.

Esta guía se creó para que pueda comprender lo siguiente:

- Qué esperar en cada paso del proceso de la cirugía
- Qué deberá hacer antes y después de la cirugía
- Cómo cuidar su nueva articulación

Recuerde que esto es solo una guía. Su orientador de atención, médico, asistente del médico, profesionales de enfermería o terapeutas pueden agregar o hacer cambios en los planes de atención sugeridos. Siempre siga sus recomendaciones primero y haga preguntas si no está seguro de alguna información. Conserve su guía como una referencia útil por lo menos durante el primer año después de la cirugía.

Nombre del paciente \_\_\_\_\_

Fecha de la cirugía \_\_\_\_\_

Fecha de la cita posoperatoria \_\_\_\_\_

Lleve esta guía con usted a:

- Cada visita al consultorio
- La clase previa a la cirugía en el hospital
- El hospital al momento de la admisión
- Todas las citas de rehabilitación para pacientes ambulatorios, visitas médicas domiciliarias o asilo de ancianos



## Orientador de atención

El orientador de atención se dedica a guiar a los pacientes en su proceso hacia la salud ortopédica. Nuestro enfoque integral de la atención está diseñado para ayudarle a controlar su salud y ser el artífice de su felicidad. No se trata solo de sanar lo que está mal, sino de celebrar lo que está bien y ayudarle a tener una vida con mejor salud, más alegría y menos estrés. En cada nuevo desafío y triunfo, su orientador está siempre disponible para usted y sus seres queridos, dedicado a su recuperación plena.

### ¿Qué es un orientador de cuidados ortopédicos?

Un orientador de cuidados ortopédicos es un profesional de enfermería registrado especialmente capacitado para brindar asistencia clínica experta y apoyo a los pacientes que reciben atención en AdventHealth. Este servicio confidencial es gratuito y está disponible para todos los pacientes ortopédicos.

### No está solo. Estamos a su disposición para ayudarle.

El orientador de cuidados ortopédicos está a su disposición para asegurar que reciba la atención que necesita cuando la necesita. Es su defensor durante su proceso de salud ortopédica y lo guiará en el diagnóstico y el tratamiento de sus problemas ortopédicos. Su orientador proporciona los siguientes servicios adaptados a sus necesidades individuales.

- Es un intermediario entre usted y su equipo de atención médica.
- Actúa como defensor del paciente durante el proceso quirúrgico y la hospitalización.
- Coordina la clase de reemplazo articular previa a la cirugía.
- Informa al paciente su diagnóstico y opciones de tratamiento.
- Supervisa todo el proceso de atención para ayudar a responder preguntas y aliviar las preocupaciones del paciente después de la cirugía.
- Proporciona información sobre el proceso y las expectativas de recuperación.



# Cuidado preoperatorio

## 9 LISTA DE VERIFICACIÓN DEL CUIDADO PREOPERATORIO

### 9 PROGRAMACIÓN DE LA CIRUGÍA

- 9 Obtener autorización médica
- 9 Exámenes preoperatorios

### 11 TRES A SEIS SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- 11 Dejar de fumar
- 11 Comer bien
- 11 Preinscripción

### 12 UNA A DOS SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- 12 UNA A DOS SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA
- 12 Pruebas de preadmisión
- 12 Consulta con el cirujano antes de la cirugía
- 12 Suspender los medicamentos que aumentan el sangrado
- 12 Prepare su hogar para el momento en que regrese del hospital

### 13 ENTORNOS SUGERIDOS PARA TENER EN CUENTA

### 14 LA NOCHE ANTES Y EL DÍA DE LA CIRUGÍA

- 14 Instrucciones especiales
- 14 La noche antes de la cirugía
- 14 La mañana de la cirugía

### 14 QUÉ LLEVAR AL HOSPITAL

### 15 INSTRUCCIONES PARA DUCHARSE ANTES DE LA CIRUGÍA CON SOLUCIÓN DE CLORHEXIDINA (HIBICLENS)

- 15 Instrucciones para ducharse antes de la cirugía con solución de clorhexidina (Hibiclens)

## Lista de verificación del cuidado preoperatorio

### Antes de que se programe su cirugía:

- Obtenga autorización del médico de atención primaria y de cualquier especialista, según sea necesario. Proporcione toda la información de autorización al consultorio del cirujano ortopédico. También guarde una copia para su constancia.

### De 1 a 2 semanas después de recibir la fecha de su cirugía:

- Haga sus actividades con el brazo que no será sometido a cirugía antes del procedimiento, a modo de práctica, para acostumbrarse a usar un solo brazo.
- Asista a una clase de educación preoperatoria con su orientador de atención. Es recomendable que su orientador también asista a esta clase de información con usted.

### 3 a 6 semanas antes de la cirugía:

- Deje de fumar.
- Mantenga una buena higiene bucal.

### 1 a 2 semanas antes de la cirugía:

- Suspnda todos los medicamentos que pueden aumentar el sangrado, siguiendo las indicaciones de su médico.
- Asista a la cita previa a la cirugía en el consultorio del cirujano, si corresponde.
- Durante la cita de registro previo/pruebas prequirúrgicas en el hospital, lleve sus tarjetas de seguro y su tarjeta de medicamentos recetados, si es diferente de la del seguro.
- Prepare su hogar para el momento en que regrese del hospital.

### La noche antes y el día de la cirugía:

- Lávese con jabón quirúrgico (clorhexidina) siguiendo las instrucciones de esta guía.
- **NO coma ni beba nada después de la medianoche, a menos que su cirujano le indique lo contrario.**
- **Llegue al hospital a tiempo y preséntese para registrar su ingreso para la cirugía.**

## Programación de la cirugía

### Obtener autorización médica

Si se requiere autorización médica, debe obtenerla antes de la cirugía. Además, si el cirujano o el médico de atención primaria lo recomiendan, debe obtener autorización de un especialista, como el cardiólogo, neumólogo, etc., antes de que se programe la cirugía.

### Prueba prequirúrgica

Si completó los exámenes preoperatorios con su médico de atención primaria, traiga una copia de los resultados a la cita previa a la cirugía. Si los análisis de laboratorio se realizaron más de 30 días antes de la fecha de la cirugía, se deben extraer nuevas muestras en la cita previa a la cirugía.



## Tres a seis semanas antes de la cirugía

### Dejar de fumar

Es muy importante que deje de fumar antes de su cirugía. Si fuma, la articulación reparada no se oxigena bien, y la oxigenación es fundamental en el proceso de cicatrización. Se deben suspender todos los productos que contengan nicotina, incluidos los cigarrillos, el chicle de nicotina, los parches y los vaporizadores. No se puede fumar en el hospital ni en ninguna de sus instalaciones. Si fumas, es momento de dejar de hacerlo para garantizar los mejores resultados posibles de tu cirugía.

### Consejos para dejar de fumar

- Haga una lista de razones por las cuales quiere dejar de fumar. Téngala siempre a mano y revísela con frecuencia.
- Cúmplala desde el día en que decida dejar de fumar.
- Haga una lista de las cosas que lo hacen dejar de fumar.
- Piense en formas de cambiar los factores que lo hacen fumar.
- Fije objetivos para usted mismo, como pasar todo un día, una semana o más sin fumar. Recompénsese cuando los alcance.
- Únase a un grupo para dejar de fumar.

El estado de Florida tiene muchos consejos y recursos para ayudarle a dejar de fumar en [TobaccoFreeFlorida.com](http://TobaccoFreeFlorida.com).

Si no deja la primera vez, siga intentándolo. Muchas personas tienen que intentarlo más de una vez antes de dejar el hábito para siempre. Si necesita ayuda para dejar de fumar, comuníquese con su orientador de cuidados. Le mostrará los mejores recursos.

### Coma adecuadamente

Consulte el **Apéndice E** para obtener una guía sobre cómo comer alimentos saludables y prepararse para la cirugía.

### Preinscripción

Tendrá que registrarse previamente a su visita al hospital.

**Durante la preinscripción, es posible que se le solicite lo siguiente:**

- Licencia de conducir o identificación con foto
- Tarjetas de seguro y tarjetas del seguro para medicamentos recetados
- Dirección y número de teléfono del empleador
- Cualquier copago requerido por la compañía de seguros
- Dirección y número de teléfono del contacto en caso de emergencia

## Una a dos semanas antes de la cirugía

### Prueba de preadmisión

- Tendrá una cita de exámenes preoperatorios antes de la cirugía.
- Tenga en cuenta que debe registrarse antes de esta cita.
- El departamento de exámenes preoperatorios completará los análisis de laboratorio o las pruebas

solicitadas por su cirujano y revisará la información de medicamentos.

- Durante esta cita, esté preparado para responder preguntas sobre su historia clínica y los medicamentos que está tomando.

### Consulta prequirúrgica con el cirujano

Es posible que le programen una cita en el consultorio del cirujano antes de la cirugía. Esto servirá como un control final y es el momento para que haga cualquier pregunta que pueda tener.

### Suspenda los medicamentos que aumentan el sangrado\*

Suspenda todos los medicamentos antiinflamatorios, como aspirina, Motrin, naproxeno, vitamina E, aceite de pescado, etc., según las indicaciones de su médico. Estos medicamentos pueden aumentar el riesgo de hemorragia.

\*Si toma anticoagulantes, necesitará indicaciones especiales de su médico para dejar de tomarlos.

### Prepare su hogar para el momento en que regrese del hospital

#### 1. Prepárese y prepare su casa antes de la cirugía

- Quite el esmalte de uñas y las uñas acrílicas de manos y pies.
- Prepare las comidas y congélelas en recipientes para porciones individuales. Coloque todos los alimentos y utensilios que necesitará a la altura de su cadera u hombro.
- Limpie, lave y guarde la ropa.
- Tienda la cama con ropa de cama limpia.
- Corte el césped, ocúpese del jardín y termine cualquier otro trabajo en el patio.
- Instale luces nocturnas en baños, dormitorios y pasillos.

#### 2. Preparativos

- Acuerde con alguien para que busque su correspondencia, vacíe el bote de basura y lleve la basura a la acera o la traslade al lugar correspondiente.
- Acuerde con alguien para que cuide a sus mascotas (es decir, pasear al perro, vaciar la caja sanitaria, dar alimento y agua).
- Organice que alguien le haga las compras.

#### 3. Revise su casa para asegurarse de que no haya obstáculos

- Quite los tapetes y pegue las alfombras sueltas.
- Quite los cables y otras obstrucciones de los pasillos y los lugares por donde camina.
- Revise si su baño necesita barras de apoyo. **NO USE BARRAS CON VENTOSAS**, ya que pueden desprenderse de la pared y provocar caídas.
- Evalúe las escaleras: si hay más de un escalón sin barandilla, considere la posibilidad de instalar una.
- Busque sillas adecuadas en las que pueda sentarse. Las sillas que elija deben ser firmes. El asiento debe ser más alto que la parte posterior de la rodilla. También debe tener apoyabrazos que le sirvan de ayuda para levantarse y sentarse al usar el brazo no operado. No debe tener ruedas ni ruedas giratorias.
- Revise la altura de su cama. ¿Es demasiado alta? ¿Demasiado baja? ¿Tiene suficiente espacio alrededor de la cama para moverse?
- Mire la distribución de su baño. ¿Permite el espacio libre que queda en su baño ubicar un inodoro portátil 3 en 1 de aproximadamente 19" x 28"? (Mida el interior de su bañera, si no hay otra ducha disponible, y también tenga en cuenta la "curvatura" de la bañera. La silla debe quedar firme en la bañera por seguridad).

## Entornos sugeridos para tener en cuenta

### Trabajo

En su trabajo, ¿cuáles son las tareas habituales que realiza con su cuerpo? (Por ejemplo, estar de pie durante mucho tiempo, levantar objetos, agacharse, etc.). ¿En qué posiciones trabaja? ¿Qué tipo de silla tiene (con rueditas/ruedas)?

### Lugares de culto

Los bancos o las butacas pueden ser demasiado bajos. Es posible que no haya baños accesibles para discapacitados. ¿Hay otras opciones de sillas?

### Restaurantes favoritos

Asientos, sillas con rueditas, sillas o bancos, accesibilidad de los baños

### Casas de amigos o familiares que visita con frecuencia

¿Hay escaleras/escalones, aunque usted no tenga? ¿Hay sillas adecuadas para sentarse? ¿Y la residencia secundaria a la que podría regresar o ir de vacaciones?

### Gimnasios (o gimnasio en casa)

¿Qué tipo de rutina de ejercicios hace? ¿Qué máquinas/equipos se utilizan?

### Cines, salas de conciertos, peluquerías/barberías y otros





## La noche antes y el día de la cirugía

### Instrucciones especiales

Su médico le dará indicaciones sobre medicamentos, cuidado de la piel, ducha, etc.

- **NO tome medicamentos para la diabetes el día de la cirugía.**
- Tome los medicamentos la mañana de la cirugía únicamente según las indicaciones de su médico o profesional de enfermería de preadmisión.
- Empaque una maleta con ropa para su estadía en el hospital. Lo ideal es llevar ropa holgada, pantalones que no sean largos.
- Deje joyas, objetos de valor y grandes cantidades de dinero en su casa.
- No se afeite el brazo, ni la axila del brazo, que será sometido a cirugía 48 horas previas al procedimiento.

### La noche antes de la cirugía

#### No coma ni beba

- No coma ni beba nada después de la medianoche, a menos que su cirujano le indique lo contrario.
- No coma chicle, caramelos duros ni mentas después de la medianoche.

#### Ducha

- Tendrá que ducharse con la preparación de clorhexidina o Hibiclens según las indicaciones del cirujano.  
*Pase a la página siguiente para ver instrucciones.*

### La mañana de la cirugía

#### No coma ni beba

- No coma ni beba nada después de la medianoche, a menos que su cirujano le indique lo contrario. No coma chicle, caramelos duros ni mentas.
- Sea puntual. Si llega tarde, su cirugía podría ser postergada a una fecha muy posterior.

#### Ducha

- No se bañe con jabón o champú. Vuelva a utilizar la preparación de clorhexidina. Pase a la página siguiente para ver instrucciones.
- No use talco, desodorante ni loción. Puede usar un maquillaje suave si lo desea.

## Qué llevar al hospital

- Hay elementos de higiene personal disponibles en el hospital.
- Recuerde empacar pantalones cortos, camisetas y zapatos antideslizantes de taco bajo o calzado deportivo. Lleve blusas u otras prendas superiores que se abrochen o cierren al frente; también se recomienda optar por pantalones con cintura elástica porque son más fáciles de poner y quitar.
- Puede llevar una laptop, iPad/tablet, e-reader y teléfono celular a la habitación después de la cirugía. Sin embargo, el personal no se hace responsable de los objetos de valor durante su hospitalización.
- Lleve al hospital cualquier dispositivo de asistencia que tenga (como un bastón) para que el personal pueda comprobar su nivel de seguridad y regularlo acorde a su altura.
- También debe llevar al hospital lo siguiente:
  - Una copia de las instrucciones por anticipado (consulte el Apéndice C para obtener información).
  - Una lista de todos los medicamentos que haya tomado en los últimos 30 días, incluidos los medicamentos recetados, los de venta libre y los suplementos a base de hierbas.
  - Su tarjeta de seguro, tarjeta de prescripción médica, licencia de conducir o identificación con foto y cualquier copago requerido por su compañía de seguros.
  - Máquina de CPAP o Bi-PAP si fuesen necesarias.

**Nota:** Deje su maleta, bolso de mano y/o pertenencias en el automóvil. Su familiar o amigo puede buscarlos cuando le ingresen a su habitación después de la cirugía.

## Ducharse y preparar la piel antes de la cirugía

### Instrucciones para duchas preoperatorias con una solución a base de clorhexidina (Hibiclens)

La evidencia demuestra que ducharse con una solución antiséptica antes de la cirugía puede reducir el riesgo de infección en el lugar de la incisión. Estas duchas disminuyen la cantidad de bacterias normales en su piel, reduciendo así el riesgo de infección.

Dúchese según las indicaciones del cirujano.

#### Dúchese y lávese el cuerpo entero de la siguiente manera:

- En la primera ducha, primero lave el cabello con su champú habitual y luego enjuague. Asegúrese de enjuagar por completo el champú de su cabello y cuerpo. No se lave el cabello en las próximas duchas.
- Lávese la cara con el jabón habitual o limpiador facial y enjuague bien.
- Cierre la ducha.
- Aplique la solución antiséptica en un paño limpio y húmedo, y páselo por todo el cuerpo, del cuello hacia abajo.
- Nunca use la solución antiséptica cerca de los ojos ni las orejas. NO la aplique en el rostro, cabello ni ingle.
- Lave el cuerpo suavemente, priorizando las zonas donde se harán las incisiones, durante tres minutos. Evite frotar la piel demasiado fuerte.
- Una vez que se haya aplicado la solución, espere tres minutos. Abra la ducha y enjuague la solución antiséptica por completo.
- Después de usar la solución antiséptica, no se lave con jabón ni champú.
- Séquese con una toalla limpia y recién lavada dando golpecitos suaves.
- Después de la última ducha antes de la cirugía, NO se aplique talcos, desodorantes ni lociones.
- Vístase con prendas recién lavadas. Duerma en sábanas recién lavadas la noche antes de la cirugía.

Hibiclens se puede comprar en las siguientes tiendas: Walgreens, CVS, Walmart.



# Atención hospitalaria/ Planificación del alta

## 17 DÍA DE LA CIRUGÍA

- 17 Antes de la cirugía, en la unidad preoperatoria
- 17 Inmediatamente después de la cirugía
- 17 Después de la cirugía

## 18 CONTROL DEL DOLOR

- 18 Anestesia local
- 18 Tipo de anestesia
- 18 Medidas alternativas para aliviar el dolor
- 18 Escala de dolor

## 19 DÍA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA: PRIMER DÍA POSOPERATORIO

## 19 CRITERIOS PARA EL ALTA

## 19 LISTA DE VERIFICACIÓN DEL ALTA PARA EL ASESOR

## 20 CONOZCA SU ZONA

## 21 INSTRUCCIONES PARA EL ALTA

## Día de la cirugía

### Antes de la cirugía, en la unidad prequirúrgica

Se le pedirá que se ponga una bata de hospital, y su ropa y calzado se colocarán en una bolsa de pertenencias.

Controlaremos su temperatura, presión arterial, frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria, y haremos controles de seguridad, incluida la verificación del lugar de la cirugía y la evaluación de su riesgo de caídas.

Es posible que le proporcionemos una preparación adicional para la piel.

Para obtener información sobre los diferentes tipos de anestesia y qué esperar antes, durante y después de la cirugía, consulte el **Apéndice D**.

### Inmediatamente después de la cirugía

Lo llevarán a un área de recuperación (URPA, Unidad de Recuperación Posanestésica). Durante este tiempo, generalmente se establece el control del dolor y se monitorean los signos vitales. Es posible que tenga los siguientes elementos:

- **Dispositivos de compresión secuencial (SCD)** — se utilizan para prevenir la formación de coágulos de sangre
- **Medias TED** — se utilizan para prevenir la formación de coágulos de sangre y disminuir la hinchazón
- **Espirómetro de incentivo** — se utiliza para prevenir la neumonía
- **Compresa fría** — se utiliza para prevenir la hinchazón
- **Cabestrillo o inmovilizador de hombro** — se le colocará para proteger y sostener su hombro

La visita de familiares es limitada en la sala de recuperación, pero el equipo de recuperación mantendrá a su familia informada sobre la evolución. El tiempo de recuperación puede variar según cada paciente. Durante ese tiempo, el cirujano hablará con sus familiares para ponerlos al tanto de la cirugía.

### Después de la cirugía

- Debe comenzar a usar el espirómetro de incentivo y hacer los ejercicios de respiración profunda que aprendió en la clase.
- Es posible que necesite ayuda para levantarse de la cama y caminar.
- Recibirá medicamentos para el dolor, según sea necesario.
- **Es muy importante que comience a hacer los ejercicios para tobillos desde el primer día.** Estos ejercicios le ayudarán a evitar que se formen coágulos de sangre en sus piernas.



**Ejercicios para los tobillos:** Flexione el pie. Estire los dedos de los pies. Repita.

## Control del dolor

Sentir dolor es normal cuando se recupera de una cirugía. Su equipo de atención médica especializado controlará el dolor para que usted pueda participar activamente en su recuperación al levantarse de la cama y hacer ejercicios físicos y de respiración.

Todos sentimos el dolor de manera diferente. Los profesionales de enfermería le pedirán que califique su dolor en una escala de 0 a 10, donde 0 es sin dolor y 10 es el peor dolor que pueda imaginar. También le pedirá que identifique un objetivo contra el dolor para que usted participe en su recuperación y actividades diarias como bañarse, comer y hablar con su familia y amigos.

Recuerde, algo de dolor es normal durante la recuperación; no sentir dolor alguno no es un objetivo alcanzable.

Los profesionales de enfermería y el equipo de atención se enfocan principalmente en mantenerlo cómodo y controlar su dolor mientras está hospitalizado. Los profesionales de enfermería lo controlarán cada hora durante sus rondas de 6 a. m. a 10 p. m. y cada dos horas entre las 10 p. m. y las 6 a. m. Si tiene alguna pregunta, hable con el profesional de enfermería a cargo de su atención.

### Anestesia local

Su médico puede utilizar anestesia local durante la cirugía. Esto hará que el dolor disminuya y permitirá que usted pueda hacer los ejercicios. Los efectos de esta anestesia irán desapareciendo.

### Tipos de analgésicos

Puede recibir una combinación de medicamentos que actúan juntos para proporcionar el máximo alivio del dolor. El profesional de enfermería a cargo de su atención le informarán sobre cualquier medicamento nuevo que se le administre, incluida su acción terapéutica y cualquier efecto secundario que podría tener. Avíseles si tiene algún efecto secundario por sus medicamentos.

Los medicamentos orales son los que se administran en forma de comprimidos. El cirujano puede recetarle analgésicos para que tome en un horario determinado o según sea necesario.

### Medidas alternativas para aliviar el dolor

Después de la cirugía el dolor disminuirá a medida que se recupere. Hay tratamientos adicionales para ayudar a controlar el dolor:

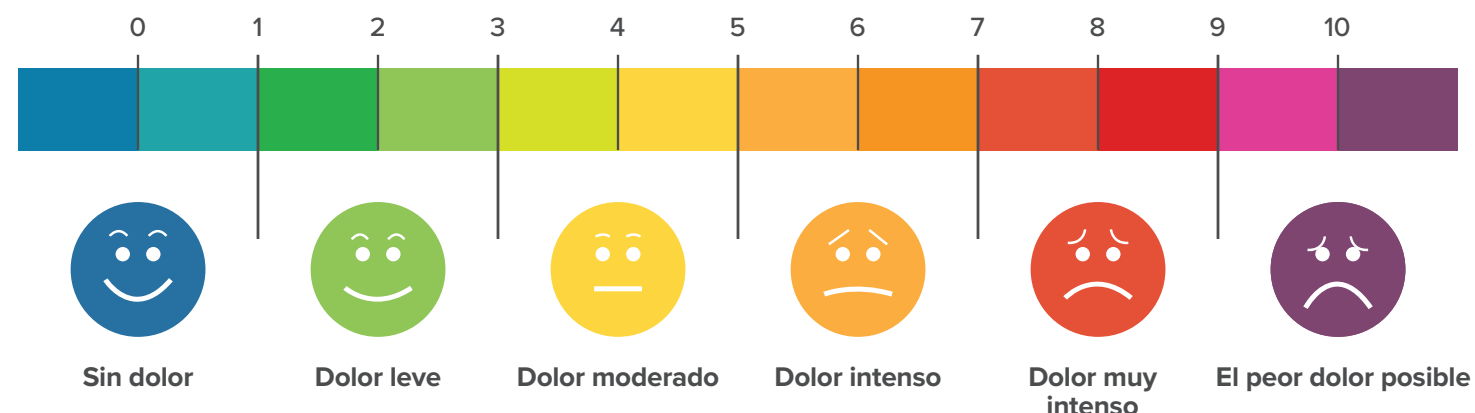
- El tratamiento con frío se usa para aliviar el dolor y reducir la inflamación.
- Buscar una posición que le resulte cómoda.
- Proporcionar distracciones como música relajante, rezar, respiración profunda o relajación.

Los profesionales de enfermería pueden ayudarlo con estos tratamientos para lograr la máxima comodidad.

Los miembros de su equipo de atención le pedirán que describa su dolor. Puede utilizar una escala de dolor del 0 a 10, donde 0 es ningún dolor y 10 es un dolor insoportable. También puede elegir una "cara" que refleje cómo se siente.

**Importante:** Debe informar al profesional de enfermería apenas sienta dolor para que pueda intervenir enseguida y proporcionarle el mejor alivio.

### Escala de dolor



## Día después de la cirugía: primer día posoperatorio

El día comenzará bien temprano con los preparativos para darle el alta y enviarle a casa.

- Se le extraerán muestras para pruebas de laboratorio.
- Se controlarán los signos vitales.
- Necesitará ayuda para bañarse y vestirse.
- Necesitará ayuda para salir de la cama y sentarse.
- Visita del cirujano o asistente médico.
- Terapia ocupacional.
- Caminata con su terapeuta.
- Evaluación de fisioterapia cuando esté indicado.

### Criterios para el alta

Los pacientes son dados de alta al recibir la autorización del médico y el cirujano. Asegúrese de que su asesor esté disponible para que le brinde el transporte hasta su casa.

Podrá volver a su hogar cuando haya cumplido con los siguientes criterios:

- Autorización de su terapeuta por considerar su situación estable.
- Autorización del equipo de ortopedia.
- El dolor está controlado.
- Autorización del médico.

### Lista de verificación del alta para el asesor

#### Asesores, ¿están listos para el día del alta?

Antes del alta del paciente, queremos asegurarnos de que sabe cómo ayudar a la persona que está asesorando. Compruebe si se siente cómodo con lo siguiente:

- ¿Qué anticoagulante le han recetado a su ser querido al darle el alta? ¿Necesita monitoreo? Si es así, ¿cuándo y dónde? (Ver Apéndice D)
- ¿Se le ha colocado un vendaje quirúrgico? Si es así, ¿cuándo debe cambiarse?
- ¿Cuáles son los signos y síntomas de infección?
- ¿Sabe cómo ponerle las medias TED?
- Si el paciente tiene una bomba On-Q, ¿tiene las instrucciones de uso?
- ¿Cómo debe ayudar al paciente a entrar y salir de la cama?
- ¿Qué programa de ejercicios debe seguir el paciente en casa?
- ¿Cómo debe ayudar al paciente a subir y bajar escaleras?

Si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en consultar con un miembro del equipo de atención conjunta antes del alta.

## Conozca su zona

### Control diario

- Siga tomando los medicamentos, como anticoagulantes, analgésicos y ablandadores de heces, de acuerdo a las indicaciones.
- Siga una dieta equilibrada.
- Haga los ejercicios según las indicaciones de su terapeuta.
- Camine varias veces al día, usando un bastón si es necesario o si se lo indica su terapeuta.
- Siga haciendo los ejercicios de respiración.
- Haga el tratamiento con frío según las indicaciones del cirujano.

### Zona verde

#### Sus síntomas están bajo control si:

- La incisión está limpia y hay una mínima secreción o ninguna.
- Puede controlar el dolor leve con medicamentos.
- Puede hacer ejercicios y actividades de la vida diaria.
- No tiene dificultad para respirar, dolor en el pecho ni fiebre.
- Defeca con regularidad.

### Zona amarilla

#### Llame al consultorio de su cirujano si:

- Tiene más hinchazón o dolor de lo normal desde la cirugía (no es inusual tener inflamación hasta seis meses después de la cirugía).
- Tiene temperatura superior a 101 °F.
- Tiene secreción, enrojecimiento u olor en el lugar de la incisión.
- Tiene sensibilidad, inflamación o calor en la pantorrilla.

#### Llame a su proveedor de atención médica si:

- Observa hematomas o sangrado excesivo.
- Tiene hemorragias nasales.
- Tiene sangrado en las encías o ve sangre en la orina o las heces.
- Tiene dificultad para orinar o no puede defecar durante tres o más días consecutivos.
- Tiene dolor intenso e incontrolable en el brazo, alguna deformidad en el hombro y/o alargamiento del brazo.
- Comienza a sentir un entumecimiento u hormigueo en los dedos.

### Zona roja

#### Si experimenta alguno de los siguientes signos:

- Gran dificultad para respirar en reposo o sibilancia repentina.
- La piel se torna pálida, grisácea o azulada.
- Dolor en el pecho.
- Tos con sangre.
- Ritmo cardíaco acelerado.
- Dificultad para hablar.
- Entumecimiento o debilidad en el rostro, brazo o pierna.
- Dolor de cabeza intenso.
- Problemas repentinos de visión y/o confusión.

**Llame al 911 inmediatamente. NO CONDUZCA USTED MISMO A LA SALA DE EMERGENCIA.**

## Instrucciones para el alta

### ¡Felicitaciones! Acaban de colocarle una nueva articulación.

A continuación se enumeran las cosas que deben estar listas o que usted debe tener antes del alta:

1. Recibirá recetas para los medicamentos que comenzó a tomar en el hospital.
2. Su administrador de atención debe ayudarlo a obtener cualquier equipo que pueda necesitar en el hogar, incluido un inodoro portátil 3 en 1, un bastón, etc.
3. Debe seguir tomando un ablandador de heces (por ejemplo, Colace, Senokot S) según lo recomendado por el cirujano. Es importante mantener un buen tránsito intestinal ya que los analgésicos pueden causar constipación y disminución de la movilidad. Debe informar a su médico si el estreñimiento dura más de 3 días.
4. Necesitará una cita de seguimiento en el consultorio del cirujano. Si no está seguro sobre la cita de seguimiento, comuníquese con el consultorio del cirujano después del alta.
5. Es posible que necesite terapia ocupacional después de que le den el alta, si su médico así lo indica.

# Atención posoperatoria/ domiciliaria

## 23 QUÉ PUEDE HACER EN SU CASA

### 23 VENDAJES

### 23 CUIDADO DE LA INCISIÓN

### 23 CONTROL DE LAS MOLESTIAS

### 23 CAMBIOS CORPORALES

### 23 REEMPLAZO TOTAL DE HOMBRO (RTH)

### 24 COÁGULOS DE SANGRE EN PIERNAS O BRAZOS (TVP)

24 Signos de coágulos de sangre en piernas o brazos

24 Cómo prevenir los coágulos de sangre

### 24 COÁGULOS DE SANGRE EN LOS PULMONES

24 Signos de embolia pulmonar (PE)

24 Cómo prevenir la embolia pulmonar

### 24 DISMINUYA EL RIESGO DE CAÍDAS

### 25 EJERCICIOS Y METAS POSOPERATORIOS

25 Criterios referentes a actividad física

**Al volver a su casa debe saber lo que necesita para su seguridad, recuperación y comodidad.**

## Qué puede hacer en su casa

- Flexiones de tobillo (consulte el Apéndice A).
- Respiración profunda con un espirómetro de incentivo: se lo llevará a su casa.
- Puede ducharse siguiendo las instrucciones de la sección “Cuidado de la incisión” a continuación.
- Debe seguir tomando un ablandador de heces (es decir, Senokot S, Colace) hasta que deje de tomar los analgésicos recetados. Es importante que siga un buen programa para la evacuación intestinal ya que puede tener estreñimiento.
- Consulte el **Apéndice B** para obtener información y ejemplos sobre la posición correcta del cuerpo al sentarse, levantarse y acostarse.

## Vendajes

- Siga las indicaciones específicas del médico para cambiar vendajes, incluida la documentación del alta.
- Si nota alguna secreción después de que se le haya retirado el vendaje, llame al consultorio de su cirujano.

## Cuidados de la incisión

- Mantenga la incisión seca.
- Mantenga la incisión cubierta según las indicaciones de su médico.
- Avise a su cirujano si nota mayor secreción, enrojecimiento, dolor, olor o calor en la zona de la incisión.
- No se sumerja en una bañera, piscina, lago ni mar hasta que el cirujano lo autorice.

## Control de las molestias

- Tome los medicamentos según lo prescrito por su médico.
- Cambie de posición cada 45 minutos todo el día.
- Use hielo para controlar el dolor como se le indicó.

## Cambios corporales

- Es posible que tenga poco apetito. Beba mucha cantidad de líquido para evitar la deshidratación. Volverá a tener ganas de comer alimentos sólidos.
- Puede tener dificultad para dormir, lo que es normal. No duerma ni tome muchas siestas durante el día.
- Su nivel de energía será más bajo de lo normal durante al menos el primer mes.
- Los analgésicos narcóticos pueden causar estreñimiento. Use ablandadores de heces o laxantes si es necesario.

## Reemplazo total de hombro (RTH)

- Es fundamental aplicar hielo después de hacer una actividad o ejercicio, o de recibir fisioterapia. Además, puede usarse en cualquier otro momento para ayudar a aliviar el dolor y la hinchazón.
- Recuerde que su éxito dependerá, en mayor medida, de cuán disciplinado sea para cumplir su terapia después del alta.

## Coágulos de sangre en piernas o brazos (TVP)

La cirugía puede enlentecer la circulación sanguínea y hacer que la sangre se espese, lo cual genera coágulos y deriva en una afección llamada trombosis venosa profunda o TVP. Por eso se recetan anticoagulantes después de la cirugía. Si se produce un coágulo a pesar de estas medidas, debe comunicarse con su cirujano de inmediato. (Consulte el **Apéndice D** para obtener más información sobre los anticoagulantes).

### Signos de coágulos de sangre en piernas o brazos

- Inflamación en muslo, pantorrilla o tobillo que no se reduce elevando la pierna por encima del nivel del corazón
- Dolor, calor y sensibilidad en la pantorrilla, detrás de la rodilla o la zona de la ingle (NOTA: se pueden formar coágulos de sangre en cualquier pierna)

### Cómo prevenir la formación de coágulos

- Flexiones de tobillo (lados derecho e izquierdo)
- Caminar
- Medias de compresión
- Anticoagulantes

## Coágulos de sangre en los pulmones

Un coágulo de sangre no detectado en la pierna podría desprenderse y trasladarse a los pulmones, lo que se denomina embolia pulmonar. Esta constituye una emergencia, de manera que si cree que puede estarle pasando, debe **LLAMAR al 911**.

### Signos de embolia pulmonar (EP)

- Dolor de pecho repentino
- Respiración acelerada o con dificultad
- Dificultad para respirar
- Sudoración
- Confusión

### Cómo prevenir la embolia pulmonar

- Evite la formación de coágulos de sangre en las piernas
- Reconozca un coágulo de sangre en la pierna y llame al médico de inmediato

## Disminuya el riesgo de caídas

Las caídas son una de las principales causas de lesiones en los adultos mayores. Las caídas generalmente ocurren en una superficie nivelada desde una posición de pie o sentada. A menudo, la caída ocasiona una fractura.

Revise detenidamente estas estrategias para prevenir caídas:

- Hágase exámenes médicos con regularidad.
- Revise sus medicamentos cada vez que visite a su médico. Algunos medicamentos o combinaciones de medicamentos pueden causar aturdimiento, mareos y debilidad, que son posibles riesgos de caída.
- Hágase exámenes de la vista de rutina. Es posible que esté usando anteojos incorrectos o desarrollando cataratas sin darse cuenta.
- Consulte la sección sobre cómo preparar su hogar para ver más consejos..

## Ejercicios y objetivos posoperatorios

### Criterios sobre la actividad física

El ejercicio es importante para obtener los mejores resultados luego de una cirugía de reemplazo total de hombro. Puede ir incorporando nuevos ejercicios indicados por su terapeuta a medida que avance en su recuperación.

Durante las primeras semanas posteriores a la cirugía, es muy importante dejar que el hombro descanse. Esto permite que cicatrice el tejido blando alrededor del hombro. En esta etapa, puede correr un mayor riesgo de dislocarse el hombro. Es importante que su brazo tenga soporte, así que use su cabestrillo y solo haga los ejercicios que le haya indicado su cirujano.

Es posible que le indiquen que use el cabestrillo para el hombro o el inmovilizador durante 4 a 6 semanas después de la cirugía. Ayudará a proteger su hombro de cualquier movimiento repentino, especialmente mientras duerme. Su cirujano puede indicarle que lo use por un período de tiempo mayor o menor al mencionado más arriba. Siga siempre las instrucciones que le haya dado su cirujano. Es muy útil comenzar a hacer sus actividades con el brazo que no será sometido a cirugía antes del procedimiento, a modo de práctica, para acostumbrarse a usar un solo brazo.

Muchas personas pueden completar actividades sencillas después de la cirugía, como comer, vestirse, cepillarse los dientes y ducharse. No podrá conducir hasta que su cirujano lo autorice y hasta que deje de tomar analgésicos. Después de pasar una noche en el hospital, lo más probable es que le den de alta. Por lo general, se le dará de alta y se le indicará que haga los ejercicios indicados por su cirujano y terapeuta. Normalmente, la terapia ambulatoria no comienza hasta después de su cita de seguimiento con su cirujano, posterior a la cirugía.

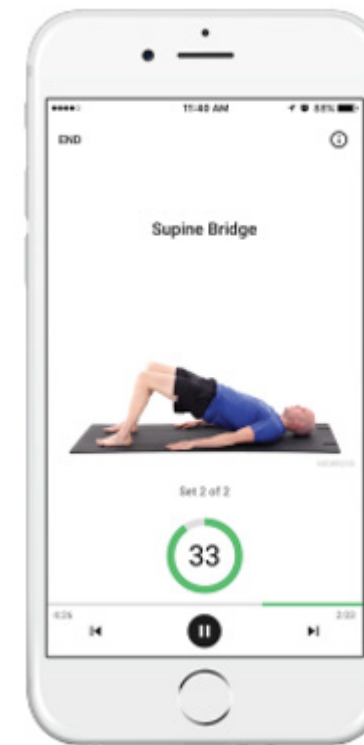
Hasta que su cirujano se lo indique, no levante peso alguno con el brazo operado. Tampoco lo use como apoyo para levantarse de la cama. No intente levantar nada más pesado que un vaso de agua con ese brazo.

Aunque su cirujano puede indicarle algunos ejercicios poco exigentes para hacer durante este período, nunca fuerce el hombro para hacer movimientos como estirar el brazo hacia atrás, extender el brazo hacia un lado o cruzar el brazo sobre el pecho. No permita que un miembro de su familia le ayude a hacer movimientos extremos con su brazo, más allá de su nivel de comodidad.

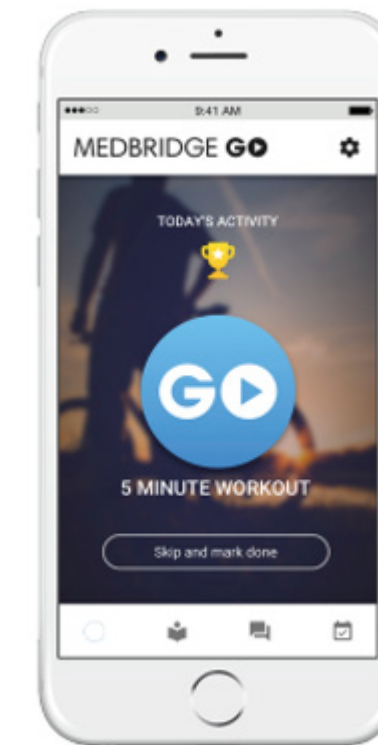
# Apéndice A — Descripción general de MedBridge GO

## Descripción general sobre MedBridge GO

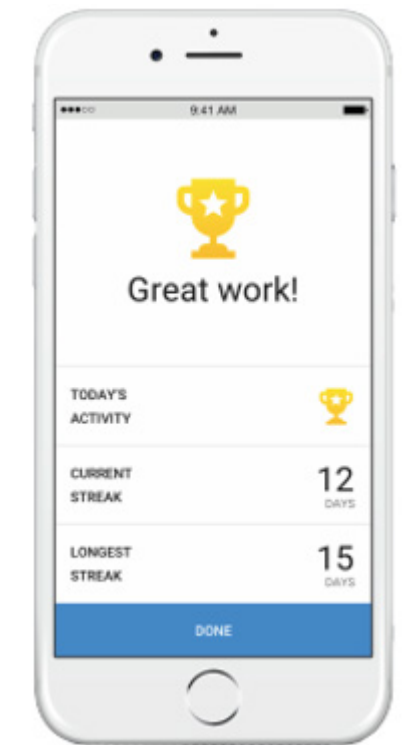
MedBridge GO es una aplicación integral gratuita para la recuperación y rehabilitación que se puede usar en todos los dispositivos del hogar (iPad, smartphone y laptop a través de la aplicación o el acceso al correo electrónico). Como parte de su recuperación de la cirugía, tendrá acceso al programa de ejercicios en el hogar e información para pacientes que le permitirá comprender mejor su afección específica. El proveedor asignará todas las clases, que son un componente formal de su plan de tratamiento.



Mire las breves demostraciones en video de sus ejercicios y realícelos.



Manténgase motivado con recordatorios diarios y alcance sus metas.



Haga un seguimiento de su progreso diario hasta lograr una recuperación completa.

### Cómo funciona

- Se le asignarán ejercicios y se le brindará información a través de la aplicación MedBridge.
- Videos fáciles de seguir con modelos 3D interactivos y pistas de audio que lo guiarán en los ejercicios.
- Puede seguir su progreso todos los días a medida que se fortalece y celebrar sus avances.
- Puede configurar recordatorios automáticos para cumplir sus metas y volver a hacer lo que le encanta más rápido.
- Los planes de ejercicio se pueden completar según su conveniencia.
- Su fisioterapeuta también podrá controlar su progreso a través de la aplicación y ofrecer comentarios sobre su dolor y la dificultad de los ejercicios, para permitir revisiones del programa cuando sea necesario.
- Este programa se puede usar con todos los servicios de AdventHealth Rehab y cumple con la Ley HIPAA.

### Siga estos consejos para ponerse en movimiento

- Antes de asistir a su clase de educación prequirúrgica, puede descargar la aplicación Medbridge GO de la tienda de aplicaciones o conseguirla en Google Play.
- Toque "GO" (IR) para seguir los videos de ejercicios mientras se reproducen en la pantalla.

Si asistió a la clase, pero no recibió un código de acceso, comuníquese con su orientador de atención para obtener ayuda.

# Apéndice B — Cómo moverse después de la cirugía

## 29 PRECAUCIONES POSQUIRÚRGICAS PARA PROTEGER EL HOMBRO

### 30 CÓMO COLOCAR Y QUITAR SU CABESTRILLO

#### 30 CÓMO COLOCAR Y QUITAR SU CABESTRILLO

30 Ponerse el cabestrillo

30 Quitarse el cabestrillo

### 30 CÓMO ACOSTARSE Y LEVANTARSE DE LA CAMA

30 Acostarse en la cama

30 Al levantarse de la cama

### 31 CÓMO ACOSTARSE EN LA CAMA

### 31 CÓMO LEVANTARSE DE LA SILLA

### 32 CÓMO VESTIRSE

### 32 BRAZO OPERADO

### 33 SUJETADOR

33 Cómo ponérselo

33 Cómo quitárselo

### 33 CÓMO DUCHARSE DESPUÉS DE SU REEMPLAZO TOTAL DE HOMBRO

33 Salir de la ducha o la tina usando una silla de ducha

### 33 USO DE UN BASTÓN

33 Cómo medir un bastón para verificar que tenga la altura adecuada

## Precauciones posquirúrgicas para proteger el hombro

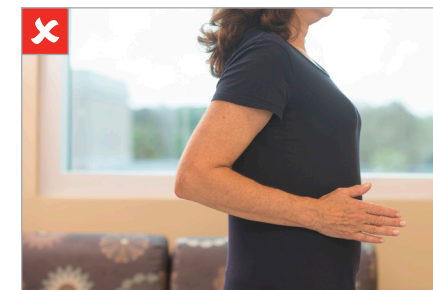


**NO sostenga ni levante cosas pesadas de ningún tipo con el brazo operado.**  
Ejemplo: cuando esté sentado, no se apoye en su brazo para levantarse.



**Cuando tenga el antebrazo extendido en línea recta frente a su cuerpo con el codo flexionado, NO permita que el antebrazo se corra de esa línea recta hacia el costado.**

Ejemplo: el movimiento necesario para cerrar una puerta corrediza.



**NO lleve el codo del brazo operado hacia atrás, pasando las costillas.**

Ejemplo: usar el brazo operado para llegar a la parte posterior de su cuerpo a fin de higienizarse.



**Cuando esté en la cama, NO permita que su codo caiga por debajo de la línea de cuerpo.**

**COLOQUE una almohada debajo del brazo cuando se acueste.**



**NO haga movimientos enérgicos con su hombro.**

**USE su cabestrillo en todo momento, excepto cuando haga ejercicio, se vista o se duche; deberá usarlo hasta que su cirujano le indique lo contrario.**

**Es posible que pueda usar la mano, los dedos, el codo y la muñeca si su cirujano lo permite.**



## Cómo colocar y quitar su cabestrillo

### Ponerse el cabestrillo

1. Comience por verificar que la etiqueta esté en la parte externa. Pase la mano por el extremo abierto del cabestrillo.
2. Ubique el brazo dentro del cabestrillo, de forma que el codo quede posicionado en el extremo posterior del mismo y la muñeca/mano esté bien sostenida.
3. La correa larga del cabestrillo debe ir desde la parte interna del brazo operado hasta el hombro opuesto, cruzando el pecho para luego bajar por la espalda. (También puede sujetar la correa al sujetador y luego pasar la correa sobre su cabeza hasta el hombro opuesto).
4. Pase la correa larga por el orificio del cabestrillo ubicado cerca de su muñeca.
5. Ajuste la correa de tal manera que su mano quede por encima del nivel de su codo. Esto ayuda a reducir la hinchazón.
6. Verifique que su codo esté colocado frente a usted, de modo que pueda verlo cuando mire hacia adelante.
7. Es posible que deba colocar la almohadilla de la correa del hombro cerca de su cuello para sentirse cómodo. Si su cabestrillo no tiene una almohadilla, es posible que deba agregar un accesorio de material suave a su cabestrillo para que no roce contra su cuello.

### Quitarse el cabestrillo

Recuerde soltar regularmente el cabestrillo para ejercitar y mover el codo, la muñeca y la mano, siguiendo las indicaciones de su cirujano, para evitar la rigidez de estas articulaciones.

1. Afloje el cierre y saque la correa.
2. Retire con cuidado el cabestrillo del brazo operado; limite el movimiento de su hombro mientras se quita el cabestrillo.
3. Cuando su brazo esté fuera del cabestrillo, déjelo colgando a lo largo de su cuerpo. No lo use hasta que su cirujano le dé permiso de hacerlo.

## Cómo acostarse y levantarse de la cama

### Acostarse en la cama

Después de la cirugía, es posible que se sienta más cómodo durmiendo en un sillón reclinable, en lugar de una cama. Es importante que su brazo esté apoyado sobre almohadas en el sillón reclinable.

1. Tenga varias almohadas a mano como ayuda para sostener la cabeza, el cuello y el brazo en la cama.
2. Párese de espaldas a su cama a la altura media entre la cabecera y el pie de la misma, y acérquese hasta sentir que la parte posterior de sus piernas roza el borde de la cama.
3. Inclínándose hacia atrás con ayuda del brazo no operado, siéntese en el borde de la cama y luego deslícese hacia el centro del colchón.
4. Deslice las caderas para ubicarse frente al pie de la cama y levante las piernas para colocarlas sobre la cama.
5. Baje lentamente la cabeza hasta quedar acostado en la cama. No use su brazo operado como ayuda.
6. Puede sentirse más cómodo si eleva la cabeza ligeramente usando almohadas.

### Al levantarse de la cama

1. Mueva las caderas hasta llegar al borde de la cama.
2. Siéntese mientras baja las piernas al suelo.
3. Deslícese hasta el borde de la cama.
4. Use el brazo no operado para levantarse de la cama. No use su brazo operado para ayudarse durante este proceso.

## Cómo acostarse en la cama

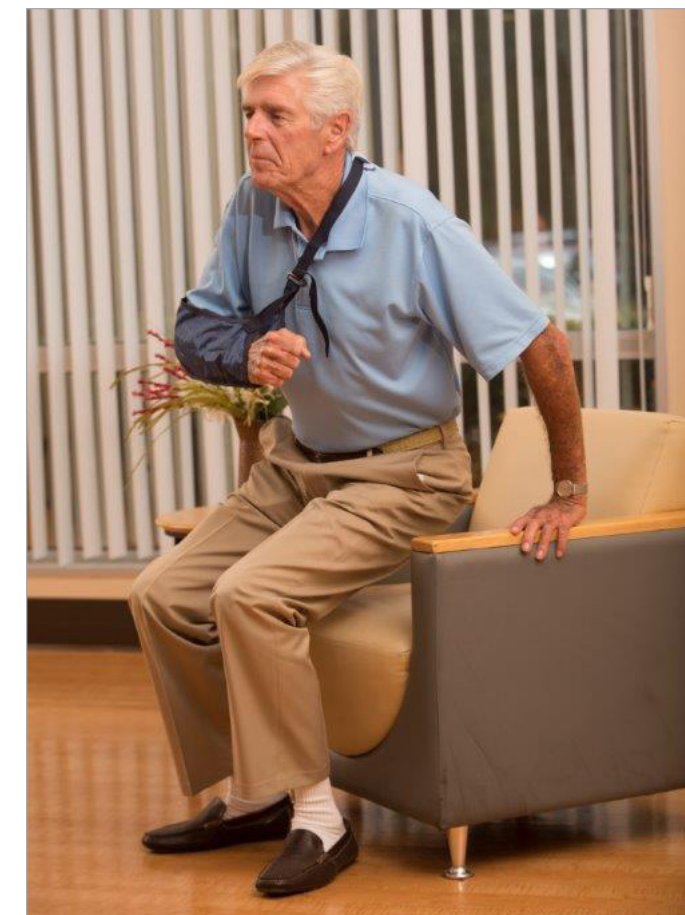
Durante aproximadamente 6 a 8 semanas después de la cirugía, deberá colocar una almohada pequeña o una toalla enrollada detrás del codo cuando esté acostado boca arriba. Esto le permitirá ubicar su hombro operado en una posición más cómoda y le ayudará a mantener la articulación apoyada.



## Cómo levantarse de la silla

NO sostenga ni levante cosas pesadas de ningún tipo con el brazo operado.

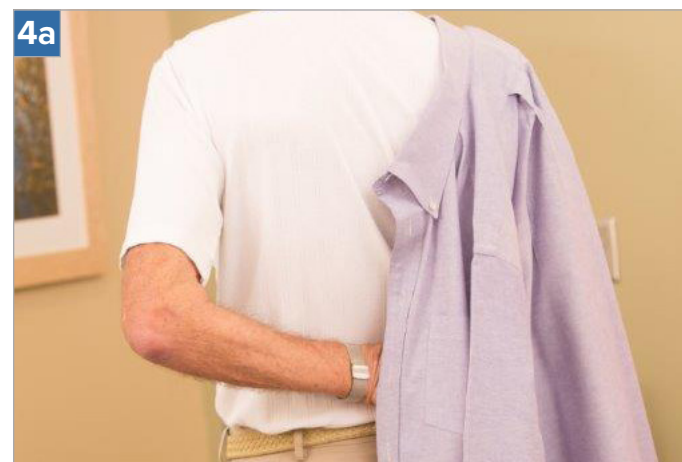
1. Siéntese en una silla con apoyabrazos y asiento alto y firme, siempre que sea posible.
2. Impúlsese hacia arriba apoyando el brazo no operado en los apoyabrazos de la silla. Si está sentado en una silla que no tiene apoyabrazos, impúlsese apoyando el brazo no operado sobre el lateral de la silla.



## Cómo vestirse

Una camiseta holgada o una camisa con botones son opciones más prácticas.

1. Retire el cabestrillo con un movimiento mínimo del brazo.
2. Deje que el brazo operado cuelgue a un lado, cerca del cuerpo. Tome la manga del brazo operado en la mano opuesta. Deslice lentamente la manga hacia arriba de la extremidad operada hasta la axila.
3. Use el brazo no operado para hacer todo el trabajo. El brazo operado debe estar colgando a lo largo de su cuerpo o descansando en su regazo.
4. Estírese hacia atrás y use el brazo no operado para pasar la prenda por la espalda. Coloque el brazo no operado en la manga.
5. Coloque ambas piernas dentro de la prenda, póngase la ropa interior y los pantalones/pantalones cortos antes de levantarse para luego ponerse de pie y tirar de la prenda hacia arriba. Tire de los pantalones/ropa interior hacia arriba hasta pasar la altura de las rodillas; asegúrese de no pisar con los pies el dobladillo de los pantalones. Consejo útil: Los pantalones o pantalones cortos con cintura elástica son más fáciles de poner y quitar.
6. Póngase de pie para subirse los pantalones y asegúrese primero de estar bien afirmado para no perder el equilibrio. Use la mano del brazo no operado para subirse los pantalones y la ropa interior.



## Sujetador

### Cómo ponérselo

1. Para ponerse un sujetador, abróchelo por delante usando ambas manos.
2. Gire el sujetador alrededor de su cuerpo usando la mano de su brazo no operado.

### Un sujetador deportivo más grande es otra opción:

1. Introduzca los pies dentro de la circunferencia del sujetador.
2. Deslícelo hacia arriba hasta su pecho e introduzca primero su brazo operado por el tirante.

### Cómo quitárselo

1. Use la mano de su brazo no operado para bajarse primero el tirante del mismo lado y luego, el tirante del brazo operado.
2. Gire el sujetador hacia el frente usando el brazo no operado.
3. Use ambas manos para desabrochar el sujetador sin mover el hombro operado o siga el mismo método utilizado para quitarse el sostén deportivo.

### Para quitarse el sujetador deportivo:

1. Use la mano de su brazo no operado para bajarse primero el tirante del mismo lado y luego, el tirante del brazo operado.
2. Deslice el sujetador hasta los pies y retírelo con la mano del brazo no operado.

## Cómo ducharse después de su reemplazo total de hombro

Es posible que necesite una silla de ducha, especialmente si tuvo problemas para entrar y salir de la ducha antes de la cirugía. Si tiene bañera, se recomienda una silla sin apoyabrazos; si tiene una ducha a ras de suelo, puede usar cualquier tipo de silla de ducha. Asegúrese de que su silla tenga patas antideslizantes. Una regadera manual para ducha puede ser más fácil de usar. Coloque el jabón, el champú u otros artículos necesarios para ducharse en un lugar de fácil acceso. Si tiene alguna otra pregunta específica sobre cómo ducharse, consulte al personal de enfermería o terapeuta durante su estadía en el hospital.

### Salir de la ducha o la tina usando una silla de ducha

1. Deslícese hasta el borde del asiento levantando las piernas sobre el borde de la tina mientras se desliza.
2. Apoye la mano del brazo no operado sobre el respaldo de la silla para impulsarse hacia arriba y mantener el equilibrio antes de salir caminando.

## Uso de un bastón

Puede ser necesario un bastón para ayudar a mantener el equilibrio después de la cirugía. Esto lo decidirán usted y su terapeuta.

1. Debe sujetar el bastón con la mano del brazo no operado.
2. Al caminar, primero dé un paso hacia adelante con la pierna opuesta al brazo que sujeta el bastón.
3. Dé un paso con la pierna opuesta y mueva el bastón hacia adelante al mismo tiempo.
4. Si es necesario, apoye su peso sobre el bastón al dar un paso.
5. Al dar un paso hacia adelante, mueva el bastón a una distancia aproximada de un paso.

### Cómo medir un bastón para verificar que tenga la altura adecuada

1. Asegúrese de usar calzado cómodo para caminar.
2. Párese derecho y deje que los brazos caigan relajados al costado de su cuerpo.
3. La parte superior del bastón debe estar nivelada a la altura en la que la muñeca toca la pierna.



# Apéndice C — Instrucciones por anticipado

## Ejerza su derecho de dejar asentadas por escrito sus decisiones sobre la atención médica

Nuestra política es priorizar los deseos y las consideraciones individuales de los pacientes sobre su atención y respetar y defender esos deseos.

### ¿Qué son las instrucciones médicas por anticipado?

Las instrucciones por anticipado son una forma de comunicar a todos los cuidadores los deseos del paciente con respecto a la atención médica. Si un paciente tiene un testamento en vida o designó a un agente de atención médica y ya no tiene la capacidad para expresar sus deseos al médico, a la familia o al personal del hospital, el centro médico tiene el compromiso de respetar los deseos del paciente ya que se documentaron cuando el paciente podía tomar esa decisión.\*

### Tipos de instrucciones por anticipado

Hay diferentes tipos de instrucciones por anticipado y le recomendamos que consulte con un abogado las implicaciones legales de cada una.

#### Testamentos en vida

Los testamentos en vida son instrucciones por escrito donde se explican sus deseos de atención médica en el caso de una enfermedad terminal o coma irreversible y no pueda comunicarse.

#### Designación de un agente de atención médica

La designación de un agente de atención médica (a veces llamado poder notarial médico) es un documento que le permite nombrar una persona (su agente) para que tome decisiones médicas por usted, en caso de que no pueda hacerlo.

#### Instrucciones de atención médica

Las instrucciones de atención médica son sus decisiones específicas con respecto al uso de equipos de soporte vital, hidratación y nutrición, y administración de analgésicos.

\*Al ingresar al hospital, se le preguntará si tiene una instrucción por anticipado. Si la tiene, lleve copias de los documentos al hospital para incluirlas en su historia clínica. Las instrucciones por anticipado no son un requisito para la admisión al hospital.

# Apéndice D — Medicamentos

## Anestesia

### ¿Qué tipos de anestesia hay disponibles?

Las decisiones con respecto a su anestesia se toman en función de sus necesidades personales. Los tipos disponibles para usted se indican a continuación.

- La anestesia general causa pérdida de conciencia.
- La anestesia local consiste en la inyección de un medicamento anestésico para entumecer, eliminar el dolor o perder la sensibilidad de una gran parte del organismo. Las técnicas de anestesia regional incluyen un bloqueo interescalénico.

### ¿Tendré algún efecto secundario?

Su anesthesiólogo analizará los riesgos y beneficios relacionados con las diferentes opciones de anestesia, así como las complicaciones y efectos secundarios que puedan presentarse con cada una. Podría tener náuseas o vómitos por la anestesia o el tipo de cirugía. Se administrarán medicamentos para tratar las náuseas y los vómitos, si fuese necesario. El nivel de malestar que tenga dependerá de varios factores, especialmente el tipo de cirugía. Su malestar por dolor debería ser mínimo, pero no espere no sentir ningún dolor. El personal le enseñará la escala de dolor (0–10) para que pueda evaluar su nivel.

### ¿Qué pasará antes de mi cirugía?

Se encontrará con su anesthesiólogo inmediatamente antes de su cirugía. El anesthesiólogo revisará toda la información necesaria para evaluar su salud general. Esto incluirá historia clínica, resultados de análisis de laboratorio, alergias y medicamentos que está tomando. Con esta información, el anesthesiólogo determinará el tipo de anestesia más adecuado para usted. En el caso de anestesia local, se administrará en el área preoperatoria. El anesthesiólogo responderá cualquier otra pregunta que pueda tener.

### ¿Qué sucede durante la cirugía/anestesia?

Un equipo de atención de anestesia le administrará la anestesia. Un anesthesiólogo y un enfermero anestesista certificado (CRNA) le brindarán atención mientras está en el quirófano. Monitorearán sus signos vitales (presión sanguínea, ritmo cardíaco y nivel de oxígeno) durante la cirugía y administrarán cualquier medicamento necesario para garantizar un procedimiento quirúrgico seguro.

### ¿Cuál es el procedimiento habitual después de la cirugía?

Después de la cirugía, lo trasladarán a la Unidad de Recuperación Posanestésica (URPA) donde personal de enfermería especialmente capacitado lo vigilará de cerca.

## Anticoagulantes

El cirujano puede administrarle un anticoagulante, también llamado diluyente de la sangre, para prevenir los coágulos de sangre. La mayoría de los pacientes se irá a su casa con un anticoagulante. Su cirujano decidirá la medicación específica según su historia clínica.

### Ejemplos de anticoagulantes: genéricos (marca)

#### Inyectable

- Enoxparina (Lovenox®)
- Fondaparinux (Arixtra®)
- Heparina

#### Anticoagulantes orales

- Aspirina Rivaroxabán (Xarelto®)
- Warfarina (Coumadin®)
- Apixabán (Eliquis®)

### Efectos secundarios más comunes de los anticoagulantes

- Riesgo de sangrado
- Dolor de estómago
- Moretones
- Ardor en el lugar de la inyección
- Disminución de plaquetas
- **Informe al profesional de enfermería o al médico si nota heces con sangre o de color negro**

# Apéndice E – Alimentación

Su cuerpo necesita estar bien nutrido para sanar huesos, músculos y piel afectados por la cirugía. Los nutrientes de los alimentos nos proporcionan la fuerza, la energía y la capacidad necesarias para la cicatrización. La buena alimentación reduce las probabilidades de desarrollar infección y favorece una rápida cicatrización. Intente incorporar los siguientes nutrientes importantes a su dieta antes y después de la cirugía.

<b>Proteínas</b> <p>La proteína contiene todos los aminoácidos esenciales para favorecer la cicatrización de heridas y mantener su sistema inmunitario fuerte. La proteína no sirve solo para desarrollar músculo. Es un nutriente clave en la formación ósea.</p>	<b>Alimentos ricos en proteínas:</b> huevo, carnes rojas y blancas, pavo, pollo, pescado, queso, leche baja en grasa/descremada, frijoles, frutos secos/semillas, proteína de soja
<b>Hierro</b> <p>El hierro es un mineral importante para que su cuerpo produzca hemoglobina. La hemoglobina es una parte de la sangre que transporta oxígeno. Es importante aumentar la ingesta de hierro antes y después de la cirugía. Comer alimentos con alto contenido de vitamina C junto con alimentos ricos en hierro puede ayudar a que su cuerpo absorba el hierro.</p>	<b>Alimentos ricos en hierro:</b> carnes rojas, yemas de huevo, vegetales de hojas color verde oscuro, cereales ricos en hierro, frijoles, lentejas, frutas secas, hígado, sandía, papa horneada, carne oscura de pavo
<b>Calcio y vitamina D</b> <p>El calcio y la vitamina D son nutrientes asociados con huesos sanos. Toda leche viene fortificada con vitamina D para ayudar a absorber el calcio. El yogur también es una buena fuente de calcio, pero no siempre está fortificado con vitamina D, por lo que debe revisar la etiqueta con información nutricional.</p>	<b>Alimentos ricos en calcio y vitamina D:</b> productos lácteos con bajo contenido de grasa, como leche y yogur
<b>Fibra</b> <p>Asegúrese de consumir alimentos ricos en fibra antes y después de la cirugía para evitar el estreñimiento (a menos que su médico le indique lo contrario). Es importante aumentar la ingesta de fibra lentamente para evitar gases e hinchazón. La ingesta adecuada de líquidos también es muy importante si está aumentando la ingesta de fibra para evitar efectos adversos. Las ciruelas pasas o su jugo (y beber mucha agua) tienen un efecto laxante natural que puede aliviar el estreñimiento cuando se toman analgésicos.</p>	<b>Alimentos ricos en fibra:</b> granos integrales, salvado, frutas, verduras, frijoles, lentejas
<b>Agua</b> <p>Beba al menos 8 vasos de agua u otras bebidas sin calorías al día para ayudar a prevenir el estreñimiento. Una hidratación adecuada también favorecerá la curación.</p>	
<b>Vitamina C</b> <p>La vitamina C es necesaria para producir una proteína llamada colágeno y es fundamental para reparar tendones y ligamentos, así como para curar heridas quirúrgicas.</p>	<b>Alimentos ricos en vitamina C:</b> frutas cítricas, fresas, kiwi, papas horneadas, brócoli, pimientos
<b>Zinc</b> <p>El zinc también es importante para la cicatrización de heridas. El zinc es un mineral que se encuentra principalmente en alimentos de origen animal. Es mejor obtener zinc de los alimentos que de los suplementos.</p>	<b>Alimentos ricos en zinc:</b> carne, pescado, ave de corral, lácteos, alimentos integrales, panes, cereales, frutos secos

Trate de consumir de 2 a 3 porciones de cada uno de estos grupos de alimentos al día.

**Carne y alternativas**

**1 porción equivale a:**

- 2 a 3 oz de carne, pollo o pescado
- ½ taza de frijoles
- ½ taza de tofu
- 2 cucharadas de mantequilla de maní

**Leche y alternativas**

**1 porción equivale a:**

- 1 taza de leche o bebida de soja
- 1 taza de yogur



# Nuestra promesa de equidad en salud

## Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asequible: Sección 1557

AdventHealth cumple las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Este centro no excluye a personas ni las trata de manera diferente por pertenecer a una determinada raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

AdventHealth proporciona asistencia y servicios gratis a personas con discapacidad para que puedan comunicarse mejor con nosotros, como por ejemplo:

- Intérpretes de lengua de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (letras grandes, audios, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

AdventHealth proporciona servicios de traducción gratis a personas cuyo idioma materno no sea el inglés, entre otros:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

## Si necesita estos servicios, llame al 407-303-5600 x1106707

Si usted cree que este centro no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna manera por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja, o una solicitud para que alguien lo ayude a presentar una queja, al 407-200-1324 o en [fh.risk.management@adventhealth.com](mailto:fh.risk.management@adventhealth.com).

También puede presentar una queja por violación de los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, por vía electrónica, a través del Portal de la Oficina para Quejas por Violación de los Derechos Civiles, disponible en [ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](http://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf), por correo o por teléfono a

**U.S. Department of Health and Human Services**  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building Washington, D.C. 20201  
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de quejas están disponibles en [hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://hhs.gov/ocr/office/file/index.html).

## Las declaraciones a continuación requieren que aquellas personas cuyo idioma materno no sea el inglés soliciten asistencia para la traducción:

**ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número siguiente.

**CHÚ Ý:** Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi theo số điện thoại dưới đây.

**注意:** 如果您使用中文, 您可以免费获得语言协助服务。请拨打下面电话号码。

**Atansyon:** Si ou pale kreyòl Ayisyen, gen sèvis asistans nan lang ou ki disponib gratis pou ou. Rele nimewo ki anba an.

**주의:** 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 아래의 번호로 전화하십시오.

**UWAGA:** Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer podany poniżej.

ملحوظة: إذا كنت لاتحدث اللغة الإنجليزية فان خدمات الترجمة متوفرة لك مجاناً. الرجاء الإتصال بالرقم أدناه.

**ATTENTION:** Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro ci-dessous.

**PAUNAWA:** Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tawagan ang numero sa ibaba.

**ВНИМАНИЕ!** Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Для этого позвоните по нижеуказанному номеру.

**ACHTUNG:** Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufen Sie die untere Nummer an.

**સુચના:** જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. નીચેના નંબર પર ફોન કરો.

**ATENÇÃO:** Se você fala português, disponibilizamos serviços lingüísticos gratuitos. Ligue para o número abaixo.

**ध्यान दें:** यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। नीचे लिखे नम्बर पर सम्पर्क करें।

اگر شما فارسی زبان هستید، خدمات کمکی زبان بطور مجانی در دسترس شما قرار دارد. تو شماره زیر زنگ بزنید.

توجه فرمائیں۔ اگر آپ اردو بولتے/بولتی ہیں تو آپ کے لئے لسانی خدمات مفت میسر ہیں۔ ذیل میں دئیے گئے نمبر پر کال کریں۔

**注意:** 日本語でお話になりたい場合には、無料の通訳サービスをご利用いただけます。下記の番号にお電話してください。

**ໄປດຊາບ:** ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອ ດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ກະລຸນາໃຫ້ນັ້ງເບິ່ງຂໍ້ມູນ

**LUS CEEB TOOM:** Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu tus xojtooj hauv qab no.

**ATTENZIONE:** Se parlate italiano, sono disponibili dei servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero sotto indicato.

**407-303-5600 ☎ 407-303-3025**