

# Preparación para la Cirugía en OrthoIndy Hospital



Rev. 10/23

ORTHOINDY  
HOSPITAL

# Índice

## ■ OrthoIndy Hospital Northwest

Direcciones.....	3
Servicios y comodidades.....	4
Información de contacto importante.....	5

## ■ OrthoIndy Hospital Greenwood

Direcciones.....	6
Servicios y comodidades.....	7

## ■ OrthoIndy Hospital Brownsburg

Direcciones.....	8
Servicios y comodidades.....	8

## ■ OrthoIndy Hospital Westfield

Direcciones.....	9
Servicios y comodidades.....	9

## ■ Antes de la cirugía

Evaluación médica preoperatoria.....	10
Información sobre la anestesia.....	11
Manejo de medicamentos.....	12
Información importante que debe conocer...	13
Directivas anticipadas.....	13

## ■ Tratamiento del dolor

Estrategias para aliviar el dolor.....	14
Opciones para aliviar el dolor.....	14
Bloqueos nerviosos para el control del dolor.....	16

## ■ Después de la cirugía

Prevención de infecciones.....	17
Planificación del alta.....	18
Preparación para después de la cirugía.....	18
Coágulos de sangre.....	20
Cómo prevenir un coágulo de sangre.....	21
Nutrición.....	22

## ■ Listas de verificación

Lista de verificación para la cirugía.....	23
Lista de verificación para el día de la cirugía.....	23

## ■ Preguntas e inquietudes

Cuándo llamar a su médico.....	24
--------------------------------	----

# OrthoIndy Hospital Northwest

## Direcciones

### Este

Tome la I-74 West a la I-465 North. Tome la I-465 North a la I-70 West. Tome la I-70 West al centro de Indianápolis y luego la salida de la I-65 North. Tome la I-65 North y salga en la I-465 North del lado oeste de la ciudad. Salga de la I-465 en la salida de 86th Street, gire a la derecha y diríjase hacia el este. Gire a la derecha en Northwest Boulevard. OrthoIndy Hospital se encuentra del lado derecho de la calle. La entrada da a Northwest Boulevard.

### Noreste

Tome la I-69 South a la I-465 West hasta la salida de 86th Street. Gire a la izquierda y diríjase hacia el este por 86th Street. Gire a la derecha en Northwest Boulevard. OrthoIndy Hospital se encuentra del lado derecho de la calle. La entrada da a Northwest Boulevard.

### Noroeste

Tome la I-65 South a la I-865 East hasta la I-465 South a la salida de 86th Street. Gire a la izquierda y diríjase hacia el este por 86th Street. Gire a la derecha en Northwest Boulevard. OrthoIndy Hospital se encuentra del lado derecho de la calle. La entrada da a Northwest Boulevard.

### Sur

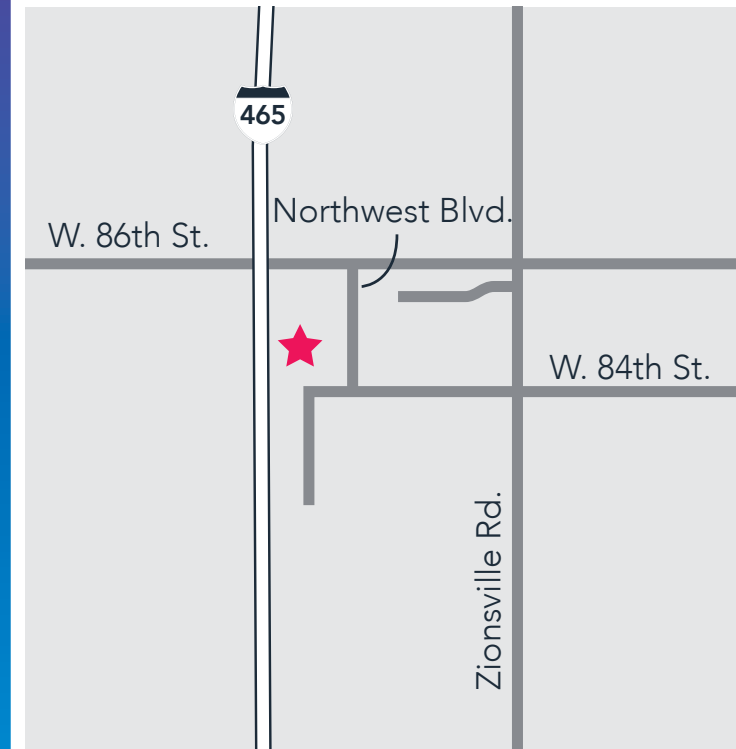
Tome la I-65 North, que pasa por el centro de Indianápolis. Salga a la I-465 North del lado oeste de la ciudad. Salga de la I-465 en la salida de 86th Street, gire a la derecha y diríjase hacia el este. Gire a la derecha en Northwest Boulevard. OrthoIndy Hospital se encuentra del lado derecho de la calle. La entrada da a Northwest Boulevard.

### Oeste

Tome la I-70 o la I-74 East hasta la I-465 North. Tome la I-465 North a la salida de 86th Street, gire a la derecha y diríjase hacia el este. Gire a la derecha en Northwest Boulevard. OrthoIndy Hospital se encuentra del lado derecho de la calle. La entrada da a Northwest Boulevard.



**8400 Northwest Blvd.  
Entrada N.º 3  
Indianapolis, IN 46278  
317.956.1000**





## Servicios y comodidades

### Horario del hospital

El hospital tiene horario de visitas de 9 a. m. a 9 p. m. El acceso fuera del horario de atención requiere el uso del sistema de llamada de seguridad en la pared dentro de las puertas de entrada. Solo aquellos en una habitación individual pueden recibir visitas durante la noche.

### Servicios de estacionamiento (Puerta 3)

El servicio gratuito de estacionamiento está disponible para los pacientes del hospital de 5 a. m. a 5 p. m. de lunes a viernes. Conduzca su vehículo hasta el letrero de estacionamiento y espere a que el asistente lo ayude. También hay estacionamiento **gratuito** en todos los laterales del hospital.

### Cajero automático

Hay un cajero automático en el vestíbulo principal del hospital.

### Comedor (Puerta 11)

#### El horario de la cafetería es:

De lunes a viernes: 6:30 a.m. a 4 p.m.  
Permanece cerrado sábados y domingos

Puede pedir una bandeja de invitados para cualquier familiar o amigo que quiera comer con usted en su habitación. Para pedir su bandeja de invitados, compre un cupón de comida en la cafetería durante el horario comercial anterior. Los fines de semana, marque 3663 (FOOD) para comprar un cupón de comida durante el horario de la cafetería. Un representante de servicios de la habitación irá a la habitación y realizará el cobro. Puede comprar más de un cupón a la vez.

### WiFi

Todas las áreas del hospital tienen acceso a computadoras con WiFi para su conveniencia.

### Sala de espera

La sala de espera principal en la entrada del hospital ofrece asientos cómodos con vista al aire libre. Hay café de cortesía disponible en la sala de espera principal. En el segundo piso, hay otra sala de espera y un pasillo largo donde las familias pueden caminar y estirar las piernas.

### Localizador

Su familia y amigos recibirán un localizador cuando lleguen. El localizador solo funciona en el hospital. Si salen del hospital mientras usted todavía está en cirugía, deben avisar en el mostrador de conserjería. Cuando suene el localizador, su familia debe acudir al mostrador de conserjería. Desde allí, los acompañarán a una sala de consulta privada para revisar los resultados de la operación con su cirujano. Dado que los miembros de la familia no pueden ingresar al área de la sala de recuperación, los localizaremos de nuevo cuando lo transfieran de recuperación.

### Hoteles

Pregunte por el descuento o tarifa médica OrthoIndy al hacer su reservación. Las tarifas varían según el hotel.

Visite [OrthoIndy.com/Hospital](http://OrthoIndy.com/Hospital) y desplácese hacia abajo hasta la información del hotel para obtener una lista completa y actualizada de las opciones de hoteles con descuento.

## Información de contacto importante

- Operador/ Médico OrthoIndy de guardia  
1.800.223.3381
- Asistencia del operador  
317.956.1000

### Sedes de los hospitales

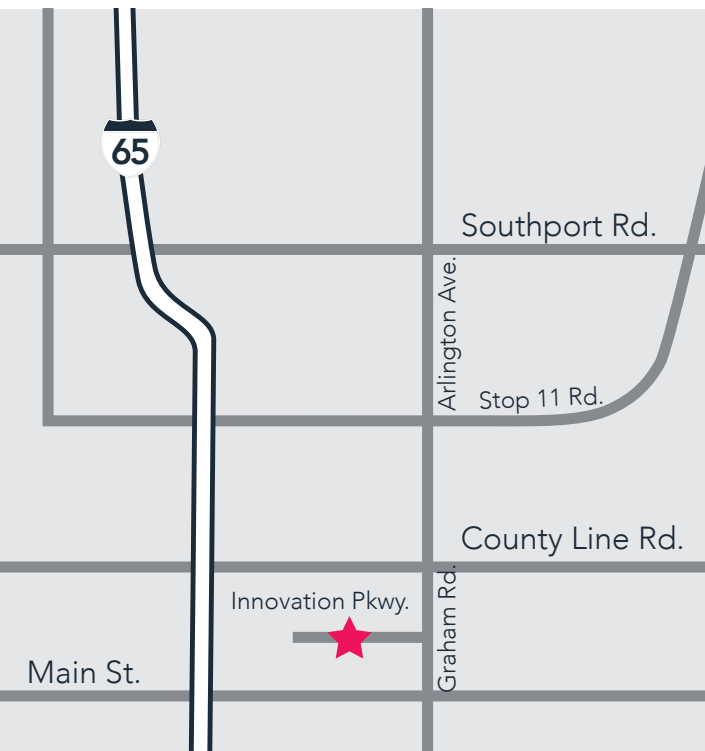
- OrthoIndy Hospital Northwest  
317.956.1000
- OrthoIndy Hospital Greenwood  
317.884.5200
- OrthoIndy Hospital Brownsburg  
317.268.3600

**Si necesita cancelar su cirugía, debido a una enfermedad o una emergencia, comuníquese con el consultorio de su cirujano inmediatamente.**

# OrthoIndy Hospital Greenwood



1260 Innovation Pkwy.  
Suite 150  
Greenwood, IN 46143  
317.884.5200



## Direcciones

### Sur

Tome la I-65 North hasta la salida 99 de Main Street. Gire al este en Main Street. Continúe hacia el este hasta Graham Road. Gire hacia el norte en Graham Road. Continúe hacia el norte en Graham Road hasta Innovation Parkway. Gire hacia el oeste en Innovation Parkway y siga Innovation Parkway hasta 1260 Innovation Parkway.

### Norte

Tome la I-65 South hasta la salida 101 de County Line Road. Gire hacia el este en County Line Road. Continúe hacia el este por County Line Road hasta Graham Road. Gire al sur en Graham Road. Continúe hacia el sur por Graham Road hasta Innovation Parkway. Gire hacia el oeste en Innovation Parkway y siga Innovation Parkway hasta 1260 Innovation Parkway.

### Este

Tome la I-74 East hacia Indianápolis. Incorpórese a la I-465 South, salida 73A. Incorpórese a la I-65 South, salida 53 B. Tome la I-65 South hasta la salida 101 de County Line Road. Gire hacia el este en County Line Road hasta Graham Road. Gire al sur en Graham Road. Continúe hacia el sur por Graham Road hasta Innovation Parkway. Gire hacia el oeste en Innovation Parkway y siga Innovation Parkway hasta 1260 Innovation Parkway.

### Oeste

Tome la I-70 West hacia Indianápolis. Incorpórese a la I-465 South, salida 90 Incorpórese a la I-65 South, salida 53 B. Tome la I-65 South hasta la salida 101 de County Line Road. Gire hacia el este en County Line Road hasta Graham Road. Gire al sur en Graham Road. Continúe hacia el sur por Graham Road hasta Innovation Parkway. Gire hacia el oeste en Innovation Parkway y siga Innovation Parkway hasta 1260 Innovation Parkway.

## Servicios y comodidades

### Estadía nocturna

Un visitante puede pasar la noche y dormir en su habitación.

### Sala de espera

La sala de espera principal en la entrada del hospital ofrece asientos cómodos. Hay café de cortesía disponible en la sala de espera principal.

### WiFi

Todas las áreas tienen acceso a computadoras con WiFi para su conveniencia.

### Información

El personal de la recepción ayudará a su familia y amigos con cualquier pregunta sobre el proceso de espera, el hospital o el área adyacente.

### Hoteles

Pregunte por el descuento o tarifa médica OrthoIndy al hacer su reservación. Las tarifas varían según el hotel.

Visite [OrthoIndy.com/Hospital](http://OrthoIndy.com/Hospital) y desplácese hacia abajo hasta la información del hotel para obtener una lista completa y actualizada de las opciones de hoteles con descuento.



# OrthoIndy Hospital Brownsburg



9070 E. 56th St.  
Brownsburg, IN 46112  
317.268.3600



## Direcciones

### Sur

Tome la I-465 North. En el empalme con la I-74, tome la I-74 West. Salga por la Ronald Reagan Parkway. Diríjase al norte por la Ronald Reagan Parkway hacia la County Road 600 East. Gire a la izquierda en la 600 E (56th Street). El edificio estará a su derecha.

### Norte

Tome la I-465 West y siga por la I-465 South. En el empalme con la I-74, tome la I-74 West. Salga por la Ronald Reagan Parkway. Diríjase al norte por la Ronald Reagan Parkway hacia la County Road 600 East. Gire a la izquierda en la 600 E (56th Street). El edificio estará a su derecha.

### I-74

Tome la I-74 y salga por la Ronald Reagan Parkway. Diríjase al norte por la Ronald Reagan Parkway hacia la County Road 600 East. Gire a la izquierda en la 600 E (56th Street). El edificio estará a su derecha.

## Servicios y comodidades

### Sala de espera

La sala de espera principal en la entrada del hospital ofrece asientos cómodos. Hay café de cortesía disponible en la sala de espera.

### WiFi

Todas las áreas tienen acceso a computadoras con WiFi para su conveniencia.

### Información

El personal de la recepción ayudará a su familia y amigos con cualquier pregunta sobre el proceso de espera, el hospital o el área adyacente.

### Hoteles

Pregunte por el descuento o tarifa médica OrthoIndy al hacer su reservación. Las tarifas varían según el hotel.

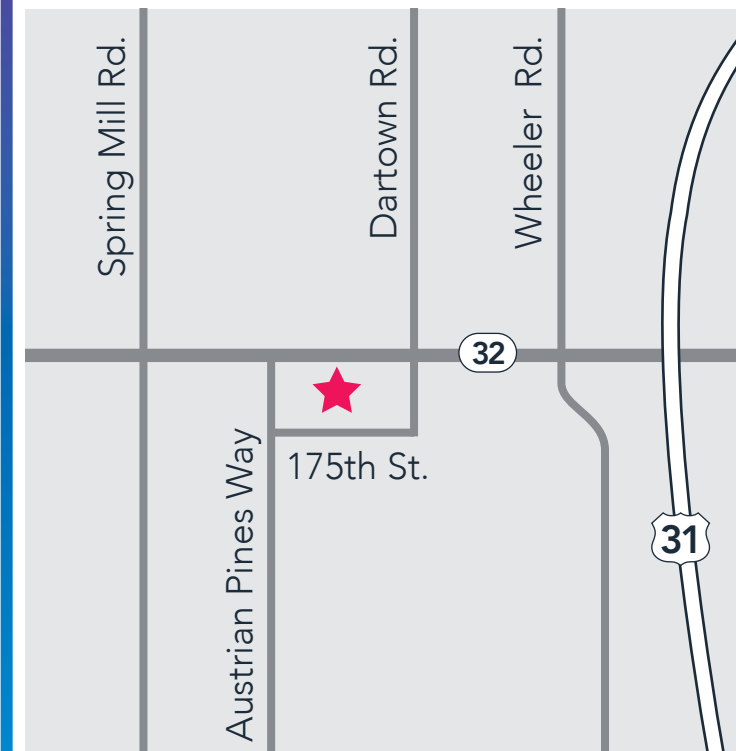
Visite [OrthoIndy.com/Hospital](https://OrthoIndy.com/Hospital) y desplácese hacia abajo hasta la información del hotel para obtener una lista completa y actualizada de las opciones de hoteles con descuento.

# OrthoIndy Hospital Westfield

¡Próximamente en 2024!



246 E. 175th Street  
Westfield, IN 46074



## Direcciones

### Sur

Desde I-465 N, tome la salida 31 para Meridian Street hacia US-31. Manténgase a la derecha para permanecer en la salida 31. Continúe hacia US-31 N/N Meridian Street. Tome la salida para IN-32 hacia Noblesville. Utilice cualquier carril para girar ligeramente a la izquierda hacia W Main Street (IN-32W). Gire a la izquierda en Dartown Road. Siga hacia la derecha hasta 175th Street. La instalación está a su derecha.

### Norte

Tome la US-31 South hasta IN-32 hacia Noblesville. Gire a la derecha en W Main Street (IN-32W). Gire a la izquierda en Dartown Road. Siga hacia la derecha hasta 175th Street. La instalación está a su derecha.

## Servicios y comodidades

### Sala de espera

La sala de espera principal en la entrada del hospital ofrece asientos cómodos. Hay café de cortesía disponible en la sala de espera.

### WiFi

Todas las áreas tienen acceso a computadoras con WiFi para su conveniencia.

### Información

El personal de la recepción ayudará a su familia y amigos con cualquier pregunta sobre el proceso de espera, el hospital o el área adyacente.

### Hoteles

Pregunte por el descuento o tarifa médica OrthoIndy al hacer su reservación. Las tarifas varían según el hotel.

Visite [OrthoIndy.com/Hospital](https://OrthoIndy.com/Hospital) y desplácese hacia abajo hasta la información del hotel para obtener una lista completa y actualizada de las opciones de hoteles con descuento.

## Antes de la cirugía

### Evaluación médica preoperatoria

Su cirujano podría pedirle que programe una consulta de evaluación preoperatoria con los hospitalistas de OrthoIndy antes de su cirugía.

La evaluación médica adecuada ayuda a disminuir el riesgo de que ocurran problemas después de la cirugía. Estos incluyen coágulos de sangre, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, dificultades para respirar o infección.

Es muy importante suministrar toda la información médica. Traiga la siguiente información a su cita:

- Historial médico completo
- Todos los medicamentos que toma actualmente en sus envases originales de la farmacia, así como todos los suplementos
- Una lista de todas las alergias a medicamentos o de otro tipo
- Nombres y números de teléfono de su cardiólogo u otros médicos especialistas que tratan sus afecciones médicas

### Cardiólogo

Si necesita una evaluación adicional de un cardiólogo, el equipo preoperatorio lo ayudará a coordinar exámenes o citas especiales.

### Médico de Atención Primaria

Infórmenos si su médico de cabecera hará la autorización médica en lugar de nuestros hospitalistas. El personal de su cirujano y nuestro departamento de Evaluación Quirúrgica Previa a la Anestesia (Pre-Anesthesia Surgery Screening, PASS) pueden proporcionarles información para asegurarse de que se realicen todas las pruebas necesarias.

### Programa PASS

El personal de enfermería del programa PASS lo llamará por teléfono si no se requiere la evaluación preoperatoria. En ese momento, verificarán su historial médico y los medicamentos que toma actualmente y se asegurarán de que todas las evaluaciones necesarias estén completas y se hayan revisado.

## Información sobre la anestesia

### ¿Puedo elegir a mi anesthesiologo?

Si pide un determinado anesthesiologo de OrthoIndy Hospital, trataremos de cumplir con su solicitud, aunque no ofrecemos garantías. Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre nuestros anesthesiologos.

### Tipos de anestesia

El tipo de anestesia que reciba depende de su cirugía, su cirujano, su anesthesiologo y su salud.

Los tipos más comunes de anestesia incluyen:

- **Anestesia general:** Se le administra un medicamento por vía intravenosa (IV) o un anestésico inhalado (gas) para que se duerma por completo durante toda la cirugía.
- **Anestesia supervisada:** Se le administra un medicamento por IV que lo adormecerá durante el procedimiento y se le podría administrar un bloqueo nervioso para adormecer su brazo o pierna para la cirugía.
- **Anestesia local:** Solo se inyecta un medicamento anestésico en la zona en la que se operará.

### Riesgos de la anestesia

Todas las cirugías y medicamentos anestésicos tienen riesgos que dependen de su salud y del tipo de cirugía que le realizarán. Su anesthesiologo discutirá los riesgos que podrían asociarse con su cirugía.

### Efectos secundarios de la anestesia

Algunos pacientes pueden experimentar náuseas, dolor leve de garganta o dolor muscular, que dura un día o más, después de la anestesia general. Comuníquese con su anesthesiologo si alguno de estos síntomas dura más de una semana después de la cirugía.





## Manejo de medicamentos

Con el fin de ayudarlo a manejar sus inquietudes sobre los medicamentos antes de la cirugía, se presentan las siguientes recomendaciones. **Traiga todos** los medicamentos en sus envases originales el día de la cirugía. Podría requerirse la confirmación de los detalles del envase. En ocasiones poco comunes, podríamos necesitar el uso de su medicamento durante su estadía. Siempre consulte con su médico prescriptor si no está seguro de alguna información.

Si está tomando **antiinflamatorios** o **aspirina**, deje de tomarlos 7 días antes de la cirugía, a menos que se le indique lo contrario. Si no está seguro de si su medicamento es un antiinflamatorio, visite [WebMD.com/arthritis/anti-inflammatory-drugs](https://www.webmd.com/arthritis/anti-inflammatory-drugs) o comuníquese con el consultorio de su cirujano. Debe utilizarse Tylenol (acetaminofén) según las indicaciones del empaque.

Deje de tomar **todos** los suplementos a base de hierbas, bebidas energizantes, medicamentos para bajar de peso, glucosamina y condroitina dos semanas antes de la cirugía. Para obtener una lista completa de suplementos, visite [Ortholndy.com/Supplements](https://www.ortholndy.com/Supplements).

### Medicamentos para la disfunción eréctil (Erectile Dysfunction, ED)

Detenga su ingesta 72 horas antes de la cirugía (Cialis, Viagra, Levitra).

### Suplementos de estrógeno y testosterona

Deténgalos ahora. Esto incluye Premarin, Evista, píldoras anticonceptivas, Androderm, Androgel, Axiron y Testim.

### Insulina

**Para el día de la cirugía:** Consulte con el médico que supervisa su insulina o con el personal hospitalista sobre cualquier ajuste necesario el día de la cirugía.

### Medicamentos para la presión arterial

Podría recibir instrucciones especiales sobre este tipo de medicamentos. **No realice ajustes**, a menos que se le indique.

### Analgésicos

Deben tomarse siguiendo las indicaciones de su médico.

### Drogas ilegales

Todas las drogas ilegales pueden tener efectos negativos en su cirugía. Se le recomienda que interrumpa de inmediato su consumo como preparación para la cirugía. Si consume drogas ilegales antes de la cirugía, es sumamente importante que lo comente con su cirujano, anestesiólogo o miembro de nuestro equipo médico. Por su seguridad, puede ser necesario posponer o cancelar la cirugía dependiendo del tipo de droga que utilizó y de cuándo se utilizó por última vez.

## Información importante que debe conocer

### Alimentos y bebidas

Recibirá instrucciones específicas sobre cuándo detener el consumo de alimentos y bebidas. Es imperativo que siga las instrucciones exactas para proteger sus pulmones.

### Deje de fumar y de consumir tabaco

El tabaco y la nicotina pueden aumentar el riesgo de infección y coágulos sanguíneos tras una cirugía y pueden tener un efecto negativo en la capacidad del organismo para cicatrizar las heridas. El consumo de productos del tabaco de uso oral aumenta el riesgo de aspiración. A efectos anestésicos, no debe fumar ni consumir productos del tabaco de uso oral 24 horas antes de la cirugía. El consumo de productos del tabaco de uso oral el día de la cirugía dará lugar a una cancelación de esta. Visite [Lung.org](https://www.lung.org) para obtener ayuda.

### Lentes de contacto/anteojos

Se recomienda que use sus anteojos, en lugar de lentes de contacto, ya que estos se los deberá quitar el día de la cirugía. Traiga el estuche de sus anteojos o sus suministros si no puede usar sus anteojos.

### Marcapasos o desfibrilador

Traiga toda la información sobre su marcapasos o desfibrilador al hospital.

### Llame a su cirujano

Si surge algún cambio en su salud antes de la cirugía, como fiebre, infección cutánea o una enfermedad nueva, llame a su cirujano lo antes posible.

## Directivas anticipadas

En Ortholndy Hospital, deseamos asegurarnos de que cada paciente y su familia tengan la información necesaria para tomar decisiones informadas sobre la atención médica. El Departamento de Salud del Estado de Indiana nos ha proporcionado un análisis completo de las decisiones de atención médica llamadas "Directivas anticipadas". Se le entregará una copia de esta información cuando se registre para su cirugía, o puede revisarla y completarla en cualquier momento visitando [www.in.gov/isdh/25880.htm](https://www.in.gov/isdh/25880.htm).

# Tratamiento del dolor

## Estrategias para aliviar el dolor

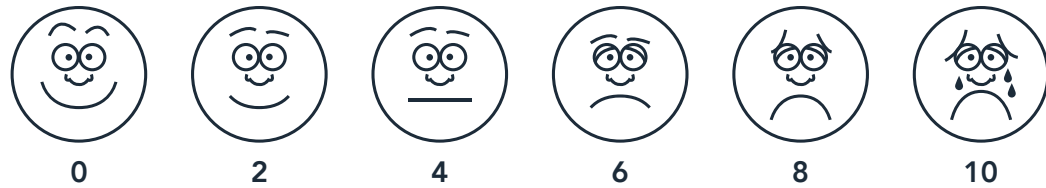
### Información

Todas las personas experimentan el dolor de manera diferente, pero el objetivo del control del dolor es siempre el mismo: reducir su dolor para que pueda experimentar una recuperación segura, exitosa y rápida de su cirugía. Estos son algunos de los beneficios de un buen control del dolor:

- Menos dolor significa menos estrés en su cuerpo.
- Su cuerpo se cura mejor con menos estrés.
- Puede respirar profundamente, toser y moverse con más facilidad si siente menos dolor.
- Si está más activo después de la cirugía, puede reducir sus riesgos de infección, problemas pulmonares, espasmos musculares o ataque cardíaco.
- Es importante que comunique a tiempo su dolor (cuando comienza) para que podamos implementar rápidamente las estrategias adecuadas para controlarlo.
- Dado que los analgésicos pueden tardar de 10 a 40 minutos en hacer efecto, planifique pedirlos antes de la fisioterapia y antes de irse a casa.

### Comunicación

Es importante que nos informe si siente dolor. Con frecuencia, se le pedirá que califique su dolor en una escala del 0 al 10. 0 = no siente dolor; 10 = el peor dolor que pueda imaginar.



## Opciones para aliviar el dolor

Hay muchos tipos de analgésicos o terapias para el control del dolor que se le pueden administrar mientras sea paciente de OrthoIndy Hospital, que incluyen:

### Analgesicos recetados

Los analgésicos narcóticos son eficaces para el dolor intenso inmediatamente después de la cirugía. En ocasiones, hay efectos secundarios que incluyen náuseas o vómitos, comezón, somnolencia, respiración lenta o estreñimiento. Hable con su médico o personal de enfermería si le molestan estos efectos secundarios.

Tome su analgésico con un refrigerio pequeño, como un líquido transparente y galletas saladas para ayudar a evitar las náuseas. Considere tomar un ablandador de heces de venta libre mientras toma analgésicos narcóticos para evitar el estreñimiento.

### Antiinflamatorios

Algunos cirujanos podrían indicarle antiinflamatorios fuertes para que los tome después de la cirugía. Es importante que los tome solo según las indicaciones e informe inmediatamente a su cirujano sobre cualquier síntoma de dolor de estómago.

### Bloqueos de nervios periféricos

Este es un procedimiento que realiza el anestesiólogo. El bloqueo de nervios se realiza para adormecer un área específica, para que sienta menos dolor al despertar de la cirugía. Consulte la página 16 para obtener más información.

### Terapia de frío

El uso de bolsas de hielo o dispositivos de manga de agua fría puede reducir la hinchazón y el dolor después de la cirugía. Su médico podría recetarle terapia de frío después de la cirugía. Consulte sus instrucciones posoperatorias antes de comenzar cualquier terapia de frío.

### Terapia de relajación/masajes

Se ha demostrado que las actividades que lo ayudan a relajarse o a distraerse de su dolor ayudan a disminuir el dolor después de la cirugía y pueden mejorar la efectividad de sus analgésicos. La respiración profunda o actividades como mirar televisión, escuchar música o apagar las luces, a veces, pueden promover la relajación y disminuir el dolor. Un masaje en las manos o los pies también puede ser relajante y ayudar a reducir el dolor.

### Control del dolor más seguro y eficaz

Los analgésicos opioides, como la oxicodona o la hidrocodona, pueden ayudar con el dolor agudo o intenso o el dolor de una enfermedad como el cáncer. Tomar opioides, especialmente durante períodos más prolongados, a menudo, puede resultar más perjudicial que beneficioso. Se ha demostrado que muchos tratamientos sin opioides controlan el dolor de manera eficaz con menos efectos secundarios.

### Como proveedores de atención médica, nos comprometemos a:

- **Controlar:** Identificar y utilizar el mejor tratamiento posible para su afección.
- **Personalizar:** Trabajar de cerca con usted para establecer objetivos de control del dolor y desarrollar un plan de tratamiento que lo ayude a alcanzar sus metas.
- **Colaborar:** Evaluar los riesgos y beneficios de los opioides y recetarlos solo cuando sus beneficios superen sus riesgos.

### ¿Cómo puede ayudar?

1. Suministre información precisa y detallada sobre el uso de analgésicos en el último año.
2. Cuéntenos sobre otras estrategias que le hayan ayudado en el pasado, como el hielo, la terapia de relajación o los medicamentos no opioides.
3. Infórmenos sobre cualquier problema que haya tenido con los analgésicos opioides en el pasado.

### Después de la cirugía:

1. Si le recetan opioides, pida información detallada sobre cuánto tiempo debe tomarlos, los posibles efectos secundarios y cómo dejar de tomarlos.
2. Nunca tome opioides en mayores cantidades o con mayor frecuencia de la indicada.
3. Guarde sus recetas en un lugar seguro y fuera del alcance de otras personas.
4. Nunca comparta ni venda sus medicamentos recetados.
5. Nunca use los medicamentos recetados de otra persona.
6. Consulte con su farmacia acerca de cómo desechar de manera segura los medicamentos opioides que no se consumieron.

Información obtenida de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) [CDC.gov/rxawareness/prevent](https://www.cdc.gov/rxawareness/prevent).



## Bloqueos nerviosos para el control del dolor

### ¿Qué es un bloqueo nervioso?

Realizar un bloqueo nervioso, el cual es una forma de insensibilizar la zona de la cirugía para reducir el dolor después de esta. Lo realiza un anestesiólogo, normalmente antes de la cirugía, pero puede hacerse durante o después de esta.

### ¿A quién se le realiza el bloqueo nervioso?

Si se someterá a una cirugía en el hombro, brazo, codo, muñeca, cadera, columna vertebral, rodilla, pierna, tobillo o pie, puede ser candidato para un bloqueo nervioso.

Su cirujano y el anestesiólogo discutirán qué opciones de control del dolor serán las mejores para usted. Puede rechazar la opción de un bloqueo nervioso si no cree que sea la mejor opción para su caso.

### ¿Cómo se hace un bloqueo nervioso?

El bloqueo nervioso suele realizarse inyectando un medicamento insensibilizador (anestésico local) alrededor de los nervios que van a la zona de la cirugía. Puede hacerse en un área de tratamiento especial denominada servicio de dolor agudo (Acute Pain Service, SDA) o en el quirófano.

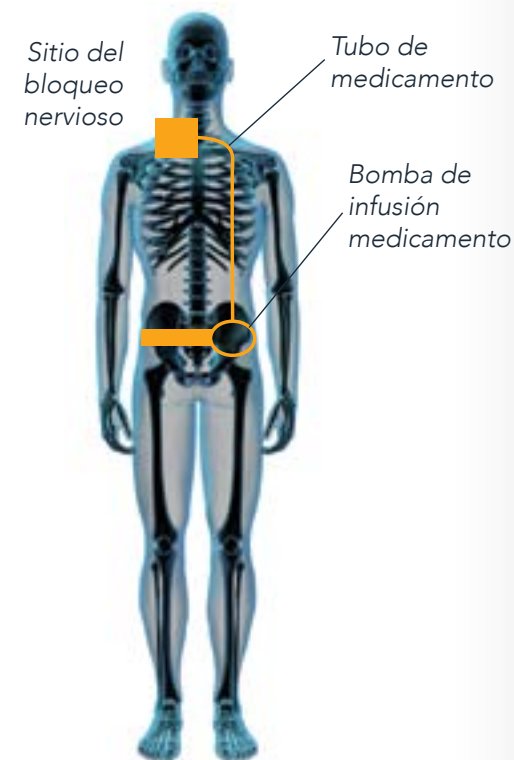
Por lo general, se le administrará sedación intravenosa durante el procedimiento para ayudarlo a relajarse.

### ¿Sentiré algún dolor después de la cirugía?

El bloqueo nervioso debería reducir el dolor después de la cirugía, por lo que podría no necesitar muchos analgésicos. El alivio del dolor por el bloqueo puede durar hasta 48 horas después de la cirugía si no tiene una bomba de infusión. Se recomienda que use los analgésicos recetados por su cirujano para ayudar a controlar el dolor durante la actividad y para evitar que aumente cuando el bloqueo desaparece.

### Bloqueo continuo con una bomba de infusión

Algunos pacientes pueden bloquear el dolor continuo con una bomba de infusión que puede durar hasta tres días. Su cirujano y anestesiólogo determinarán qué es lo mejor para usted según sus deseos y su cirugía.



## Después de la cirugía

### Prevención de infecciones

La prevención de infecciones después de cualquier cirugía es una preocupación importante para los profesionales de la atención médica y sus pacientes. La siguiente información puede ayudarlo a evitar una infección después de la cirugía, mientras está en el hospital e incluso cuando regresa a casa:

- El lavado de manos desempeña una función clave en la mejora de la seguridad del paciente al prevenir infecciones. Lavarse las manos con frecuencia o usar un desinfectante de manos es la forma más eficaz de prevenir la propagación de enfermedades contagiosas, como resfriados, gripe, infecciones de la piel o virus. Nuestra política de higiene de manos para el personal lo protege a usted, el paciente, mientras pasa por diferentes áreas del hospital.
- Use jabón y agua tibia, frótese las manos durante al menos 20 segundos. Lavarse bien las manos incluye las palmas, las uñas, entre los dedos y el dorso de las manos.
- Si las manos no están visiblemente sucias, puede limpiarlas con desinfectantes para manos a base de alcohol. Frote el desinfectante en sus manos, especialmente debajo de las uñas y entre sus dedos, hasta que estén secas.
- Lávese las manos antes de tocar o comer alimentos o después de ir al baño.
- Si ve que un empleado del hospital no se lava las manos antes de atenderlo, pregúntele si se las ha lavado (puede ser con agua y jabón o desinfectantes para manos a base de alcohol).
- Los empleados del hospital deben usar guantes limpios cuando se exponen a sangre, heridas u otros fluidos corporales. No tema preguntarles si deberían usar guantes.
- Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o toser y lávese las manos de inmediato.
- Evite el contacto con personas enfermas.
- OrthoIndy Hospital puede proporcionar vacunas contra la gripe durante la temporada de gripe; se le recomendará colocarse una si corresponde.



## Planificación del alta

Su equipo de atención atenderá sus necesidades del alta luego de la cirugía. Los aspectos a considerar antes del alta incluyen:

### Transporte a casa

Llegar a casa después de la cirugía requerirá la ayuda de familiares o amigos. Considere cualquier restricción de movimiento que pueda requerir un vehículo más grande.

### Medicamentos recetados después de la cirugía

Podría tener que pasar por su farmacia para recoger sus medicamentos recetados después de la cirugía.

### Fisioterapia

Podría recibir indicaciones de ejercicios para practicar por su cuenta después de la cirugía. Si su cirujano desea que usted trabaje con un fisioterapeuta, recibirá una orden detallada e instrucciones sobre cuándo comenzar.

### Citas

Su seguimiento posoperatorio con su cirujano o su personal se coordinará antes del alta.

### Seguridad después de la cirugía

Por su seguridad, si es un paciente ambulatorio, le recomendamos que un adulto responsable se quede con usted durante las 24 horas posteriores a la cirugía. Si vive solo, coordine con un amigo, vecino o familiar que le realice controles diarios durante los primeros días después de la cirugía.

Si necesita quedarse en el hospital, su equipo de atención atenderá sus necesidades de alta antes de la misma.

## Preparación para después de la cirugía

### Seguridad en cas

- Recoja todas las alfombras sueltas y dispersas. Estas aumentan el riesgo de sufrir resbalones y caídas en casa.
- Busque una silla firme con apoyabrazos para que la use después de la cirugía. Es muy difícil sentarse y levantarse de sillas suaves o sillas sin apoyabrazos después de la cirugía.
- Minimice el desorden que pueda causarle tropiezos o traspies.
- Asegúrese de tener pasamanos en todos los tramos de escaleras.
- Asegúrese de tener pasamanos en el baño cerca del inodoro y en la ducha. Consulte con su cirujano sobre la posibilidad de ducharse después de la cirugía.
- Limpie la casa antes de la cirugía. No tendrá la energía ni el interés de limpiar por un tiempo después de la cirugía.
- Haga sus compras antes de la cirugía. Planifique sus comidas para dos semanas y asegúrese de tener muchos alimentos nutritivos, como verduras y frutas disponibles. Los alimentos ricos en proteínas también son importantes para su recuperación (consulte la página 22). Si generalmente le molestan las náuseas después de la cirugía, asegúrese de tomar ginger ale o 7up y comer galletas saladas.

- Pida ayuda a familiares y amigos. También podría necesitar ayuda para bañarse, vestirse e incluso caminar durante los primeros días que esté en casa.
- Coloque sábanas limpias el día antes de llegar de la cirugía para disminuir el riesgo de infección.
- Mantenga su incisión limpia y seca, de acuerdo con las instrucciones de su cirujano. No se bañe ni se sumerja en una bañera, piscina, jacuzzi, lago o cualquier otro cuerpo de agua, hasta que su cirujano lo apruebe.
- No aplique cremas, lociones ni ungüentos en una incisión que está cicatrizando. Estos pueden inhibir el crecimiento de células nuevas de la piel o introducir bacterias.
- No conduzca hasta que su cirujano lo apruebe.
- No conduzca si todavía está tomando medicamentos narcóticos.
- Consulte con su cirujano antes de comenzar cualquier régimen de ejercicios nuevo.
- Cumpla con todas las precauciones al levantar objetos, sentarse y moverse.

### Medicamentos después de la cirugía

Su médico y el personal de enfermería pueden brindarle orientación sobre cómo reanudar sus medicamentos después de la cirugía. Tome todos los medicamentos según las indicaciones. Llame a su médico si tiene alguna pregunta. A continuación, se incluyen algunas recomendaciones adicionales:

#### Insulina o pastillas para la diabetes

Se aconseja a los pacientes diabéticos que consulten con el médico que les controla la diabetes si no están seguros de cómo reanudar la toma de sus medicamentos para el azúcar en la sangre después de la cirugía.

#### Medicamentos para la presión arterial y el corazón

Los pacientes deben reanudar sus medicamentos para la presión arterial o las enfermedades cardíacas, a menos que su cardiólogo o médico le indiquen lo contrario.

#### Vitaminas/suplementos

Puede tomar sus vitaminas y otros suplementos de hierbas después de la cirugía, a menos que su cirujano le indique lo contrario.

#### Anticoagulantes

Los pacientes que toman Arixtra, Aspirina, Coumadin, Eliquis, Lovenox, Heparina, Xarelto o cualquier medicamento recetado para prevenir los coágulos de sangre deben tener instrucciones claras sobre cómo tomar el medicamento, cuánto tiempo debe tomarlo y cuándo comunicarse con su médico. Comuníquese con su cirujano de inmediato si observa sangre en sus evacuaciones u orina, o si su nariz sangra con frecuencia.



## Coágulos de sangre

### ¿Qué son los coágulos de sangre?

La formación de un coágulo en las venas profundas del cuerpo se denomina trombosis venosa profunda, a menudo, también se llama TVP para abreviar. La TVP ocurre con mayor frecuencia en las piernas; aunque puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo, incluyendo los brazos, los pulmones, el corazón o el cerebro. Una complicación potencialmente mortal de la trombosis venosa profunda (TVP) es la embolia pulmonar (pulmonary embolism, PE). Una PE ocurre cuando un coágulo de sangre se desprende, viaja a través del torrente sanguíneo y se aloja en el pulmón.

El riesgo de desarrollar un coágulo de sangre aumenta con ciertos procedimientos quirúrgicos. Por lo tanto, se pueden emplear medidas específicas después de la cirugía para ayudar a reducir ese riesgo. Revise las medidas de prevención mecánicas y de medicamentos en la página siguiente. No todos los procedimientos quirúrgicos requieren estas medidas de prevención.\*

### Sabía qué...

- Los coágulos de sangre siguen siendo una de las principales complicaciones que se pueden evitar con prevención médica y no médica
- Al someterse a una cirugía ortopédica y estar menos activo después de la cirugía, aumenta su riesgo de desarrollar un coágulo de sangre
- Tomar medidas para la prevención y el tratamiento de los coágulos de sangre después de la cirugía es una parte importante de su recuperación. Los pacientes de reemplazo de articulaciones tienen mayor riesgo de desarrollar un coágulo de sangre de dos a diez días después de la cirugía y de mantener el riesgo durante aproximadamente tres meses.
- Para disminuir su probabilidad de desarrollar un coágulo de sangre, siga las instrucciones de su médico y tome sus medicamentos anticoagulantes **según las indicaciones**.

### ¿Qué signos y síntomas debe buscar?

#### En el caso de un coágulo de sangre en el brazo o la pierna, puede sentir:

- Dolor o sensibilidad en el muslo, la pantorrilla o el brazo
- Piel caliente al tacto en la zona del muslo, la pantorrilla o el brazo (que no sea el lugar de la cirugía)
- Hinchazón (edema) del muslo, la pantorrilla o el brazo que no mejora por la noche o no mejora con reposo, hielo y elevación de la extremidad (se prevé que tenga un poco de hinchazón en el lugar de la cirugía, lo cual es normal)

#### En el caso de un coágulo de sangre en el pulmón, puede sentir:

- Dificultad para respirar inexplicable
- Respiración rápida en reposo
- Dolor en el pecho en cualquier lugar debajo del tórax (puede empeorar con la respiración profunda)
- Frecuencia cardíaca rápida en reposo
- Tos inesperada (puede toser con sangre)
- Mareo o desmayo

Los signos y síntomas de un coágulo de sangre requieren atención médica inmediata. Si no puede comunicarse con su médico, **llame al 911** o vaya a la sala de emergencias más cercana.

*\* Aumentar la movilidad, según las indicaciones, después de la cirugía, ayuda a reducir el riesgo de desarrollar coágulos de sangre. Su equipo de atención se asegurará de que se ordene el tratamiento adecuado para su procedimiento.*

## Cómo prevenir un coágulo de sangre

### ¿Cómo se pueden prevenir los coágulos de sangre?

- Evite sentarse durante largos períodos. Incremente su actividad lo antes posible.
- Evite cruzar las piernas y no coloque almohadas debajo de la rodilla
- Evite usar ropa o calcetines ajustados
- No viaje más de dos horas sin salir del vehículo y caminar.
- Evite el alcohol y la cafeína.
- Deje de fumar y consumir productos de tabaco.
- Siga las medidas de prevención mecánica y de medicación

**Caminar:** la actividad suave, como caminar, ayuda a aumentar la circulación. Asegúrese de seguir las restricciones de soporte de peso de su cirujano.

**Flexión de tobillo:** su personal de enfermería le recordará tirar los dedos de los pies hacia el pecho y apuntarlos hacia abajo. Esta acción contrae y relaja los músculos de la pantorrilla y aumenta la circulación en la parte inferior de la pierna.

**Medias TED antiembolismo (Thrombo-Embolus Deterrent, TED):** son medias de compresión que se pueden colocar en ambas piernas inmediatamente después de la cirugía, para ayudar a controlar la hinchazón y reducir el riesgo de desarrollar coágulos de sangre en las piernas.

**Dispositivo de compresión neumática:** si pasa la noche en el hospital, puede involucrarse este dispositivo alrededor del pie o en la parte inferior de la pierna. Se usa mientras está acostado en la cama o sentado en una silla. Se bombea aire a los compartimentos de esta envoltura que aprieta suavemente el pie o la parte inferior de la pierna. Este dispositivo ayuda a que la sangre circule por las venas.

### Medicamentos de prevención

Existe una variedad de medicamentos que previenen y tratan los coágulos de sangre. Estos medicamentos incluyen: Aspirina, Xarelto, Eliquis, Lovenox, Coumadin, Heparina y Arixtra.

Es muy importante que tome sus medicamentos según las indicaciones. Se le brindará más información educativa si le recetan un medicamento para la prevención o el tratamiento de los coágulos de sangre. Si por alguna razón no puede obtener el medicamento recetado, debe comunicarse con su médico. El desarrollo de un coágulo de sangre es potencialmente mortal.

Si desea obtener más información sobre los coágulos de sangre, visite los sitios web a continuación:

- National Blood Clot Alliance (Alianza Nacional de Coágulos de Sangre): [StopTheClot.org](http://StopTheClot.org)
- Clot Care: [ClotCare.com](http://ClotCare.com)
- CDC: [CDC.gov/ncbddd/dvt/facts.html](http://CDC.gov/ncbddd/dvt/facts.html)
- Clot Connect: [ClotConnect.org](http://ClotConnect.org)

## Nutrición

Alimentarse de manera equilibrada favorecerá la recuperación quirúrgica. Una comida equilibrada incluye alimentos de todos los grupos alimenticios que aportarán una variedad de vitaminas, minerales y nutrientes procedentes de frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa y fuentes de proteínas magras. Nuestro organismo absorbe las vitaminas y los minerales de los alimentos con más eficacia que de los suplementos. Aquí tiene una guía para elegir opciones saludables para sus refrigerios y comidas:

### Beneficios de una dieta rica en fibra

- Previenen y controlan el estreñimiento
- Reducen el colesterol
- Ayudan a controlar los niveles de azúcar en sangre y prolongan la sensación de saciedad
- La recomendación de fibra es de 25 gramos al día para las mujeres y 38 gramos para los hombres

### ¿Cómo agregar fibra a su dieta

- Añada poco a poco más fibra a su dieta cada día. Si se añade demasiada fibra con demasiada rapidez, puede provocar gases, retortijones, hinchazón o diarrea
- Tome mucho líquido: al menos 64 onzas (8 tazas) cada día
- Los alimentos más ricos en fibra son los cereales integrales (cebada, avena, farro, kamut o quinoa), la harina de trigo integral, las frutas y verduras crudas con piel, los granos y las legumbres

### Cómo agregar proteínas a su dieta

Es muy importante incluir proteínas antes y después de la cirugía. Sus necesidades de proteínas serán mayores después de la cirugía. Intente elegir al menos un alimento proteico en cada comida y refrigerio para aumentar su ingesta diaria. Asegúrese de equilibrar su dieta con alimentos que contengan fuentes magras de proteínas:

- Carne, aves, pescado y marisco
- Huevos y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Granos, legumbres y productos de soya
- Frutos secos, mantequillas de frutos secos, semillas y germen de trigo

### Nutrición para la anemia

Si tiene anemia, sobre todo después de una pérdida de sangre prevista tras una cirugía importante, debe consumir más alimentos que contengan hierro. El hierro es un mineral que ayuda a transportar oxígeno por todo el cuerpo. Si su dieta no contiene suficientes alimentos ricos en hierro, puede sentirse cansado y agotado. Los alimentos enumerados a continuación son buenas fuentes de hierro:

#### Fuentes animales

##### (se absorben mejor que las plantas)

- Carne de res, cordero, aves, cerdo e hígado
- Huevos, ostras y camarones
- Sardinillas y atún

#### Fuentes de cereales

- Panes integrales, tortillas
- Cereales, avena, sémola, crema de trigo
- Productos de cereales enriquecidos o fortificados con hierro

#### Fuentes vegetales o de frutas

- Verduras de hoja oscura
- Albaricoques secos, ciruelas pasas y zumo de ciruelas pasas
- Papas con piel, guisantes y lentejas.
- Frijoles pintos, de lima, blancos, rojos y de soya
- Tempeh, hamburguesa vegetariana y pasta de sésamo

Siga siempre las instrucciones de su médico o nutricionista para las necesidades dietéticas especiales.

## Listas de verificación

### Lista de verificación para la cirugía

- ¿Ha organizado el transporte para cuando le den el alta tras la cirugía?
- ¿Ha realizado alguna prueba de laboratorio o evaluación médica si se la ordenó su cirujano?
- ¿Sabe qué medicamentos debe tomar o no tomar antes del día de la cirugía?
- ¿Conoce la hora de la cirugía y de su llegada? Si no está seguro, comuníquese con el consultorio de su cirujano.
- ¿Está preparado para traer sus medicamentos el día de la cirugía en sus envases originales de farmacia?
- ¿Conoce el tratamiento del dolor y cómo prevenir las complicaciones?
- ¿Ha modificado su casa para que sea segura, tal como se explica en este folleto?
- ¿Ha quedado con familiares o amigos para que le visiten cuando le den el alta?

### Lista de verificación para el día de la cirugía

#### Artículos que debe traer

- Documentos: identificación con fotografía, tarjeta del seguro, comprobante de tutela legal o poder notarial si corresponde
- Ropa holgada y cómoda, como pantalones cortos, camiseta, zapatos planos con suela de goma, no pantuflas.
- Dispositivos de asistencia (andador, muletas, otros) que ya tiene y planea usar (etiquete con su nombre y tráigalos cuando venga para la cirugía)
- Órtesis o aparatos ortopédicos que usa normalmente al caminar
- Recipientes para artículos como anteojos, lentes de contacto, dentaduras postizas, audífonos
- Consulte con su cirujano sobre cualquier dispositivo de enfriamiento que haya utilizado antes y que pueda volver a utilizar.
- Medicamentos en el envase original, incluyendo inhaladores y gotas para los ojos.
- Información sobre el marcapasos o desfibrilador
- Directivas anticipadas
- Coordine con un familiar o un amigo que pueda llevarlo a su casa cuando le den el alta del hospital.

#### Artículos que debe traer si se queda hospitalizado

- Artículos de tocador, como cepillo de dientes, pasta de dientes, desodorante, peine o cepillo, máquina de afeitar eléctrica, dispositivo de presión continua positiva en las vías respiratorias (Continuous Positive Airway Pressure, CPAP) si corresponde

#### Artículos que debe dejar en casa

- Todos los objetos de valor y joyas

## Cuándo llamar a su médico

Siga las instrucciones específicas de su médico. **Llame al 911** si siente dolor en el pecho o falta de aire grave. Llame a su cirujano al **317.802.2000** o **800.223.3381** en los siguientes casos

- Si presenta sangrado que no se detiene
- Si le preocupa el aspecto de su incisión, es decir, aumento del enrojecimiento
- Si tiene fiebre de más de 101.5 grados
- Si tiene efectos secundarios de cualquiera de sus medicamentos, como sarpullido, comezón, náuseas o vómitos
- Si se cae o siente que puede haberse vuelto a lesionar el área de la cirugía
- Si siente dolor, sensibilidad o hinchazón en la pantorrilla (parte inferior de la pierna)

## Planifique lo inesperado

Coloque el número de teléfono de su cirujano junto al teléfono. Cuando surge un problema inesperado, puede resultar difícil encontrar lo que necesita.

Siempre puede comunicarse con alguien de OrthoIndy llamando al **1.800.223.3381**.

**Llame al 911** en caso de cualquier emergencia médica como dolor de pecho o dificultad para respirar.

Asegúrese de tener el número de teléfono de un familiar o amigo que pueda ir a su casa en caso de cualquier necesidad que no sea de emergencia.

Asegúrese de abastecer sus medicamentos recetados habituales y de tenerlos listos para cuando regrese a casa después de la cirugía.