

La estadía hospitalaria anticipada para los pacientes después de una artroplastía de cadera es de hasta 3 días después de la cirugía. Es posible que esté listo para que se le dé de alta más pronto, según su condición.

Las pruebas que puede esperar durante su visita incluyen:

- Radiografía: una imagen de su cadera para ver su nueva articulación.
- Electrocardiograma (ECG o EKG) - Almohadillas adheribles colocadas en el pecho para llevar un control del latido de su corazón.
- Signos vitales - Control regular de su temperatura, presión arterial, pulso y niveles de oxígeno.
- Análisis de sangre

Mientras esté aquí, trabajaremos juntos para controlar su dolor y moverlo antes de que usted salga del hospital. Si tiene alguna duda durante el proceso no dude en preguntar.

Día de la cirugía

- Después de su cirugía, se le observará en la sala de recuperación durante 2 horas o más, antes de trasladarlo(a) a su habitación.
- Cuando llegue a la unidad, se reunirá con miembros de su equipo de salud. Están disponibles para responder preguntas o resolver cualquier inquietud durante su estancia.
- Haga que un miembro de su familia traiga a su habitación sus muletas o ayudas para andar, zapatos, artículos personales y equipamiento especial etiquetados.
- Puede comer después de la cirugía. Sin embargo, puede tomarle algún tiempo recuperar el apetito.
- Si necesita usar el baño, pídale a su enfermera que le ayude.
- Mueva los pies hacia adelante y hacia atrás y en círculos para mejorar la circulación en las piernas después de la cirugía.
- Se le darán medicamentos para reducir el dolor. Si todavía está incómodo, hable con un miembro de su equipo de atención médica.
- Hable con su equipo de atención médica sobre cuándo es seguro levantarse de la cama y comenzar a moverse.

Día 1: Recuperación

- La actividad física es una parte importante de su recuperación y se le anima a participar en tanta actividad como sea posible. Esto podría incluir sentarse en el borde de la cama, caminar con un andador o muletas, o levantarse para las comidas.
- Siga las precauciones para la cadera que le explique su equipo de atención durante al menos 3 meses después de la cirugía, o hasta que su médico le indique lo contrario.
- Controlar el dolor le permitirá moverse y levantarse de la cama, lo cual es esencial para su recuperación. Informe a su equipo de atención médica si su dolor no está bajo control.
- Respire profundamente, tosa y bombee los pies y dedos de los pies arriba y abajo cada hora. Estos ejercicios ayudan a prevenir complicaciones.
- Un fisioterapeuta (PT, por sus siglas en inglés) le enseñará cómo moverse con seguridad y ejercicios que puede hacer para ayudar a fortalecerse y evitar rigidez y debilidad.

- Un terapeuta ocupacional (OT, por sus siglas en inglés) le enseñará cómo realizar sus actividades diarias de manera segura mientras su cadera se recupera. Le mostrará cómo usar el equipo especial que tiene para garantizar que se le dé de alta del hospital de manera segura.
- Se dan suavizantes de heces y laxantes para ayudar con el estreñimiento ocasionado por los fuertes analgésicos. Avise a su equipo de atención médica si se siente incómodo o si está estreñido.

Día 2: Recuperación

- Trabaje con su equipo de atención médica para determinar su nivel de actividad más seguro. Practique ejercicios especiales para fortalecer su cadera.
- Podrá levantarse de la cama con ayuda. Use un andador o muletas para ir al baño y caminar por el pasillo.
- Llevará tiempo volver a las actividades diarias en casa. Cosas simples como meterse en la cama o sentarse en una silla requieren un esfuerzo adicional. Su equipo de atención médica le mostrará cómo cuidarse en casa.
- Repase su plan de alta con un miembro de su equipo de atención médica. Asegúrese de entender los siguientes pasos y hable sobre cualquier inquietud o duda que tenga.

Día 3: Dar de alta

- Mantenerse activo es la parte más importante de su recuperación. Camine distancias cortas para desarrollar fuerza y resistencia. Si se siente débil o cansado, permítase descansar, pero no se siente ni se acueste en un lugar durante demasiado tiempo.
- Recibirá una cita de seguimiento con su cirujano. También debe hacer una cita para ver a su médico de cabecera.
- Su enfermera le proporcionará información sobre cómo cuidar su herida y su vendaje, incluso cómo bañarse cuando llegue a casa.

Si tiene alguna duda durante el proceso no dude en preguntar.