



Lakeland Regional **Health**[®]

Su guía para el reemplazo articular y la cirugía ortopédica



ÍNDICE

3 Introducción

3 Reemplazo completo de la articulación

- ¿Qué es un reemplazo completo de la rodilla?
- ¿Qué es un reemplazo completo de la cadera?
- ¿Qué es un reemplazo de hombro?
- Otras cirugías

4 Lo que debe saber para comenzar

- Preguntas importantes para su cirujano

5 Clases de articulaciones totales

6 Antes de la cirugía

- Preparar su hogar para después de la cirugía
- Preparación previa a la cirugía

9 El día de la cirugía Llegada al hospital

- Mapas de la Hospital (Niveles 1 y 2)
- Estacionamiento

13 Cirugía – ¿Qué esperar?

14 Después de la cirugía

- Prevención de caídas
- Delirio

17 Acerca de su alta hospitalaria

- Centros de enfermería especializada
- Atención médica en el hogar
- Consejos de cuidado y seguridad

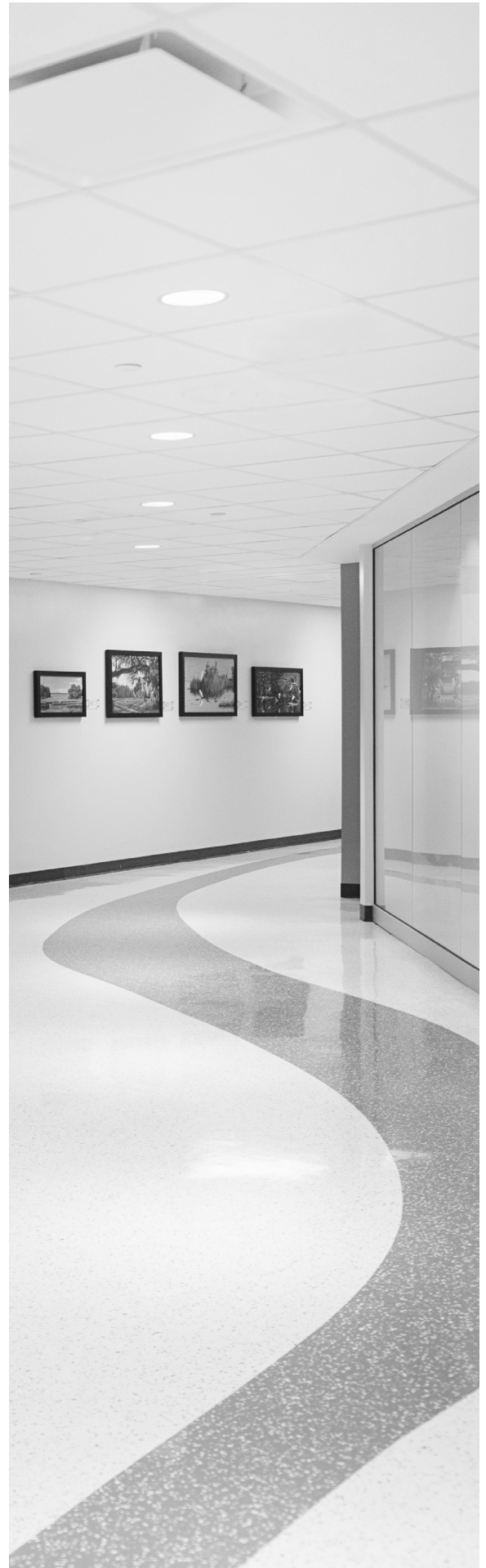
22 Fisioterapia

25 Gestión del cuidado personal

26 Citas médicas

27 Otras notas

ADVERTENCIA: el contenido de este folleto tiene fines informativos únicamente y no está diseñado para brindar orientación médica ni sustituir la opinión profesional de un médico o de otro proveedor de atención médica que participe en su tratamiento. Lo exhortamos a que consulte a su médico tratante o a otro profesional de atención médica en lo que respecta a las decisiones de diagnóstico y tratamiento.



REEMPLAZO COMPLETO DE ARTICULACIÓN

Tomar la decisión de someterse a una cirugía de reemplazo completo de articulaciones es un primer paso positivo en el camino hacia alcanzar el potencial de su estilo de vida. Un equipo especializado de cirujanos, personal de enfermería, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y muchos otros proveedores especializados de atención médica trabajarán en conjunto con usted, empleando opciones de tratamientos innovadores a lo largo de cada paso de este viaje para mejorar su calidad de vida.

El centro médico Lakeland Regional Health no solo lidera el área en cuanto a la cantidad de procedimientos que se han llevado a cabo relacionados con las articulaciones, también contamos con el reconocimiento estatal de nuestra experiencia y capacidades en el reemplazo completo de articulaciones. Ofrecemos una variedad de implantes modernos que lo ayudarán brindándole un ajuste más preciso con el fin de garantizar un rango de movimiento más natural. Su cirujano puede ofrecer mejores resultados y precisión adicional a través de cirugías asistidas por computadora que le permitirán al médico alinear los implantes con mayor precisión y reducir el estrés en la articulación, brindándole un mayor uso del implante.

¿Qué es el reemplazo completo de rodilla (Total Knee Replacement, TKR)?

El reemplazo completo de rodilla (Total Knee Replacement, TKR) implica retirar la articulación dañada y reemplazarla con una prótesis, es decir, una articulación artificial. Los objetivos del TKR son aliviar el dolor, hacerlo sentir más estable y mejorar su capacidad de funcionamiento.

Los síntomas comunes de una articulación dañada incluyen dolor intenso al pararse sobre la pierna afectada, dificultad para mover la pierna, rango limitado de movimiento, deformidad evidente e insuficiencia de otras formas de gestión médica.

Antes de la cirugía, se puede aplicar la fisioterapia para incrementar la fortaleza y mejorar la movilidad. Después de la cirugía, la fisioterapia ayudará a reducir la inflamación, lo que les permitirá a sus músculos sanar, reducir la pérdida de masa muscular en la pierna por encima y por debajo de la rodilla, mejorar su rango de movimiento y restaurar el funcionamiento.

¿Qué es el reemplazo completo de cadera?

El reemplazo completo de cadera implica reemplazar la cabeza femoral (parte superior del hueso de la pierna) y el encaje donde esta se apoya. Los motivos que conllevan a un reemplazo completo de cadera incluyen artritis reumatoide, osteoartritis, osteonecrosis, fracturas, dolor, dificultad para caminar y alteraciones significativas en la realización de las actividades de la vida cotidiana. Se puede aplicar fisioterapia antes de la cirugía para incrementar la fortaleza y mejorar la movilidad. Después de la cirugía, la fisioterapia ayudará a reducir la inflamación, lo que les permitirá a sus músculos sanar, reducir la pérdida de masa muscular en la pierna, mejorar su rango de movimiento y restaurar el funcionamiento.

¿Qué es la cirugía de reemplazo de hombro?

El reemplazo de hombro no es tan común como el reemplazo de cadera o rodilla, pero proporciona a los pacientes muchos de los mismos resultados positivos. Dependiendo de su condición, se puede reemplazar la articulación completa o solo una parte de ella. Los motivos más frecuentes para el reemplazo incluyen fracturas graves, artritis debida a varias causas, dolor intenso o pérdida del movimiento completo que obstaculiza su vida diaria.

Otras Cirugías - Fracturas

Las causas más comunes de las fracturas son traumatismos, osteoporosis y uso excesivo de la articulación. Los tratamientos pueden variar desde yesos y férulas hasta asistencia de tracción y cirugía. Si se requiere cirugía ortopédica para tratar una fractura, su médico y fisioterapeuta lo orientarán a medida que planifica su cuidado.



LO QUE DEBE SABER **PARA** **COMENZAR**

Antes de su cirugía, su médico y su equipo de atención médica le enseñarán sobre su cuidado antes y después de la cirugía. Preparamos la siguiente información para proporcionarle una descripción general de este proceso.

Cita para la evaluación previa a la admisión y día de la cirugía

Cuando tenga su cita programada para su cirugía, tal vez requiera una cita para la Evaluación Previa a la Admisión (Pre-Admission Testing, PAT). El consultorio de su cirujano puede programársela al momento de su consulta médica o tal vez un miembro del personal de enfermería de admisión previa lo contacte para determinar si es necesaria la evaluación.

En esta consulta, también conversaremos sobre lo siguiente:

Comprenda su seguro de salud

Usted y su familia deberían dedicar tiempo para comprender la cobertura de su seguro de salud, especialmente lo concerniente al cuidado que tal vez necesite después de que abandone el hospital.

Traiga sus tarjetas del seguro y su tarjeta de identificación con fotografía a esta consulta. Si no ha realizado aún ningún acuerdo de pago con el hospital, conversaremos sobre su responsabilidad financiera y las opciones de pago relacionadas con esta cirugía. Traiga un cheque o su tarjeta de crédito el día de la cirugía.

Verifique con su compañía de seguro si necesita una autorización previa. Si tiene preguntas sobre su copago o autorización del seguro, llame al 863.687.1199.

Medicamentos

Informe a su cirujano sobre cualquier medicamento que esté tomando, incluidos los de venta libre, vitaminas, medicamentos herbarios y para la pérdida de peso, ya sean de receta o de venta libre. Pregunte sobre las aspirinas, medicamentos antiinflamatorios, medicamentos herbarios o para la diabetes que toma actualmente. Su médico le dirá si debe hacer algún cambio. **Los medicamentos para la diabetes que contienen metformina se deben dejar de tomar 24 horas antes de la cirugía.**

Se debe suspender la toma de los medicamentos que se mencionan a continuación de acuerdo con las siguientes instrucciones:

Metformina/Glucofage	<u>24 horas antes de la cirugía</u>
Coumadin	_____
Aspirin, Plavix, other blood thinners	_____
_____	_____
_____	_____

PREGUNTAS IMPORTANTES PARA SU CIRUJANO

1. Explíqueme la cirugía a la que me someterán.
2. ¿Cuánto tiempo estaré en el hospital?
3. ¿Me cambiarán los medicamentos que tomo?
4. ¿Cuánto tiempo tardará la recuperación?
5. ¿Iré a rehabilitación después de la cirugía o iré a casa?

Condición médica

Informe a su médico sobre sus antecedentes médicos, incluida cualquier cirugía previa.

Alergias

Informe a su médico y al equipo de atención sobre cualquier alergia que tenga.

Odontología

Informe a su médico o equipo de atención si piensa realizarse algún trabajo dental, ya sea antes o después de la cirugía. Tal vez su médico quiera darle instrucciones especiales.

Enfermedades

Si se enferma con un resfriado u otra enfermedad en la semana previa a la cirugía, informe a su equipo de atención o a su médico.

Cuidado de la piel

Si se enrojece o le aparece un arañazo, una picadura de insecto o cualquier herida abierta cerca del área de la cirugía antes del procedimiento, comuníquese con el consultorio de su cirujano.

Manténgase lo más activo posible

Siga las recomendaciones de su médico acerca del ejercicio y la actividad física antes de la cirugía. Por lo general, de esta forma, sus músculos se mantendrán fuertes y se facilitará su recuperación.

Instrucción previa

Un plan de cuidado anticipado (instrucción previa, testamento en vida) informará a su familia y a sus proveedores de atención médica acerca de los tipos de tratamientos que desea en caso de que se enferme de gravedad y no pueda tomar sus propias decisiones.

Revise su instrucción previa o testamento en vida y traiga una copia al hospital.

Si no tiene uno de estos, puede completarlo antes de su admisión. Puede encontrar más información en <http://www.myLRH.org>.

Esta información también se la ofrecerán al momento de la admisión.



CLASE DE ARTICULACIÓN TOTAL

Los cirujanos ortopédicos de Lakeland Regional Health y Watson Clinic lo alentarán a asistir a la clase de articulación total.

Esta clase se ofrece todos los miércoles a las 2:30 p.m. en el aula B201 y se dirige a los pacientes que se preparan para una cirugía de reemplazo completo de articulación. No se requiere inscripción.

Llame al 863.687.1100, ext. 2975 para obtener más información.

Puede encontrar un video sobre la clase de articulación en el siguiente enlace:

<https://mylrh.org/video-gallery/bundled-payment-joint-replacement/>

Video está en inglés

Los Coordinadores de Atención están disponibles para responder sus preguntas y pueden contactarlo para hacer seguimiento de su cuidado:

Pacientes de LRH: 863.284.3945

Pacientes de Watson Clinic: 863.680.7155

EVALUACIÓN INDIVIDUALIZADA DE FISIOTERAPIA

Le realizarán una evaluación individualizada de fisioterapia antes de su alta hospitalaria para ayudarlo a elaborar un plan adecuado de rehabilitación.



ANTES DE LA CIRUGÍA

Dieta

No debe ingerir nada por vía oral después de la medianoche del día anterior a la cirugía, a menos que su médico le indique lo contrario. **Recuerde, no ingerir nada por la vía oral significa que nada de agua, caramelos duros, goma de mascar, pastillas de menta ni tabaco para mascar.** Puede cepillar sus dientes pero no se trague el agua.

Notificación

Entre las 2:30 p.m. y 4:00 p.m. en el día hábil anterior a su cirugía, recibirá una llamada telefónica del hospital confirmando la hora de su cirugía. Si no recibe esta llamada, comuníquese con el departamento de cirugías al 863.284.1690. (A los pacientes programados para las cirugías del lunes se les contactará el viernes anterior).

Medicamentos el día de la cirugía

A menos que su médico le indique lo contrario, tome sus medicamentos para la tensión arterial, convulsiones, el corazón, el Parkinson y tiroides la mañana de la cirugía. Beba solamente un pequeño sorbo de agua. Traiga una lista de todos sus medicamentos, incluyendo los medicamentos de venta libre, vitaminas, hierbas y para bajar de peso. Proporcione la dosis y el horario de estos medicamentos.

Ropa

Use ropa cómoda. Se le pedirá que use una bata de hospital y se quite la ropa interior, la dentadura postiza, las prótesis parciales, los anteojos, las lentes de contacto, las horquillas, las pelucas y las joyas, incluyendo las perforaciones (piercings). Es posible que pueda usar sus audífonos para la cirugía, si es necesario.

Preparación de la piel

- Tendrá que lavarse con un jabón antibacterial especial tres veces antes de la cirugía: un día antes de la cirugía por la mañana, la noche anterior y la mañana de la cirugía (consulte la sección sobre Preparación previa a la cirugía en la página 7).
- Lávese las manos con frecuencia para prevenir infecciones.
- Use ropa de cama recién lavada y use toallas y paños limpios después de cada ducha.
- No aplique lociones, perfumes ni maquillaje.
- Evite el contacto con mascotas en las áreas de la piel.

Pertenencias personales

Puede traer una bata, artículos de tocador y su máquina C-pap (para el tratamiento de presión positiva en las vías respiratorias) (si corresponde) si se queda a pasar la noche. Traiga su bastón, andadera o silla de ruedas y etiquételos con su nombre y número de teléfono. Deje los objetos de valor, incluyendo las joyas, en casa.

PREPARACIÓN PREVIA A LA CIRUGÍA



PASOS ADECUADOS A SEGUIR AL MOMENTO DE LA DUCHA

Para la seguridad de su cirugía, es importante que cada vez que tome una ducha siga estos tres pasos:

Paso 1 - Enjuague

Antes de comenzar a lavarse, enjuague su cuerpo con agua.

Paso 2 - Lavado

Comience a lavar su cuerpo con el limpiador de clorhexidina.

Paso 3 - Enjuague

Para finalizar su ducha, enjuague bien para retirar todo el limpiador de clorhexidina.

AL DUCHARSE

Tomará 3 duchas antes de su cirugía y necesitará los siguientes elementos:

- Una botella (3 a 4 onzas) de clorhexidina (p. ej., Hibiclens o similar)
- Tres (3) paños limpios.*
- Tres (3) toallas limpias.*

Use una toalla y un paño limpio y fresco en cada ducha.

Ducha 1 – Día antes de la cirugía

En la mañana, tome una ducha usando 1 onza del limpiador de clorhexidina.

- Use el primer paño y toalla limpios.

Ducha 2 – Noche antes de la cirugía

En la noche, tome una ducha usando 1 onza del limpiador de clorhexidina.

- Use el segundo paño y toalla limpios.

Ducha 3 – Mañana de la cirugía

Tome una ducha con el resto del limpiador.

- Use el tercer paño y toalla limpios.

Pautas para el uso de la clorhexidina:

- No permita que la clorhexidina entre en contacto con los ojos, oídos, boca, zona genital y heridas profundas.
- Si tiene un vendaje, férula o yeso antes de la cirugía, lave alrededor de ellos. No los retire, a menos que su cirujano le indique hacerlo.
- No use jabón, lociones, perfumes, talco, desodorante ni maquillaje después de usar el producto.
- No use el producto si es alérgico al componente principal.
- Lea la etiqueta del producto para obtener instrucciones completas.
- No lo aplique en niños menores de dos meses de edad.

RASURARSE

No se rasure la zona donde lo operarán. Cualquier eliminación de vello se hará en el hospital, la mañana de su cirugía.

PREPARACIÓN DE SU HOGAR PARA SU REGRESO DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Antes de su cirugía, tómese el tiempo para preparar su casa y obtener los suministros que necesitará después de la cirugía.

Sugerencias para preparar su hogar antes de la cirugía

- Asegúrese de que todo lo que necesita sea fácil de obtener y que esté en el mismo piso donde pasará la mayor parte de su tiempo.
- Coloque la comida y otros suministros en un armario que se encuentre entre el nivel de su cintura y del hombro.
- Tenga suficiente iluminación dentro y fuera de su hogar.
- Use luces nocturnas en toda su casa.
- Retire las alfombras de piso o fíjelas al piso con cinta adhesiva para alfombras.
- Use detectores de humo en su hogar.
- Tenga preparada una lista de números de emergencia.
- Haga que se reparen aceras, pasillos o escaleras inseguras.
- Instale pasamanos donde sea necesario.
- Coloque barras de sujeción junto a la bañera, la ducha y el inodoro.
- Haga que su bañera y ducha sean antideslizantes.
- Desempolva completamente su hogar para reducir las fuentes de infección.

Suministros que debe tener disponibles para su regreso a casa

- Sábanas limpias, ropa de dormir limpia y toallas y paños limpios.
- Tenga un suministro de sus medicamentos regulares para que no se le acaben mientras se recupera.
- Abastézcase de alimentos enlatados o congelados, papel higiénico, champú y otros artículos personales.
- Compre o prepare comidas individuales que puedan congelarse y recalentarse.

Otros artículos útiles incluyen:

- Esponja de ducha de mango largo.
- Calzador de zapatos de mango largo.
- Un auxiliar de alcance para ayudarlo a recoger objetos del piso.

IMPORTANTE:

La caspa de mascotas cerca de un sitio quirúrgico puede causar el desarrollo de infecciones, por lo que debe planear que un miembro de la familia o un amigo se encargue de las necesidades de su(s) mascota(s) mientras se recupera. (Aseo, cambio de caja de arena, etc.)

ARTÍCULOS QUE DEBE TRAER EL DÍA DE LA CIRUGÍA

- Se requiere una tarjeta de seguro o copago
- Tarjeta de farmacias del seguro, si corresponde
- Identificación fotográfica
- Lista de medicamentos
- Artículos personales (cepillo para peinarse, peine, cepillo de dientes, etc.)
- Ropa interior holgada, bata y ropa de dormir
- Zapatos antideslizantes
- Teléfono celular y cargador
- Información de contacto para su compañero de cuidado
- Máquina de CPAP si padece de apnea del sueño
- Frenillos u otros dispositivos ortopédicos que use regularmente

EL DIA DE LA CIRUGIA - LLEGAR AL HOSPITAL

Usted ha aprendido acerca de la cirugía de reemplazo articular y los pasos que necesita tomar para prepararse para su cirugía, así que ahora es el momento de pensar en el día de su cirugía. Para ayudarle a navegar en nuestro campus de centro médico, hemos creado las siguientes páginas, incluyendo mapas y información de estacionamiento, para ayudarle a llegar a donde usted necesita ir.

Llamada Telefónica Notificación

Durante su llamada previa a la operación, el día antes de su cirugía, le informaremos sobre:

- La hora de su procedimiento
- La hora de llegada (2 horas antes del procedimiento)
- La entrada por la que deberá llegar (entrada B o el Pabellón).

¿A Dónde Voy el Día de la Cirugía?

En el día programado de la cirugía, los pacientes reportan al área de check-in y de espera quirúrgica ubicada en el segundo piso del Ala B.

El B-C garage es el garaje de estacionamiento más cercano a esta área. Dependiendo de la hora de su cirugía, usted puede ser capaz de utilizar el estacionamiento del valet situado en la entrada de B. Encontrará información adicional sobre el estacionamiento y un mapa de estacionamiento en la página 12.

Para obtener la información más actualizada sobre el estacionamiento, incluyendo valet parking, por favor visite nuestro sitio web en myLRH.org/parking.

Los mapas en las páginas 10 y 11 resaltan áreas importantes ubicadas en los niveles 1 y 2 del campus del centro médico. Los mapas también muestran entradas y garajes de estacionamiento. Por favor revise los mapas para obtener ayuda para navegar por nuestro centro médico. La entrada recomendada para los pacientes de la cirugía es el B-C entrada. (Ver mapa 2 en la página 11)

Encontrando su Camino en el Centro Médico

Aplicación móvil

La aplicación móvil llamada LRH GO está disponible para Android y dispositivos móviles de Apple. Esta herramienta proporciona instrucciones de giro a giro desde el interior del edificio. Descarga desde la App Store o Google Play.



Descarga la aplicación



OTROS METODOS

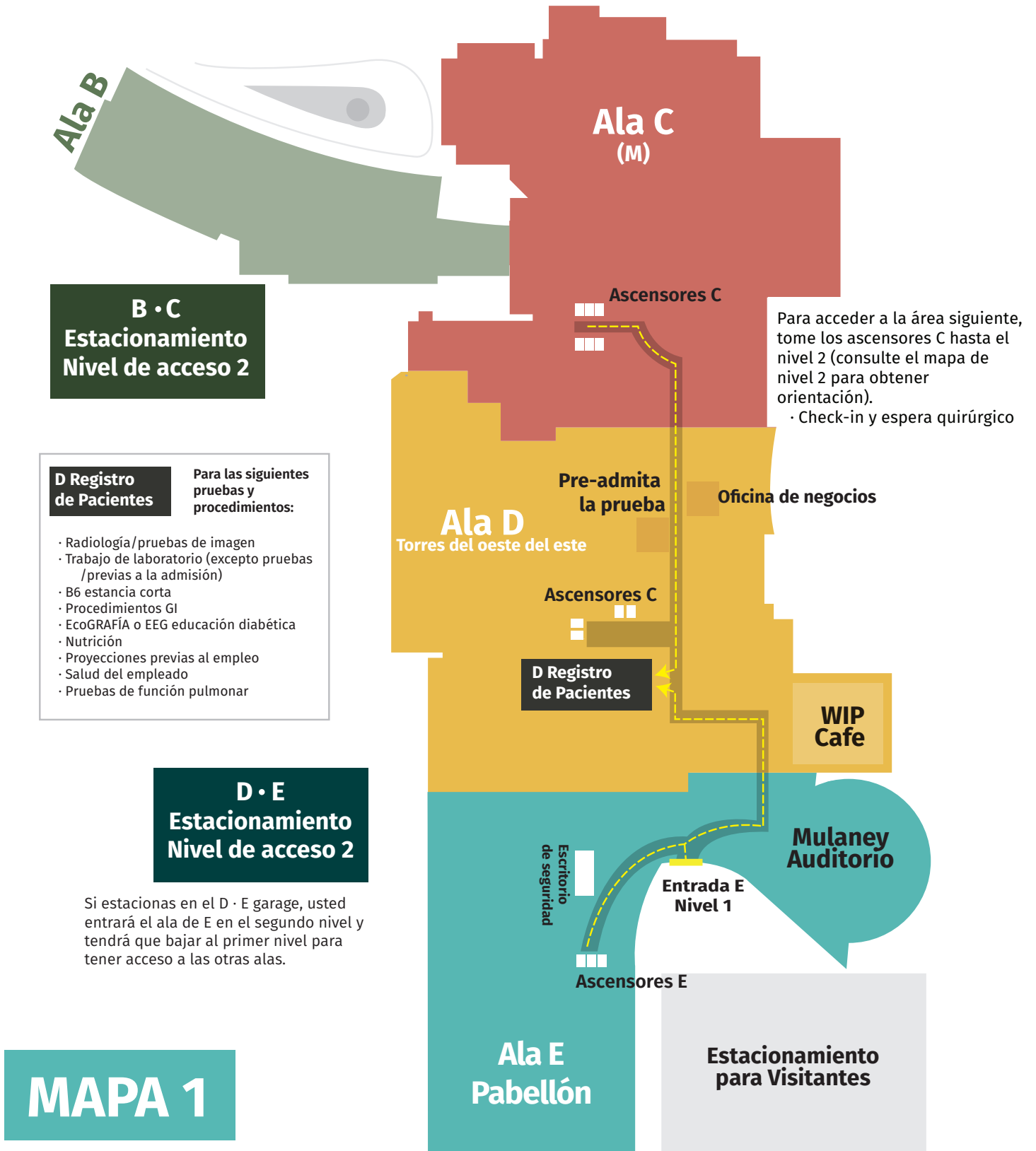
UNA aplicación de escritorio está en nuestro sitio web en myLRH.org. En la parte superior de la página, haga clic en “**Patients and Visitors**” a continuación, “**Medical Center Wayfinding**” y siga las indicaciones.

Además, hay quioscos en el vestíbulo B y en la zona de vestíbulo del pabellón de primer nivel que los visitantes pueden utilizar para ayudarles a encontrar una ubicación.

CAMPUS DEL CENTRO MÉDICO - NIVEL 1 MAPA

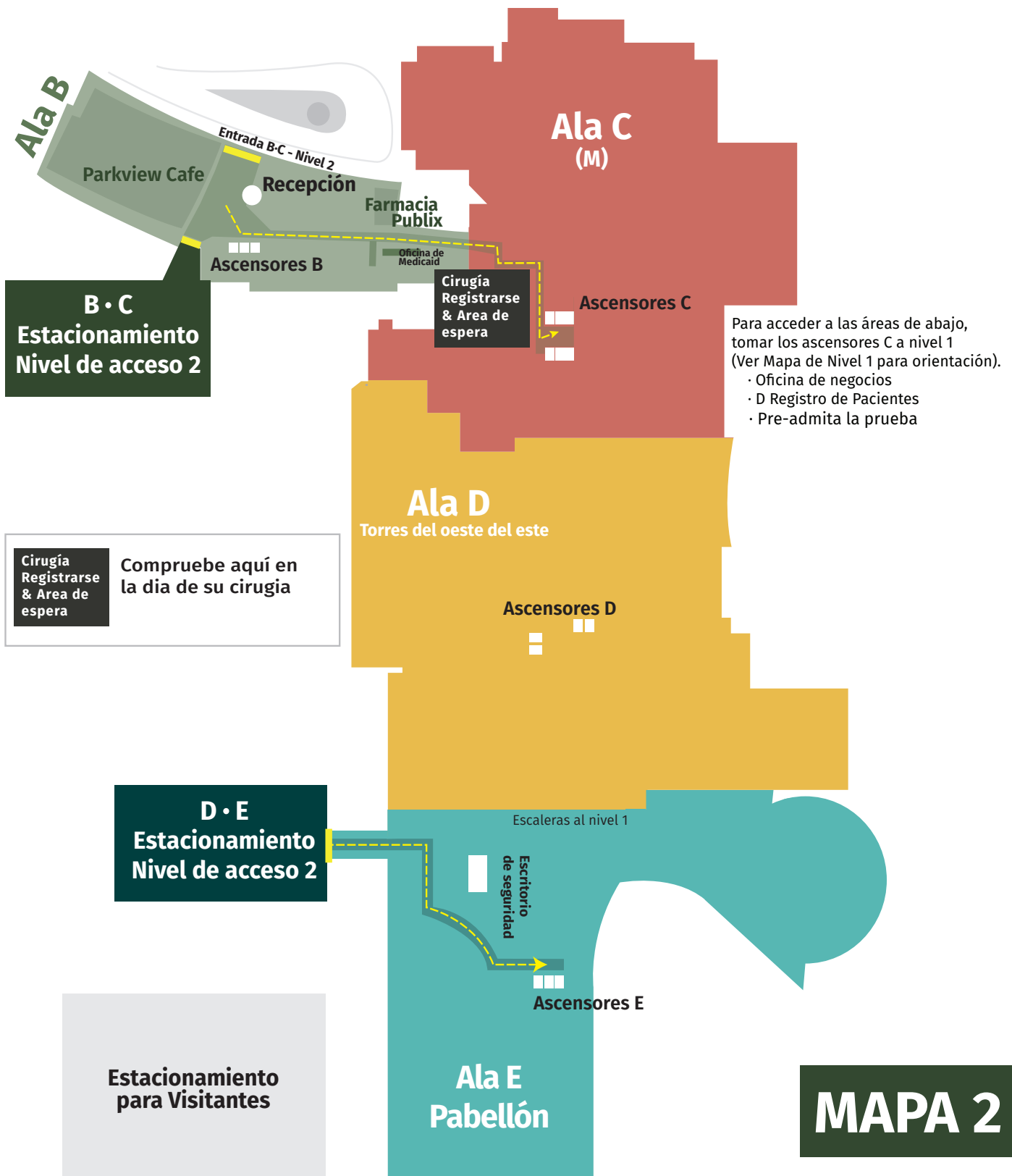
La entrada recomendada para los pacientes de la cirugía ortopédica es el B · C entrada o B · C entrada al garage. Por favor vea el mapa 2 en la página 11.

El mapa a continuación proporciona orientación desde el ala E al resto del campus del centro médico a través del pasillo de nivel 1. Los ascensores C pueden llevarlo al nivel 2.



CAMPUS DEL CENTRO MÉDICO - NIVEL 2 MAPA

Se anima a los pacientes de la cirugía ortopédica que entren a través del B · C entrada o desde la B · C garaje para el acceso más fácil a la zona de check-in y de espera de la cirugía.



EL DÍA DE LA CIRUGÍA - LLEGAR AL HOSPITAL

ESTACIONAMIENTO GRATUITO

Para su comodidad, proporcionamos estacionamiento gratuito en las siguientes áreas:

Estacionamiento B·C

Estacionamiento D·E

Estacionamientos superficiaales cerca de Carol Jenkins Barnett Pavilion for Women and Children

SERVICIO DE ESTACIONAMIENTO

El servicio de aparcamiento está disponible por una tarifa por cada transacción en las siguientes ubicaciones:

Para obtener la información más actualizada sobre el estacionamiento, incluyendo información sobre el estacionamiento de valet, por favor visite nuestro sitio web en myLRH.org/parking.



CIRUGÍA - ¿QUÉ ESPERAR?



PREVIO A LA OPERACIÓN

Lo llevarán a una sala donde le pedirán ponerse una bata de hospital. El personal de enfermería le explicará lo que sucederá a continuación y le realizará una evaluación física breve.

Tal vez le repitan varias veces las mismas preguntas antes de su cirugía y justo antes del inicio de la misma.

Pruebas

En la mañana de su cirugía, pueden realizarle análisis de sangre, radiografías y un electrocardiograma (ECG) (el rastreo de su frecuencia cardíaca) si no le han hecho estas pruebas antes. Es posible que limpiemos el interior de su nariz antes de la cirugía para verificar que no haya gérmenes específicos, tales como estafilococo áureo (Staph) u otras bacterias. Como medida de precaución, y si es necesario, aplicaremos mupirocina (un antibiótico en crema) en el interior de su nariz, durante su estadía.

Preparación de la piel

Es posible que preparen su piel con un lavado con jabón especial o rasurando el vello. Si se someterá a una cirugía en una sola pierna, usaremos un lápiz especial para marcar la pierna correcta con la palabra "SÍ" antes de entrar en el quirófano (Operating Room, OR).

Consentimiento quirúrgico

Le pedirán firmar un consentimiento quirúrgico si no lo ha hecho aún. En caso de que tenga cualquier pregunta sobre el consentimiento, asegúrese de preguntar a su médico antes de la cirugía.

Preparación especial

- El anestesiólogo hablará con usted antes de la cirugía si aún no lo ha hecho.
- Le colocarán una vía intravenosa (IV), una vía especial que se coloca en una de sus venas por la que le administrarán líquidos y medicamentos.
- Tal vez le coloquen un catéter urinario, un tubo pequeño por donde drena la orina de su vejiga.
- Es posible que ofrezcan usar calcetines especiales para incrementar la circulación en sus piernas.
- Tal vez le administremos medicamentos para disminuir la irritación estomacal.

Quirófano

- Lo conectarán a monitores y le aplicarán anestesia.
- La cirugía puede tardar entre 2 y 3 horas o más, incluida la preparación y recuperación.

Información para los visitantes

- Limite sus visitantes a 2 personas en el área preoperatoria y a 1 en la sala de preparación y recuperación.
- Solo puede haber dos (2) visitantes en la sala de espera quirúrgica del piso 2.
- Su enfermero lo mantendrá al corriente sobre la hora de la cirugía.
- Una pizarra electrónica de seguimiento en la sala de espera quirúrgica mantiene a su familia enterada de las novedades sobre el inicio y final de la cirugía y el momento en que lo trasladan a la sala de recuperación.

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Inmediatamente después de la cirugía

- Lo llevarán la Unidad de Cuidado Posterior a la Anestesia (Post-Anesthesia Care Unit, PACU) (sala de recuperación) y lo monitorizarán al menos una hora.
- Es posible que le realicen una radiografía a su nueva articulación.
- Le administrarán analgésicos, según sea necesario, durante su período de recuperación.
- Si le realizaron un reemplazo de cadera, es posible que le coloquen una almohada tipo cuña entre sus piernas.
- Cuando despierte y se encuentre estable, lo llevarán en camilla hasta su habitación en la unidad de ortopedia.

Control del dolor

El control del dolor es una parte importante de la recuperación luego de la cirugía. Nuestro objetivo es mantenerlo lo más cómodo posible. Le preguntaremos sobre su nivel de dolor y le pediremos calificarlo del 0 (sin dolor) al 10 (dolor extremo). Infórmenos si siente dolor para que podamos ofrecerle un tratamiento.

Tipos de control de dolor

Diferentes médicos usan diversos métodos para controlar el dolor. Algunas de las opciones son:

- **Bomba de Analgesia Controlada por el Paciente (Patient-Controlled Analgesia, PCA):** Este dispositivo le permite controlar de forma segura la cantidad de analgésico que necesita. Su personal de enfermería le proporcionará más información al respecto.
- **Medicamentos IV:** Su personal de enfermería le administrará analgésicos a través de su vía IV en los momentos adecuados.
- **Medicamentos orales:** Cuando pueda tolerar los alimentos, le administrarán analgésicos orales. Lo enviarán a casa con una receta de analgésicos orales.

En su habitación del hospital

- Comenzar a caminar justo después de su cirugía (con asistencia del personal) lo ayudará a recuperarse más rápido y a evitar las complicaciones.
- Los miembros de su equipo de atención comenzarán a trabajar con usted para alentarlos a realizar movimientos adecuados y darán prioridad a su seguridad.
- Le pedirán realizar ejercicios respiratorios a través de un dispositivo llamado espirómetro de incentivo, que lo ayudará a ejercitar sus pulmones. **Es un proceso sencillo, pero de mucha importancia.**
- Su dieta progresará poco a poco desde trozos de hielo hasta líquidos claros a alimentos suaves de manera regular.
- El primer o segundo día luego de su cirugía le retirarán cualquier drenaje que tenga colocado.
- El cambio de ropa a diario comenzará el segundo día después de su cirugía.



NO SE LEVANTE DE LA CAMA SOLO.

Si tiene un riesgo de caída ALTO:

Su cuidado y seguridad son importantes para nosotros. Utilice su botón de llamada si desea levantarse por cualquier motivo. Su enfermera o proveedor de atención médica estarán encantados de ayudarlo.

CÓMO PREVENIR CAÍDAS EN EL HOSPITAL

Queremos que esté a salvo mientras esté con nosotros. Estar en un lugar nuevo, tomar nuevos medicamentos y no sentirse de la mejor manera puede aumentar el riesgo de caídas.

Sugerencias para pacientes:

- **Use su botón de llamada para pedir ayuda antes de levantarse por cualquier motivo.**
- Asegúrese de que los artículos importantes estén a su alcance.
- Siéntese al costado de la cama por unos minutos antes de pararse y levantarse lentamente.
- Tenga en cuenta cualquier equipo o tubería que pueda estar conectado.
- Podemos proporcionarle una alarma de cama que sonará para recordarle que debe pedir ayuda cuando necesite levantarse de la cama.
- Asegúrese de usar calcetines o zapatos antideslizantes cuando camine.
- Evite las distracciones.
- Notifíquelo a la enfermera sobre derrames o áreas húmedas en el piso para que puedan limpiarse rápidamente.

Sugerencias para miembros de la familia o visitantes:

- Infórmele a la enfermera cuándo se vaya.
- Infórmele a la enfermera si observa cualquier cambio en el estado de alerta del paciente.
- Para mayor seguridad, haga arreglos para que alguien se quede con el paciente.



¿QUÉ ES EL DELIRIO?

El delirio o confusión repentina puede ocurrir cuando alguien está enfermo o tuvo una cirugía. Una enfermedad grave, deshidratación o problemas de memoria, auditivos o visuales pueden incrementar el riesgo de sufrir un delirio. Es importante reconocer los signos y síntomas de esta enfermedad. Si observa que su ser querido actúa de forma diferente o inusual, informe a su equipo de atención para que puedan realizar la evaluación adecuada.

Síntomas

- Inquietud o somnolencia
- Problemas de dicción
- Ver y escuchar cosas imaginarias
- Confusión entre el día y la noche
- Olvido
- Dificultad para concentrarse
- Habla confusa

Causas

- Medicamentos
- Infección
- Por estar en el hospital

Tratamiento

- Determine la causa a través de pruebas y preguntas
- Medicamentos

Curso previsto

Por lo general, el delirio se resuelve en unos días o algunas semanas. Es posible que otros no vuelvan por completo a su estado normal. Su proveedor de atención médica podrá responder cualquier pregunta que tenga sobre esta enfermedad.

Cómo brindar ayuda

Las familias y cuidadores pueden ser de gran ayuda para los pacientes con delirio. Una forma de ayudar es que alguien se quede con el paciente el mayor tiempo posible.



Otras formas de ayudar son:

Períodos de descanso:

- Reduzca el ruido y las distracciones
- Disminuya los niveles de luz
- Ofrezca mantas y almohadas cómodas
- Ofrezca bebidas calientes o masajes en la espalda para promover la relajación

Actividad física:

- Ayude a la persona a sentarse y caminar
- Aprenda la forma adecuada de ayudar con ejercicios y otras actividades

Alimentos y bebidas:

- Ayude a la persona a alimentarse durante las comidas
- Fomente el consumo de líquidos (siga la orden médica para una ingesta adecuada de líquidos)

Audición y visión:

- Asegúrese de que los dispositivos auditivos del paciente o amplificadores están disponibles y en funcionamiento
- Asegúrese de que los anteojos del paciente están disponibles; límpielos con frecuencia
- Use suficiente iluminación
- Ofrezca el uso de lupas

Estimulación mental:

- Observe fotos familiares o reciba visitas de personas conocidas
- Converse sobre sucesos actuales
- Lea en voz alta u ofrezca libros de letra grande

Conversación:

- Hable con una voz tranquila y alentadora
- Con frecuencia, recuérdle al paciente dónde se encuentra
- Dé una orden a la vez para no estimular de forma excesiva al paciente

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL ALTA HOSPITALARIA

- Antes de que vaya a casa, asegúrese de tener lo que necesita.
- Alguien que me ayude en casa.
- Números de teléfono importantes (médico, fisioterapeuta, atención médica en el hogar, otros).
- Calzado antideslizante.
- Llaves de mi casa.
- Ropa cómoda y limpia para usar en casa.
- Todas mis pertenencias (celular/cargador, dentadura postiza, dispositivos auditivos, bastón, libros, otros).
- Equipo adecuado que se ordenó para mantenerme seguro, si es necesario (andador e inodoro tres en uno).
- Suficiente comida para un par de semanas o alguien que haga las compras en mi lugar.

SOBRE SU ALTA HOSPITALARIA

Después de su cirugía, su plan de alta hospitalaria se basará en sus necesidades, las opciones cubiertas por su seguro y sus elecciones. Su equipo de atención, compuesto por el personal de enfermería, fisioterapeutas y trabajadores sociales, conversarán con usted sobre sus planes para el alta hospitalaria.

Le informarán sobre:

- Cómo cuidar su herida y los vendajes.
- Cómo moverse de forma adecuada.
- Cómo tomar sus medicamentos.
- Sus consultas de seguimiento.

Medicamentos para el alta hospitalaria

Para su comodidad, tenemos una farmacia Publix en el segundo piso del ala B cerca del vestíbulo frontal. La farmacia Publix de nuestra sede ahora ofrece el servicio de entrega gratuita a su habitación de medicamentos para el alta hospitalaria. Informe a su personal de enfermería si le interesa este servicio. El día del alta, deberá realizar el pago de sus medicamentos en efectivo o tarjeta de crédito.

Las opciones del alta hospitalaria son:

Al hogar con fisioterapia ambulatoria*

- Por lo general, 3 citas semanales en un centro de rehabilitación ambulatoria.

Al hogar con fisioterapia y posibles servicios de enfermería*

- Por lo general, el fisioterapeuta va a su hogar 3 veces a la semana.

Servicios de rehabilitación en un centro de enfermería especializada (SNF)

- La fisioterapia se ofrece en el centro, por lo general, 1 o 2 sesiones al día.
- Si tiene pensado acudir a un Centro de Enfermería Especializada (Skilled Nursing Facility, SNF) para recibir los servicios de rehabilitación, contará con 24 horas de atención.

** Si tiene pensado regresar a su hogar para su recuperación, necesitará que alguien se quede con usted hasta que su médico o fisioterapeuta lo autoricen a cuidarse por sí mismo. Necesitará ayuda con:*

- Acostarse en y levantarse de la cama.
- Entrar y salir del baño.
- Preparar los alimentos.
- Buscar y realizar sus obligaciones.

Trabajadores Sociales

Los trabajadores sociales están presentes para ayudarlo a coordinar su atención después de que abandone el hospital. Están a su disposición de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:30 p.m. Los trabajadores sociales de fines de semana están a su disposición en un horario más limitado. **Con relación a sus necesidades para el alta antes de venir al hospital, comuníquese por el 863.687.1339.**

CENTROS DE ENFERMERÍA ESPECIALIZADA

Los pacientes se benefician cuando sus hospitales y otros proveedores de atención médica, como médicos y centros de enfermería, trabajan en conjunto para coordinar su atención. De esta forma, se obtienen mejores resultados, una mejor experiencia y menos complicaciones tales como nuevas hospitalizaciones que pueden evitarse, infecciones o un proceso prolongado de rehabilitación o recuperación.

La ley exige que le proporcionen la oportunidad de elegir entre los centros de enfermería especializada que se encuentran en su área. **Usted es quien decide.** You are not required to choose solely from the listed providers.

Sin embargo, se han seleccionado algunos Centros de Enfermería Especializada (SNF) para que trabajen con Lakeland Regional Health como proveedores preferidos de atención posaguda. Estas agencias han demostrado el compromiso de proporcionar una atención de calidad y, por lo tanto, lo alentamos a considerar uno de estos centros para continuar con su cuidado.

No obstante, tenga en cuenta que algunas compañías de seguro tienen contratos con agencias, proveedores y centros específicos que pueden imponer el proveedor o servicio de atención posaguda que usted puede usar. Si selecciona a un proveedor o servicio de atención posaguda que no está en la red de su plan de seguro o no está certificado por Medicare, podría ser responsable por lo gastos en los que incurra. Debido a que no conocemos las políticas y procedimientos de cada uno de los proveedores, no podemos hacer ningún tipo de recomendación acerca de cuál elegir.

CENTROS PREFERIDOS DE ENFERMERÍA ESPECIALIZADA*

CONDADO DE POLK

LAKELAND

Consulate Health Care at Lake Parker 863.682.7580
2020 W. Lake Parker Dr + Lakeland FL 33805

Consulate Health Care of Lakeland 863.859.1446
5245 N. Socrum Loop Rd + Lakeland FL 33809

Florida Presbyterian Homes (Porter McGrath) 863.688.5521
909 S. Lakeside Ave + Lakeland FL 33803

Highlands Lake Center 863.646.8699
4240 Lakeland Highlands Rd + Lakeland FL 33813

Lakeland Hills Center 863.688.8591
610 E. Bella Vista St + Lakeland FL 33805

Lakeland Nursing and Rehabilitation 863.688.5612
1919 Lakeland Hills Blvd + Lakeland FL 33805

The Manor at Carpenters 863.858.3847
1001 Carpenters Way + Lakeland FL 33809

Valencia Hills 863.858.4402
1350 Sleepy Hill Road + Lakeland FL 33810

Wedgewood Health Care 863.815.0488
1010 Carpenters Way + Lakeland FL 33809

BARTOW

Bartow Center 863.533.0578
2055 E. Georgia St + Bartow FL 33830

The Rohr Home 863.519.7579
2120 Marshall Edwards Dr + Bartow FL 33830



* Los pacientes no tienen la obligación de seleccionar solamente a un proveedor de esta lista.

CENTROS DE ENFERMERÍA ESPECIALIZADA

Condado de Polk continuó

AUBURNDALE

Orchard Park Health and Rehab 863.967.4125
919 Old Winter Haven Rd
Auburndale FL 33823

WINTER HAVEN

Astoria Health and Rehab 863.318.5000
701 Overlook Dr S.E.
Winter Haven FL 33884

Brandywyne Health Care 863.293.1989
1801 N. Lake Mariam Dr
Winter Haven FL 33884

Consulate of Winter Haven 863.298.5000
2701 Lake Alfred Rd
Winter Haven FL 33881

Life Care Center of Winter Haven 863.318.8646
1510 Cypress Gardens Blvd
Winter Haven FL 33884

Palm Garden 863.293.3100
1120 Cypress Gardens Blvd
Winter Haven FL 33884

Spring Lake 863.294.3055
1540 6th St NW
Winter Haven FL 33881

Winter Haven Health and Rehab 863.293.3103
202 Ave O N.E.
Winter Haven FL 33881

HAINES CITY/DAVENPORT

The Crossroads 863.422.4961
206 W. Orange
Davenport FL 33837

Haines City Health Care 863.422.8656
409 South 10th St
Haines City FL 33844

LAKE WALES

Grace Healthcare 863.676.1512
730 N. Scenic Highway
Lake Wales FL 33853

The Groves Center 863.676.8502
512 S. 11th St
Lake Wales FL 33853

Hillsborough County

Community Care Center 813.754.3761
2202 West Oak Ave
Plant City FL 33563

Solaris Healthcare 813.752.3611
701 N. Wilder Rd
Plant City FL 33566

Hardee County

Florida Hospital Transitional Care 863.773.3101
533 West Carlton St
Wauchula FL 33873

Hardee Manor 863.773.3231
401 Orange Pl.
Wauchula FL 33873

Highlands County

Oaks at Avon Park 863.453.5200
1010 US 27 N
Avon Park FL 33825

Royal Care 863.453.6674
1213 W. Stratford Rd
Avon Park FL 33825

Lake Placid Healthcare Center 863.465.7200
125 Tomoka Blvd S
Lake Placid FL 33852

Kenilworth Care and Rehab 863.382.2153
3011 Kenilworth Blvd
Sebring FL 33870

The Palms of Sebring 863.385.0161
725 S. Pine St
Sebring FL 33870

Pasco County

Heritage Park Care & Rehab Center 352.567.8615
37135 Coleman Ave
Dade City FL 33525

Royal Oak Nursing Center 352.567.0005
37300 Royal Oak Lane
Dade City FL 33525

Heartland of Zephyrhills 813.788.7114
38220 Henry Dr
Zephyrhills FL 33542

ZephyrHaven Health & Rehab Center 813.782.5508
38250 A Ave
Zephyrhills FL 33542

Zephyrhills Health & Rehab Center 813.788.4300
7350 Dairy Rd
Zephyrhills FL 33540



EQUIPO MÉDICO DURADERO

Necesitarás un andador. Si necesita otro equipo, lo discutiremos con usted. La cobertura del seguro varía según la compañía de seguros y será verificada.

ATENCIÓN MÉDICA EN EL HOGAR

La atención médica en el hogar es una opción para algunos pacientes luego de que dejan el hospital. Si el cuidado médico en el hogar se encuentra dentro de sus planes de alta hospitalaria, su trabajador social lo ayudará con el proceso. Las siguientes agencias son algunas de las que ofrecen este servicio y están a su disposición en nuestra área local:

Cuidado integral de las agencias preferidas de atención médica en el hogar para el modelo de reemplazo articular*

Amedisys
863.680.3531

Baycare
863.665.8866

Faith Home Care
813.876.5500

Kindred at Home
863.648.9118

Otras agencias de atención médica en el hogar

Existen varias agencias de atención médica en el hogar además de estas tres agencias preferidas. Su trabajador social puede proporcionarle una lista de agencias que brindan este servicio en caso de que desee seleccionar a otro proveedor.

TRANSPORTE

El seguro no cubre el costo del servicio de transporte luego del alta hospitalaria, y se requerirá el pago al momento del servicio. Sin embargo, algunos centros de enfermería especializada sí proporcionan el transporte sin cargos al paciente. Su trabajador social podrá suministrarle más información al respecto.

* Los pacientes no tienen la obligación de seleccionar solamente a un proveedor de esta lista.

CUIDADO Y SEGURIDAD

Su equipo de atención le dará información detallada sobre la atención posterior a la cirugía. La siguiente es información de cuidado general.

Medicamentos

- No tome medicamentos antiinflamatorios, a menos que así lo indique su médico.
- Si tiene preguntas sobre algún medicamento, consulte con su médico o enfermera.
- No deje de tomar sus medicamentos ordenados, a menos que así lo indique su médico.

Coágulos de sangre

Continúe siguiendo las instrucciones de su médico para reducir la posibilidad de coágulos de sangre. Si se produce alguno de los siguientes signos de advertencia, contacte a su médico inmediatamente:

- Hinchazón en su pantorrilla, tobillo o pie.
- Dolor en su pantorrilla.
- Dolor y enrojecimiento en y alrededor de su rodilla.

Cuidado de sus incisiones

- Lávese las manos antes y después de tocar su(s) incisión(es).
- Lávese las manos a menudo para prevenir la difusión de infecciones. **El lavado de manos es la forma principal de prevenir infecciones.**
- Mantenga su boca limpia con cepillado dental frecuente.
- Mantenga el humo y las mascotas lejos de su(s) incisión(es). Si tiene un niño que use pañales, asegúrese de lavarse bien las manos después de cada cambio de pañal.
- Evite el contacto con personas que puedan tener problemas respiratorios como resfriados o gripe.
- Cubra los muebles tapizados con una sábana limpia.
- Dúchese de acuerdo con las instrucciones de su médico. NADA DE BAÑOS EN LA BAÑERA, BAÑERAS CALIENTES o PISCINAS, hasta que lo apruebe su cirujano.
- Durante su ducha, no use presión de agua directa en su incisión.
- Use un paño limpio y una toalla limpia cada vez que se duche.
- Seque bien su(s) incisión(es) con una toalla limpia después de cada ducha.

Lavado de manos: cuándo limpiar sus manos:

- Luego de usar el baño.
- Antes y después de comer.
- Luego de toser o estornudar.
- Luego de usar una toallita.
- Antes y después de tocar o cambiar un apósito o vendaje.
- Después de tocar cualquier objeto o superficie que pueda estar contaminada.

Sugerencias para un buen lavado de manos:

- Use agua tibia y mucho jabón. Frote hasta formar una buena espuma.
- Limpie toda la mano: debajo de las uñas, entre los dedos y arriba de las muñecas.
- Lave durante al menos 15 minutos. No solo limpie, frote bien.
- Enjuague, deje que el agua corra por sus dedos, no arriba de sus muñecas.
- Seque bien sus manos. Use una toalla de papel para cerrar el grifo y abrir la puerta en los baños públicos.

Cómo prevenir las caídas en casa:

- Use zapatos con suela de goma que no tengan una abertura para los dedos de los pies.
- Mantenga el piso ordenado.
- Limpie cualquier derrame en el piso.
- No coloque cables eléctricos a través de las vías.
- No se suba a taburetes ni a escaleras de mano.
- No encere sus pisos.
- Mantenga a su alcance los artículos que usa a menudo.
- Tenga en cuenta que las mascotas pueden ponerse debajo de sus pies y provocarle una caída.
- Retire las alfombras de piso o asegúrelas al piso usando cinta adhesiva para alfombras.

RECONOZCA LAS SEÑALES DE PELIGRO

Llame a su médico si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Incapacidad para tolerar alimentos o líquidos.
- Náuseas o vómitos persistentes.
- Hinchazón o dolor en cualquier pierna o pantorrilla.
- Signos de infección en el sitio de la cirugía: aumento del enrojecimiento, aumento del drenaje o hinchazón y empeoramiento del dolor.
- Si siente calor o frío, verifique su temperatura. Llame al médico si presenta una temperatura mayor a 100.4°F (38°C).

EJERCICIOS DE FISIOTERAPIA

Es posible que su proveedor de atención médica o fisioterapeuta ordene los siguientes ejercicios. Estos se incluyen en este folleto únicamente como complemento informativo. Su cirujano y el equipo de fisioterapia pueden elaborar un plan de tratamiento individual solo para usted.

NO COMIENCE A REALIZAR NINGÚN EJERCICIO SIN CONSULTAR A SU MÉDICO O EQUIPO DE FISIOTERAPIA.

FISIOTERAPIA – CIRUGÍA DEL HOMBRO

Su cirujano o fisioterapeuta lo orientarán con respecto a la fisioterapia, incluido el rango de movimiento de la extremidad superior y los ejercicios isométricos.

PRECAUCIONES PARA EL REEMPLAZO DE CADERA (ABORDAJE POSTERIOR)

NO doble su cadera más de 90 grados. Esto incluye:

- No se doble ni se estire cuando esté sentado o acostado.
- No se sienta en una silla suave, inodoro o asiento de automóvil. Use un asiento elevado o una extensión para asientos.
- No se incline hacia adelante para ponerse de pie.
- Cuando se siente en una silla, asegúrese de que su rodilla esté por debajo del nivel de su cadera.

NO cruce sus piernas. Mantenga una almohada entre sus piernas cuando esté acostado de lado o bocarriba.

NO doble sus dedos hacia adentro. Mantenga sus dedos apuntando al frente cuando esté de pie, sentado o acostado.

NO gire sobre su pierna operada al voltearse.

Su fisioterapeuta puede asignar ejercicios adicionales durante su cita de rehabilitación previa a la cirugía. Use el área a continuación para agregar cualquier instrucción adicional:

FISIOTERAPIA PARA LA CADERA

En función del tipo de enfoque que su cirujano usará durante su cirugía, es posible que algunos ejercicios de cadera sean recomendados o no para usted, y es posible que le indiquen tomar ciertas precauciones. Verifique con su médico o fisioterapeuta antes de comenzar cualquier ejercicio de cadera luego de su cirugía.

Conjuntos de cuádriceps

Tense los músculos del muslo lentamente con la pierna recta mientras cuenta hasta 10 en voz alta. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



Apretar los glúteos

Apriete los músculos de los glúteos con tanta presión como sea posible, mientras cuenta en voz alta por 10 segundos. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



Serie para los tendones

Con una pierna ligeramente doblada, presione el talón en la cama sin doblar la rodilla. Cuente en voz alta, mantenga la posición mientras cuenta hasta 10. Alterne las piernas. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



Apretar los tobillos

Doble los tobillos hacia arriba y hacia abajo, alternando los pies. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



Cuádriceps de arco corto

Coloque una lata grande o toalla enrollada debajo de la pierna. Ponga la rodilla y la pierna en posición recta. Mantenga la posición un segundo. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



Retención

Deslice una pierna hacia un lado. Mantenga la rótula apuntando al techo. Con suavidad, lleve la pierna hacia atrás hasta la almohada. Repita con la otra pierna. Repeat with other leg. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



Deslizar los talones

Doble la rodilla y lleve el tobillo hacia los glúteos. Mantenga la posición un segundo. Regrese. Repita con la otra rodilla. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



Impulsarse del sillón

Coloque las manos sobre los apoyabrazos del sillón y empuje su cuerpo hacia arriba. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



FISIOTERAPIA PARA LA RODILLA

Levantar la pierna en posición rect

Doble una pierna. Levante la otra pierna de 6 a 8 pulgadas con la rodilla cerrada. Exhale y apriete los músculos del muslo mientras levanta la pierna. Repita con la otra pierna. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



Conjuntos de cuádriceps

Tense los músculos del muslo lentamente con la pierna recta mientras cuenta hasta 10 en voz alta. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



Apretar los glúteos

Apriete los músculos de los glúteos con tanta presión como sea posible, mientras cuenta en voz alta por 10 segundos. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



Series para los tendones

Con una pierna ligeramente doblada, presione el talón en la cama sin doblar la rodilla. Cuente en voz alta, mantenga la posición mientras cuenta hasta 10. Alterne las piernas. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



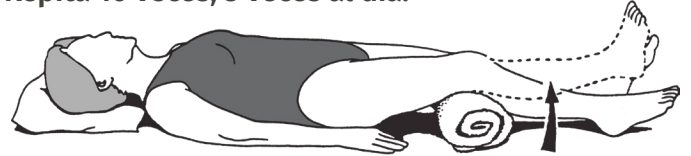
Apretar los tobillos

Doble los tobillos hacia arriba y hacia abajo, alternando los pies. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



Cuádriceps de arco corto

Coloque una lata grande o toalla enrollada debajo de la pierna. Ponga la rodilla y la pierna en posición recta. Mantenga la posición un segundo. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



Retención

Deslice una pierna hacia un lado. Mantenga la rótula apuntando al techo. Con suavidad, lleve la pierna hacia atrás hasta la almohada. Repita con la otra pierna. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



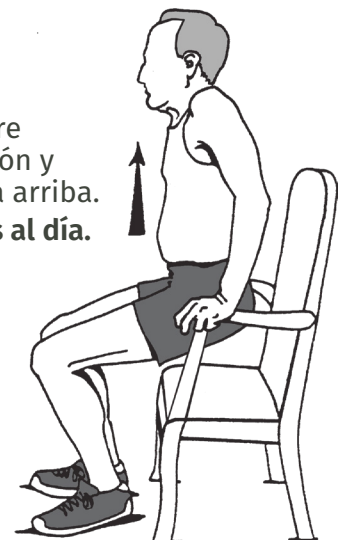
Deslizar los talones

Doble la rodilla y lleve el tobillo hacia los glúteos. Mantenga la posición un segundo. Regrese. Repita con la otra rodilla. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



Impulsarse del sillón

Coloque las manos sobre los apoyabrazos del sillón y empuje su cuerpo hacia arriba. **Repita 10 veces, 3 veces al día.**



GESTIÓN PERSONAL REEMPLAZO COMPLETO DE ARTICULACIÓN

TODOS LOS DÍAS

- Tome sus medicamentos todos los días según las indicaciones, incluidos los inhaladores y nebulizadores.
- No fume; evite todo aquello que irrite sus pulmones.
- Prevenga las infecciones; lave sus manos con frecuencia y no se toque el rostro.
- Equilibre los períodos de actividad y descanso.
- Llame a su personal de enfermería en el hogar si va al médico, a la sala de emergencias o lo admitirán en el hospital.

Zona verde: todo está bien

- Puede caminar por períodos cortos.
- Su incisión no presenta secreciones ni aumenta el enrojecimiento.
- Su nivel de dolor está bajo control.

Zona verde: medidas

- Sus síntomas están bajo control.
- Continúe tomando los medicamentos según las indicaciones.
- Continúe cumpliendo su plan de ejercicios.
- Asista a todas sus citas médicas.

Zona amarilla: precaución

- Presenta dolor excesivo o el dolor aumenta.
- Tiene fiebre o escalofríos.
- Presenta enrojecimiento o la inflamación aumenta en el área de la operación y levantar las piernas no ayuda.
- Observa un drenaje o hedor en el lugar de la incisión.
- Siente dolor en la pantorrilla.

Zona amarilla: medidas

Sus síntomas indican que necesita que un médico lo evalúe.

Llame al consultorio de su cirujano.

Cirujano: _____

Número telefónico: _____

Zona roja: alerta médica

- Tiene dificultades graves para respirar en reposo que no se alivian con medicamentos.
- Presenta sibilancias o presión en el pecho en reposo.
- Tiene fiebre o escalofríos.
- Observa cambios mentales, confusión o somnolencia.

Zona roja: medidas

Estos síntomas indican que necesita que su médico lo evalúe de inmediato.

Médico principal: _____

Número telefónico: _____

MIS CITAS MÉDICAS

Evaluación individual de fisioterapia de habilitación previa

Fecha _____ Hora _____

Lugar _____

Consulta previa a la admisión

Fecha _____ Hora _____

Lugar _____

Consulta posquirúrgica de la 2.da semana

Fecha _____ Hora _____

Lugar _____

Consulta posquirúrgica de la 6.ta semana

Fecha _____ Hora _____

Lugar _____

Otra terapia

Fecha _____ Hora _____

Lugar _____

Agencia de atención médica en el hogar

Nombre _____

Teléfono _____

Mi fisioterapeuta

Nombre _____

Teléfono _____

Centro de Enfermería Especializada

Nombre _____

Teléfono _____

Servicios de rehabilitación

Nombre _____

Teléfono _____

¿TIENE PREGUNTAS?

Llame a nuestros Coordinadores de Atención

Pacientes de LRH: 863.284.3945

Pacientes de Watson Clinic: 863.680.7155



Lakeland Regional **Health**[®]

1324 Lakeland Hills Blvd + Lakeland, FL 33805 + 863.687.1100