

NOMBRE DEL PACIENTE: _____

FECHA DE EGRESO: _____

Sr. Usuario de la Clínica del Caribe S.A., a continuación se le brinda información acerca de las recomendaciones médicas y cuidados a tener en casa para así garantizar la continuidad de su tratamiento y lograr su pronta recuperación:

RECOMENDACIONES PARA APLICAR EN CASA

- ✓ Es común perder un poco el apetito durante varias semanas después de la cirugía. Una dieta balanceada, a menudo con un suplemento de hierro, es importante para ayudar a cicatrizar su herida y restablecer la fortaleza de los músculos.
- ✓ Usted debería poder retomar la mayoría de las actividades normales de la vida diaria en unas 3 a 6 semanas después de la cirugía. Es común sentir un poco de dolor con la actividad y en la noche durante varias semanas después de la cirugía. Su programa de actividades debe incluir:
 - Un programa gradual de caminar para aumentar lentamente su movilidad, inicialmente en su casa y más adelante en un lugar recomendado por el médico.
 - Realizar actividades domésticas normales, como sentarse, ponerse de pie y subir escaleras
 - Ejercicios específicos varias veces por día para restablecer el movimiento y fortalecer su rodilla. Usted probablemente será capaz de realizar los ejercicios sin ayuda, pero podría necesitar un terapeuta físico

PREVENCIÓN DE LA FORMACIÓN DE COÁGULOS DE SANGRE

- Siga las instrucciones de su médico especialista para reducir el riesgo de desarrollo de coágulos de sangre durante las primeras semanas de su recuperación. Tome los medicamentos anticoagulantes indicados. Notifique a su médico inmediatamente si desarrolla cualquiera de los siguientes signos de advertencia:
 - Dolor en aumento en su pantorrilla
 - Dolor a la presión o enrojecimiento por encima o por debajo de la rodilla
 - Hinchazón en aumento en su pantorrilla, tobillo y pie

SIGNOS DE ADVERTENCIA DE EMBOLIA PULMONAR.

- Los signos que advierten que un coágulo de sangre ha viajado a sus pulmones incluyen:
 - Dificultad súbita para respirar
 - Establecimiento súbito de dolor en el pecho
 - Dolor en el pecho localizado con tos

MANEJO DE HERIDAS- PREVENCIÓN DE INFECCIONES

- Usted y/o su familiar, deberán lavar sus manos antes y después de manipular la herida.
- Deje el apósito (vendajes) en el lugar durante 3 días después de la cirugía. Después déjela sin cubrir
- En caso de que su médico tratante, le deje un sistema de drenaje, evite tensionarlo, aplastarlo, y levantarlo hacia el abdomen.
- Mantenga su incisión limpia y seca.
- El retiro de puntos en general son de 8 a 10 días. Se debe dirigir a la Urgencias de la institución en el horario de 7:00 am – 10:00 am todos los días o según lo indicado por el médico tratante.
- En caso de salida accidental del dren o que se humedezca el apósito, informar a su médico tratante o asista al Servicio de Urgencias.

MEDICAMENTOS

- Iniciar el tratamiento con analgésicos y antiinflamatorios para el manejo del dolor, según recomendación médica.
- No combine medicamentos.
- Cumplir con el horario de ingesta.

SIGNOS DE ALARMA

Asista al servicio de urgencias si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre superior a (38.0°C).
- Calor local en la herida, enrojecimiento, aumento progresivo en la intensidad del dolor e hinchazón o salida de secreción.
- Apertura espontánea de la herida.

RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Evite exponerse a los rayos solares ya que pueden ocasionar manchas irreversibles en la piel.
- ✓ No fume, recuerde que el cigarrillo aumenta la secreción bronquial y no favorece la cicatrización.
- ✓ Evite las bebidas alcohólicas, alteran el proceso desinflamatorio y de cicatrización.
- ✓ El primer día de la cirugía debe ingerir dieta blanda y los días posteriores mantener una dieta balanceada.
- ✓ Recuerde asistir a su primera cita de control que será realizada por el médico especialista, el personal de enfermería indica hora, fecha y lugar.
- ✓ Una caída durante las primeras semanas después de la cirugía puede dañar su rodilla nueva y podría resultar en la necesidad de cirugía adicional. Las escaleras en particular son un peligro hasta que su rodilla esté fuerte y móvil. Usted debería usar un bastón, muletas, un andador, pasamanos, o tener a alguien que lo ayude hasta que haya mejorado su equilibrio, flexibilidad y fortaleza.