

RECOVERY

Actividades posteriores a un remplazo de rodilla (Activities After Knee Replacement)

Después de un remplazo de rodilla, quizás espere que su estilo de vida sea muy parecido al que tenía antes de la cirugía, pero sin el dolor. De muchas maneras, esto es correcto, pero regresar a sus actividades diarias puede requerir tiempo. Participar activamente en el proceso de recuperación puede ayudarlo a lograrlo más pronto y asegurar un resultado más exitoso.

Aunque podrá reanudar la mayoría de las actividades, es posible que deba evitar cosas que causen estrés excesivo en su "nueva" rodilla, por ejemplo, participar en deportes de alto impacto. Las sugerencias que aquí le damos lo ayudarán a disfrutar su nueva rodilla mientras reanuda con seguridad sus actividades diarias.

Alta hospitalaria

Su estancia en el hospital durará típicamente de 1 a 4 días, dependiendo de la rapidez de su recuperación. Antes de que lo den de alta en el hospital, deberá lograr varios objetivos como:

- Subirse y bajarse de la cama por sí mismo.
- Tener un control del dolor aceptable.
- Poder comer, beber y usar el baño.
- Caminar con un aparato de soporte (un bastón, andador o muletas) en una superficie uniforme y poder subir y bajar dos o tres escalones.
- Poder realizar los ejercicios prescritos en casa.
- Comprender cualquier precaución que se le pueda haber dado con su rodilla para prevenir

las lesiones y asegurar una recuperación adecuada.

Si no logra estos objetivos, pudiera ser peligroso que vaya directamente a casa después de que lo den de alta. Si este es el caso, quizás lo deban transferir temporalmente a un centro de rehabilitación o de enfermería especializada.

Cuando lo den de alta, su equipo de atención médica le dará información que ayudará a su recuperación en casa. Aunque la tasa de complicaciones después de un remplazo total de rodilla es baja, cuando hay complicaciones se puede prolongar o limitar la recuperación total. El personal del hospital le explicará las posibles complicaciones y repasará con usted las señales de advertencia de una infección o un coágulo sanguíneo.

Señales de advertencia de infección

- Fiebre persistente (de más de 100°F)
- Escalofríos con temblores
- Aumento de enrojecimiento, sensibilidad o inflamación alrededor de la herida
- Supuración en la herida
- Aumento de dolor con la actividad y el reposo

Señales de advertencia de un coágulo sanguíneo

- Dolor en la pierna o pantorrilla no relacionado con su incisión
- Sensibilidad o enrojecimiento arriba o debajo de la rodilla
- Aumento en la inflamación de su pantorrilla, tobillo o pie

En casos muy raros, un coágulo sanguíneo puede llegar a sus pulmones y poner en riesgo su vida. Los signos de que un coágulo sanguíneo se ha desplazado a sus pulmones incluyen:

- Dificultad para respirar
- Inicio repentino de dolor en el pecho
- Dolor de pecho localizado con tos

Informe a su médico si presenta alguno de los signos anteriores.

Recuperación en casa

Necesitará ayuda en casa de varios días a varias semanas después de que lo den de alta. Antes de su cirugía, pida que un amigo, familiar o cuidador le brinde ayuda en casa.

Prepare su casa

Los siguientes consejos pueden ayudar a que su regreso a casa sea más cómodo, y son preparativos que puede realizar antes de su cirugía:

- Reacomode los muebles para que pueda maniobrar con un bastón, andador o muletas. Puede cambiar de habitación temporalmente (hacer de la sala su dormitorio, por ejemplo) para evitar usar las escaleras.
- Quite cualquier tapete que pudiera ocasionar un resbalón. Sujete firmemente los cables eléctricos alrededor del perímetro de la habitación.
- Consiga una buena silla, que sea firme y que tenga un asiento más alto de lo normal y un banco para pies para una elevación intermitente de las piernas.
- Instale una silla en la ducha, barras para sujetarse y un asiento elevado en el inodoro en el baño.
- Use aparatos de asistencia como un calzador de mango largo, una esponja con mango largo y una herramienta sujetadora o alcanzador para evitar agacharse demasiado.



Coloque los objetos que usa frecuentemente a su alcance.

Cuidado de heridas

Durante su recuperación en casa, siga estos lineamientos para cuidar de su herida y prevenir infecciones.

- Mantenga el área de la herida limpia y seca. El vendaje que se aplicará en el hospital deberá cambiarse según sea necesario. Pida instrucciones sobre cómo cambiar el vendaje antes de salir del hospital.
- Siga las instrucciones de su médico con respecto a cuánto debe esperar para ducharse o bañarse.
- Informe a su médico inmediatamente si la herida se pone roja o empieza a supurar. Esto podría ser un signo de infección.

Inflamación

La inflamación de leve a moderada es normal los primeros 3 a 6 meses después de la cirugía. Para reducir la inflamación, eleve su pierna ligeramente y aplique hielo. Usar medias de compresión también puede ayudar a reducir la inflamación. Informe a su médico si experimenta inflamación nueva o severa, ya que esto puede ser un signo de advertencia de un coágulo sanguíneo.

Medicamentos

Tome todos los medicamentos según lo indicado por su doctor. Los medicamentos ambulatorios pueden incluir píldoras analgésicas con o sin narcóticos, anticoagulantes orales o inyectables, ablandadores de heces y medicamentos antináuseas.

Asegúrese de hablar con su médico acerca de todos sus medicamentos, incluso los de venta libre, suplementos y vitaminas. Su médico le dirá qué medicamentos de venta libre son seguros para tomar mientras usa medicamentos para el dolor con receta médica.

Es especialmente importante evitar que se desarrolle cualquier infección bacteriana en su articulación artificial. Su médico le puede recomendar que tome antibióticos siempre que haya una mayor posibilidad de infección, como cuando le realizan trabajo dental. Asegúrese de hablar con su médico antes de que le hagan un trabajo dental e informe a su dentista que le han hecho un remplazo de rodilla. Si lo desea, también puede llevar consigo una tarjeta de alerta médica para que, en caso de que surja una emergencia médica, el personal médico sepa que tiene una articulación artificial.

Dieta

Para cuando vuelva a casa del hospital, debería poder llevar una dieta normal. Su médico puede recomendarle que tome hierro y suplementos vitamínicos. Quizás también le recomienden evitar los suplementos que contengan vitamina K y alimentos ricos en vitamina K si está tomando ciertos medicamentos anticoagulantes, como warfarina (Coumadin). Los alimentos ricos en vitamina K incluyen brócoli, coliflor, coles de Bruselas, hígado, habichuelas verdes, garbanzos, lentejas, frijoles de soya, aceite de soya, espinaca, berza, lechuga, hojas de nabo, repollo y cebolla.

Continúe tomando muchos líquidos, pero trate de limitar la ingesta de café y evitar el alcohol. Debe continuar vigilando su peso para evitar poner más estrés en la articulación.

Reanudación de las actividades normales

Una vez que llegue a casa, debe permanecer activo. La clave es no hacer demasiadas cosas demasiado pronto. Aunque es normal tener días buenos y días malos, debe notar una mejoría gradual con el transcurso del tiempo. Generalmente, aplicarán los siguientes lineamientos:

Conducir

En la mayoría de los casos, es seguro reanudar la conducción de un automóvil cuando ya no esté tomando medicamentos narcóticos para el dolor, y cuando su fuerza y reflejos hayan regresado a un estado más normal. Su médico lo ayudará a determinar cuándo es seguro reanudar la conducción de un automóvil.

Actividad sexual

Consulte con su médico qué tan pronto puede reanudar de manera segura su actividad sexual. Dependiendo de su condición, quizá pueda reanudar su actividad sexual varias semanas después de la cirugía.

Posiciones para dormir

Puede dormir de manera segura boca arriba, de lado o boca abajo.

Regreso al trabajo

Dependiendo del tipo de actividades que haga en el trabajo y la velocidad de su recuperación, pueden pasar varias semanas antes de que pueda volver a trabajar. Su médico le indicará cuándo es seguro para usted reanudar sus actividades laborales normales.

Deportes y ejercicio

Continúe realizando el ejercicio prescrito por su terapeuta físico por lo menos 2 meses después de la cirugía. En algunos casos, su médico le puede recomendar usar una bicicleta estacionaria para ayudar a mantener el tono muscular y mantener su rodilla flexible. Al estar en la bicicleta, trate de lograr el grado máximo de flexión y extensión posible.

Tan pronto como su médico lo autorice, podrá volver a muchas de las actividades deportivas que disfrutaba antes de su remplazo de rodilla.

- Camine tanto como lo desee, pero recuerde que caminar no es sustituto de los ejercicios prescritos por su médico y su terapeuta físico.
- Nadar es una excelente actividad de bajo impacto después de un remplazo total de rodilla; puede empezar tan pronto como se hayan retirado las suturas y la herida haya sanado.
- En general, las actividades de acondicionamiento físico de bajo impacto como el golf, ciclismo y tenis ayudarán a aumentar la longevidad de su rodilla y son preferibles a las actividades de alto impacto como trotar, ráquetbol y esquí.

Viaje aéreo

Los cambios de presión y la inmovilidad pueden ocasionar que su rodilla se inflame, especialmente si acaba de sanar. Pregúntele a su médico antes de viajar en avión. Cuando pase por el área de seguridad, tenga en cuenta que la sensibilidad de los detectores de metal varía y su articulación artificial puede activar la alarma. Informe al inspector sobre su articulación artificial antes de pasar por el detector de metales. Quizá deba llevar consigo una tarjeta de alerta médica para mostrársela al inspector del aeropuerto.

Si este artículo le pareció útil, puede que también le interese lo siguiente [Trombosis venosa profunda \(Deep Vein Thrombosis\)](https://www.orthoinfo.org/es/recovery/actividades-posteriores-a-un-reemplazo-de-rodilla-activities-after-knee-replacement/)
(/es/recovery/actividades-posteriores-a-un-reemplazo-de-rodilla-activities-after-knee-replacement)

Last Reviewed

junio 2016

AAOS does not endorse any treatments, procedures, products, or physicians referenced herein. This information is provided as an educational service and is not intended to serve as medical advice. Anyone seeking specific orthopaedic advice or assistance should consult his or her orthopaedic surgeon, or locate one in your area through the AAOS [Find an Orthopaedist](#) program on this website.