

## TREATMENT

# Cómo prepararse para la cirugía de reemplazo articular (Getting Ready for Joint Replacement)

En algunas áreas, se están reanudando las cirugías ortopédicas no esenciales que se postergaron por la pandemia de la COVID-19. Para obtener información: [Preguntas y respuestas de pacientes acerca de la cirugía opcional y la COVID-19](#)

(/es/treatment/preguntas-y-respuestas-de-pacientes--acerca-de-la-cirugia-opcional-y-la-covid-19/)

. Para pacientes cuyos procedimientos todavía no se reprogramaron: [Qué hacer si se pospone su cirugía ortopédica](#)

(/es/treatment/que-hacer-si-se-pospone-su-cirugia-ortopedica-what-to-do-if-your-orthopaedic-surgery-is-postponed/)

El reemplazo de la articulación puede aliviar el dolor y ayudarle a llevar una vida más plena y activa.

Una vez que usted y su médico hayan decidido que una cirugía de reemplazo de articulación es la opción adecuada para usted, necesitará varias semanas para prepararse, tanto física como emocionalmente. Al planear con anticipación, puede ayudar a asegurar una cirugía sin problemas y una recuperación rápida.

## ¿Cómo sabré qué debo esperar de la cirugía?

Hable con su médico. Nunca dude en preguntarle lo que no entiende.

Cuanto más sepa, mejor podrá manejar los cambios que la cirugía de reemplazo de articulación generará en su vida.

## ***Pruebas previas a la admisión.***

Varias semanas antes de la cirugía, su médico de atención primaria verificará su estado de salud general.

Si tuvo algún problema con el uso de anestesia en el pasado, asegúrese de informar a su médico.

Su médico puede sugerirle que done sangre que, si es necesario, luego podría recibir durante la cirugía.

También puede solicitarle pruebas de sangre, un electrocardiograma y radiografías (rayos X).

## ***Hable sobre su hospitalización.***

Consulte a su médico sobre la duración de su estadía en el hospital y el tiempo que llevará su recuperación. ¿Necesitará fisioterapia? ¿Cuándo debe comenzarla?

## ***Haga otras preguntas.***

Es común olvidar cosas que queríamos consultar a nuestro médico. Lo mejor es hacer una lista, como esta:

- ¿Cuáles son los resultados típicos y las posibles complicaciones de esta cirugía?
- ¿Cuánto dolor sentiré, y cómo se controlará en el hospital y en casa?
- ¿Cómo cambiará mi nivel de actividad después del reemplazo de la articulación?

# **¿Cómo puedo prepararme físicamente para la cirugía?**

***Si fuma, reduzca la cantidad de cigarrillos o deje de fumar.***

Fumar demora la curación y retrasa la recuperación. También puede interferir con la anestesia durante la cirugía.

## ***Coma bien.***

Si tiene sobrepeso, su médico puede recomendarle un programa de pérdida de peso para disminuir la tensión en su nueva prótesis de cadera o rodilla.

## ***Haga ejercicio.***

Si le hacen un reemplazo de cadera o rodilla, puede fortalecer la parte superior del cuerpo para manejar mejor las muletas o el andador.

Consulte a su médico sobre los ejercicios postoperatorios. Si los practica ahora, será más fácil hacerlos después de la cirugía.

## ***Limite su consumo de bebidas alcohólicas.***

No beba nada que contenga alcohol al menos 48 horas antes de la cirugía.

## ***Consulte sobre otros tipos de sustancias controladas.***

Informe a su médico sobre cualquier narcótico o droga que use, ya que pueden afectar su cirugía.

# **¿Cómo puedo empezar a prepararme?**

Puede tomar ciertas medidas ahora para manejarse mejor durante las primeras semanas en su casa.

## ***Prepárese para las actividades diarias.***

**Planee quién lo ayudará.** Después de la cirugía, necesitará ayuda durante varias semanas con tareas como cocinar, hacer las compras, bañarse y lavar la ropa.

Si vive solo, planee que alguien lo acompañe hasta su casa y permanezca con usted durante varios días después de la cirugía.

Otra opción es contratar a alguien para que lo ayude en su casa. Si tiene necesidades especiales, considere una breve estadía en un centro de cuidados prolongados una vez que sea dado de alta. Un trabajador social o planificador de alta del hospital puede ayudarle a hacer los arreglos necesarios.

**Prepare comidas y congélelas.** Facilite la preparación de alimentos ya sea congelando sus comidas preferidas o abasteciéndose de platos listos para comer.

## **Prepare su casa.**

**Evalúe la disposición de su casa.** Considere cambiar de lugar algunos muebles. También puede decidir cambiar temporalmente de habitación, por ejemplo dormir un tiempo en el living.

**Quite las alfombrillas.** Guarde las alfombrillas o alfombras que podrían hacer que se resbale o tropiece. Asegure los cables eléctricos fuera de su camino.

**Prepare su baño.** Haga que su baño sea más seguro y fácil de usar con artículos como una silla para la ducha, una barra para sostenerse o un asiento de inodoro elevado.

**Coloque los objetos a una altura media.** Ya sea en la cocina, el baño o el dormitorio, mantenga los artículos que usa regularmente a una altura entre la cintura y los hombros. De esa forma, no necesitará estirarse ni inclinarse para alcanzarlos.

# **¿Qué cosas harán que mi casa sea más segura?**

Use esta lista de verificación para preparar los artículos que le facilitarán sus actividades diarias.

- Barras de seguridad para sostenerse o pasamanos en su ducha o baño
- Pasamanos de seguridad en las escaleras
- Muletas o un andador
- Asiento de inodoro elevado
- Banco o silla estable para bañarse

Llame al consultorio de su médico para averiguar dónde puede conseguirlos.

- Esponja de mango largo o una manguera para la ducha

- Bastón para vestirse, calzador de calcetines y calzador de zapatos con mango largo para evitar inclinarse o estirarse demasiado
- Alcanzador de objetos para recoger objetos distantes
- Almohadas firmes para sillas o sofás para mantener las rodillas debajo de la cadera

## Tómeselo con calma

Prepare su propio "centro de recuperación", donde pasará la mayor parte del tiempo cuando reciba el alta del hospital.

Escoja una silla estable para una recuperación rápida, que tenga un respaldo firme, apoyabrazos y un asiento seguro que mantenga su cadera por encima de sus rodillas. Coloque alrededor las cosas que habitualmente necesita, como:

- Teléfono
- Control remoto del televisor
- Radio
- Pañuelos de papel
- Material de lectura
- Jarra de agua y vaso
- Medicamentos



### Last Reviewed

agosto 2010

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.