

## Bienvenido al Total Joint Center en The Miriam Hospital

Estamos encantados de que haya elegido el Total Joint Center en The Miriam Hospital, un programa del Orthopedics Institute de Lifespan, para su cirugía de reemplazo de articulaciones. El reemplazo de articulaciones es una de las formas más efectivas de reducir el dolor y restaurar la movilidad de las personas que sufren de artritis.

The Miriam Hospital ha trabajado con cirujanos ortopédicos, enfermeras, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales para desarrollar un centro integral llamado Total Joint Center. Al unir nuestra experiencia combinada, hemos creado un programa multifacético sin precedentes en nuestra región.

Nos enorgullece que el Total Joint Center haya obtenido el Sello dorado de aprobación para la certificación avanzada de The Joint Commission para el reemplazo total de cadera y rodilla. Otorgada después de una revisión rigurosa en el sitio, la certificación avanzada es para hospitales acreditados por The Joint Commission, hospitales de acceso crítico y centros de cirugía ambulatoria que buscan elevar la calidad, consistencia y seguridad de sus servicios y atención al paciente.

El programa Total Joint Center se centra en la educación del paciente, una técnica quirúrgica excepcional, un excelente cuidado de enfermería y una terapia constante después de las operaciones en un entorno acogedor y cómodo. Nuestro programa se extiende más allá de su estadía en el hospital, lo que garantiza que su recuperación sea exitosa y que pueda alcanzar sus metas personales. Este ciclo ininterrumpido de atención garantiza que usted tenga la información, el cuidado y el apoyo que necesita en cada paso del camino, lo que le permite moverse una vez más como debe ser.

*Lleve esta guía consigo a todas sus citas y tráigala el día de la cirugía.*

En The Miriam Hospital, valoramos su derecho a comprender y ser partícipe de su atención. El objetivo de esta guía es informarle qué esperar y ayudarlo a comprender por qué cada paso de este proceso es importante. Como miembro valioso del equipo, su participación activa es crucial para su éxito.

Gracias por elegir The Miriam Hospital para su cirugía. Esperamos poder brindarle una atención excepcional y ayudarlo a alcanzar con éxito sus metas personales.

Atentamente,



Arthur Sampson

Presidente, The Miriam Hospital

## Prepare su hogar para su regreso

Use esta lista para realizar cambios pequeños y simples en su hogar que le garantizarán lo que necesita para recuperarse de manera segura y exitosa.

- Retire las alfombras pequeñas de todas las habitaciones de su hogar que vaya a utilizar durante su recuperación.
- Asegúrese de tener un teléfono celular o un teléfono portátil a mano.
- Reorganice los muebles para despejar todos los pasillos que conduzcan a las habitaciones principales de su hogar.

### Cocina

- Coloque artículos de uso frecuente en gabinetes accesibles para que no estén a una distancia de alcance muy alta o baja.
- Mantenga las encimeras libres de desorden.
- Asegúrese de que el piso no esté resbaladizo.
- Compre jugos/leche/etc., en envases pequeños.
- Prepare y congele unas cuantas comidas antes de su cirugía.

### Dormitorio

- Tenga una lámpara y un teléfono en la mesita de noche.
- Use una luz nocturna para iluminar el camino hacia el baño.
- Si es posible, prepare una habitación en el primer piso. Posiblemente esto sea necesario solo durante los primeros días que se encuentre en su casa.
- Coloque la ropa de uso frecuente en los cajones superiores.
- Coloque una silla con brazos en el dormitorio para usarla mientras se esté vistiendo.

### Baño

- Use una estera antideslizante en la bañera.
- Considere la posibilidad de instalar barras de sujeción de ventosa junto al inodoro y la bañera.

### Sala de estar

- Elija una silla que sea apropiada para sentarse cuando llegue a su casa. Lo mejor es una silla firme con brazos. Evite las sillas mecedoras y con ruedas.

### Escaleras y pasillos

- Mantenga las escaleras y los pasillos libres de desorden.
- Controle las escaleras para asegurarse de que todas tengan barandillas sólidas.
- Planifique que un ser querido o amigo esté con usted mientras usa las escaleras las primeras veces.

### Áreas al aire libre

- Asegúrese de que no haya setos, arbustos ni árboles que interfieran con las aceras exteriores.
- Asegúrese de que los caminos exteriores estén limpios cuando regrese a su casa, especialmente durante el otoño (hojas caídas) y el invierno (nieve).

# Preparación para la cirugía

Use estos consejos para ayudar a su cuerpo a tener un comienzo saludable antes de dirigirse a la sala de operaciones.

## *Su salud*

- **Complete cualquier cita preoperatoria** que le hayan pedido que programe.
- **Si fuma**, intente reducir la cantidad de cigarrillos o, idealmente, deje de fumar de manera definitiva. Fumar puede aumentar su riesgo de infección.
- **Si tiene diabetes**, controle su nivel de azúcar en la sangre con regularidad y monitoree lo que coma. El nivel alto de azúcar en la sangre después de la cirugía puede aumentar su riesgo de infección.
- **Manténgase activo.** Manténgase tan activo como pueda en las semanas previas a la cirugía. Cuanto más fuerte se encuentre antes de la cirugía, más rápido sanará. Comience a hacer ejercicios simples de fortalecimiento muscular antes de la cirugía. Vea el folleto para obtener información sobre los ejercicios específicos que lo conducirán a una rápida recuperación.
- **Medicamentos:** la enfermera de análisis de preadmisión le dará instrucciones específicas sobre sus medicamentos. Asegúrese de seguir estas instrucciones.
- **Agregue uno o dos batidos de proteínas por día a su dieta.** El aumento de proteínas lo ayudará a prepararse para la cirugía y a recuperarse más rápido. También reducirá su riesgo de infección y mejorará su nivel de energía. Elija un batido que tenga al menos 20 gramos de proteína y no más de cinco gramos de azúcar agregada. Cualquier marca servirá.

*\*\* Si tiene condiciones médicas que afectan su ingesta de proteínas, consulte a su cirujano o PCP antes de seleccionar e iniciar sus batidos de proteínas.*

## *Asistencia de sus seres queridos*

Pida ayuda a amigos, familiares o vecinos con las siguientes tareas mientras esté en el hospital y durante las primeras dos semanas después de regresar a su hogar:

- trabajo de jardinería estacional/remoción de nieve
- ayuda con las compras de comida
- recojo de correo y periódicos
- cuidado de mascotas (pasearlas, alimentarlas)
- llevar la basura a la acera
- llevar la ropa sucia al sótano

Consulte la guía del acompañante para obtener más información.

## *Equipo doméstico para su recuperación*

Obtenga los siguientes equipos antes de su cirugía. Harán que su recuperación inicial sea más fácil.

- andador con ruedas (exigido, en casi todos los casos, después del reemplazo de cadera o rodilla)
- bastón
- barra de sujeción con ventosas para la ducha
- asiento de inodoro elevado (opcional)
- silla de ducha (opcional)
- agarrador/aparato para alcanzar objetos (opcional)
- hacer al menos dos bolsas de hielo de gel caseras



## Receta para paquete de hielo casero:

### **Ingredientes:**

3/4 taza de alcohol isopropílico  
2 tazas de agua  
2 bolsas grandes Ziploc para congelador

1. Mezclar los ingredientes en una bolsa.
2. Colocar la segunda bolsa.
3. Dejar en el congelador hasta que se convierta en agua granizada.

## Preguntas sobre el seguro

Comuníquese con su proveedor de seguros antes de la cirugía, ya que la póliza de su seguro determina la cobertura de visitas al médico, visitas al hospital, cirugías, terapias y equipos. Pregunte si alguno de los siguientes elementos se aplica a su cobertura de seguro y solicite explicaciones:

- deducible de la cirugía
- deducible/copago de la estadía en el hospital
- copago por dispositivo para caminar
- copago por visitas domiciliarias de terapia
- copago por terapia física ambulatoria
- cobertura de servicios de anestesia para anestesia con GLP

## La semana de su cirugía

- Revise las instrucciones de medicamentos que le dieron en su visita de análisis de preadmisión y en la oficina de su cirujano. Asegúrese de seguir estas instrucciones.

- Coma alimentos con alto contenido de fibra en los días previos a su cirugía. Esto ayudará a prevenir el estreñimiento después de la cirugía.
- Durante la semana previa a la cirugía, no se afeite cerca del área donde se realizará la cirugía. Afeitarse podría aumentar su riesgo de infección.
- Si tiene alguna pregunta o inquietud sin resolver, comuníquese con la oficina de su cirujano.
- Si presenta síntomas similares a los de la gripe, tos congestionada, vómitos o diarrea intensos, una afección de la piel o un nuevo dolor o problema dental cerca del lugar donde se realizará la cirugía, comuníquese con su cirujano o comuníquese con la línea directa de Total Joint al 401-793-5852.
- Paquete para la cirugía. Use (abajo) **Qué traer consigo al hospital** como su guía.

## Qué traer consigo al hospital

### Información

- Esta guía para el paciente
- Tarjetas de seguro e identificación
- Método de pago para el copago (si no se paga por adelantado)
- Copia de su directiva de atención médica, si aún no le ha proporcionado una copia al hospital

### Medicamentos y equipo

- Máquina de CPAP

### Ropa y artículos personales

- Zapatos cómodos con suelas antideslizantes. Las zapatillas de tenis con cordones funcionan bien.
- Ropa interior y calcetines
- Pantalones holgados (los pantalones de ejercicio son los mejores, ya que son fáciles de poner y quitar, y dejan espacio para los vendajes).
- Blusa o camisa

- Anteojos o lentes de contacto
- Prótesis dentales
- Audífonos
- Chicles o caramelos duros
- Humectante labial

### No traiga

- Joyas u otros objetos de valor
- Hay Internet inalámbrico disponible si desea que un ser querido le traiga una computadora el día DESPUÉS de la cirugía.
- Andador, bastón o muletas. (Estos se le proporcionarán).
- Medicamentos caseros

**Haga los arreglos necesarios para el traslado a su casa después del alta. NO se le permitirá conducir hasta su casa. El alta generalmente ocurre antes del mediodía.**

## Un día antes de la cirugía

- Prepare su piel al lavarla con el jabón Hibiclen, mediante las instrucciones de uso.
- Consulte el folleto pequeño "Preparación para la cirugía" para obtener las instrucciones de su medicación.
- Beba una bebida grande de reemplazo de electrolitos (Gatorade dietético, agua con vitaminas, Powerade, etc.) para asegurarse de estar bien hidratado antes de la cirugía. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de náuseas y presión arterial baja después de la cirugía.
- Descanse un poco, ¡nos vemos mañana!

### *Comuníquese con la oficina de su cirujano en los siguientes casos:*

- No puede asistir a su cirugía a tiempo.
- Se enferma (un resfriado o gripe) o tiene fiebre.
- Presenta infecciones cutáneas, una erupción o una herida cerca del área donde se realizará la cirugía.
- Tiene preguntas o inquietudes sobre su cirugía.
- Dolor de muelas u otro problema dental.

Si la oficina de su cirujano está cerrada, llame a la línea directa del Total Joint Center al 401-793-5852.

## El día de la cirugía

### *Lo que debe saber sobre su experiencia quirúrgica:*

- **Ingresé a través de la entrada principal** del hospital en el momento en que le indicaron que arribara. Muy temprano en la mañana, su familia puede estacionar en el lote directamente al otro lado de la calle (estacionamiento para pacientes/visitantes) después de dejarlo en el hospital. Después de las 7 a. m., se ofrece un servicio de estacionamiento asistido gratuito.
- **Registro:** la oficina de admisión está en el vestíbulo principal. El personal de admisiones confirmará su identidad y cobertura de seguro, le dará un brazalete de identificación y lo registrará para su cirugía y estancia en el hospital.



• **El encargado de enlace quirúrgico y el área de espera:** el responsable del enlace le dará la bienvenida. Nuestra sala de espera tiene conexión gratuita a Internet, televisión y asientos cómodos. El responsable del enlace garantizará que sus seres queridos permanezcan informados sobre el progreso de su cirugía.

• **Unidad preoperatoria o de retención:** el departamento preoperatorio completa su preparación para la cirugía. Deberá colocarse una bata de hospital y le administraremos una vía intravenosa. Sus pertenencias personales y ropa se etiquetarán con su nombre. Un equipo de enfermeras y anestesiólogos revisará su documentación, signos vitales y resultados de laboratorio. Muchos miembros del equipo del hospital le preguntarán su nombre, fecha de nacimiento y cirugía planeada. Esta es una parte normal de los controles de seguridad de rutina realizados para la preparación de una cirugía.

Verá a su cirujano en el área preoperatoria. Después de revisar el papeleo quirúrgico y responder cualquier pregunta, el cirujano marcará el sitio quirúrgico con sus iniciales.

• **Anestesia:** se administra anestesia para que se sienta cómodo durante la cirugía. El anestesiólogo hablará con usted y con su cirujano para decidir qué tipo de anestesia es mejor para usted. Dependiendo de su cirugía, puede recibir un bloqueo nervioso local para ayudarlo a lidiar con el dolor durante la cirugía y luego de ella. Consulte el folleto pequeño "Preparación para la cirugía" para obtener las instrucciones de su medicación.

- **Cirugía:** después de que se hayan completado todos los controles preoperatorios, se lo llevarán a cirugía. Es posible que le den un sedante para que sienta sueño. Una vez que esté en la sala de operaciones (quirófano), el personal de quirófano lo hará sentir cómodo, el anestesiólogo le administrará la anestesia y el cirujano comenzará la operación.
- **Unidad de atención posterior a la anestesia (PACU):** una vez que se complete su cirugía, se lo transferirá a la sala de recuperación. Cuando se despierte, tendrá una máscara de oxígeno en la cara, un manguito de presión arterial, un monitor cardíaco, un dispositivo en el dedo que mide su nivel de oxígeno y dispositivos en los pies que ayudan a hacer circular la sangre. La enfermera de la PACU se asegurará de que usted se despierte de la anestesia de forma segura, de que su frecuencia cardíaca y su respiración sean normales y de que permanezca cómodo después de la cirugía. La duración de su estadía en la PACU será de al menos dos horas y podría ser más prolongada según el tipo de cirugía, el tipo de anestesia y las afecciones médicas que pueda tener. Algunos pacientes son dados de alta a casa directamente desde la sala de recuperación, si pueden cumplir con todos sus objetivos para el alta!
- **Visitas:** se permite ingresar a un ser querido a las áreas preoperatorias y posoperatorias para visitas breves. La enfermera que lo atiende antes de la cirugía invitará a la familia una vez que esté preparado para la cirugía. La enfermera que lo cuidará después de la cirugía invitará a un ser querido una vez que se despierte de la anestesia.



• **Terapia física:** una vez que la anestesia le permita levantarse de la cama, nuestro equipo de enfermería o terapia física comenzará a trabajar con usted. Por lo general, esto ocurre pocas horas después del procedimiento. Se ha demostrado que la deambulación temprana (caminar) conduce a una reducción de las complicaciones posoperatorias y una recuperación más rápida. El fisioterapeuta se reunirá con usted en la sala de recuperación o en la unidad de hospitalización.

### *El equipo 3 North*

- El equipo 3 North (3N) consta de enfermeras registradas y altamente capacitadas, enfermeras practicantes, asistentes de enfermería certificados y secretarias de unidades. Además, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y administradores de casos lo cuidarán durante su estancia. El Miriam Hospital es un centro de enseñanza, y nuestros médicos, enfermeras y terapeutas pueden tener estudiantes que lo ayuden con su atención.
- **Visitas:** los familiares y amigos pueden visitarlo tan pronto como llegue a 3N. El hospital observa horas de silencio, pero los huéspedes generalmente pueden visitar a los pacientes durante el día y la noche.

### *Control del dolor después de su cirugía*

Se espera dolor después de la cirugía y es una parte normal del proceso de curación. El enrojecimiento y el calor son causados por un flujo sanguíneo adicional al área, lo cual es normal. La hinchazón es causada por células inmunes adicionales, que el cuerpo envía para investigar el sitio quirúrgico. Esto también es normal. El dolor ocurre porque este líquido adicional ejerce presión sobre las células nerviosas. A medida que se recupera, estas respuestas normales a la cirugía disminuyen con el tiempo y el dolor quirúrgico disminuirá.

**Beneficios de un buen control del dolor:** el control del dolor y la capacidad de moverse harán que el proceso de curación sea más rápido. Un control adecuado del dolor le permitirá participar en la terapia y atención con su personal y su familia. Su equipo de atención puede probar diferentes cantidades de medicamentos, diferentes tipos de medicamentos, administrados en diferentes intervalos de tiempo a fin de controlar su dolor de manera eficaz.

# Su estadía en el hospital

## La escala de dolor

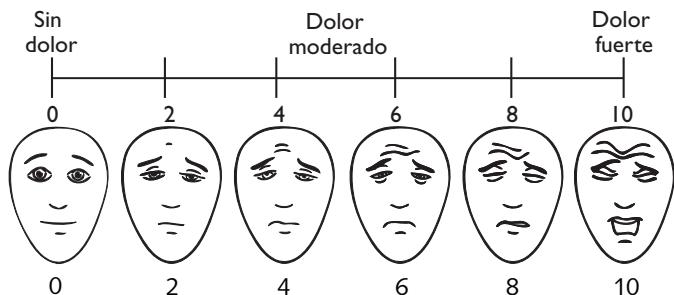
- 0 a 3 = Dolor mínimo/leve: ESPERADO. Molesto, pero puede descansar, comer y participar en su terapia y recuperación.
- 4 a 7 = Dolor moderado: se espera que ocurra periódicamente. Molesto, puede tener dificultad para descansar o participar en la terapia.
- 8 a 10 = Dolor severo/intenso (RARO): severo, insopitable y no puede participar en su cuidado, dormir o comer.

## Medicamentos para el dolor

- Algunos medicamentos se administran en un horario establecido y otros se administran a medida que los necesite a lo largo del día. Su equipo de atención médica le preguntará con frecuencia (aproximadamente cada tres horas) sobre su nivel de dolor y le pedirán que califique su dolor nuevamente después de recibir medicamentos para el dolor.
- **Los medicamentos para el dolor por vía oral** se usan para el dolor leve y moderado (puntuaciones de dolor que varían de 3 a 7).
- **Los medicamentos para el dolor por vía intravenosa** se usan para un dolor intenso (puntuaciones de dolor que varían de 8 a 10). Su cirujano le recetará una combinación de medicamentos para el dolor a fin de aliviar su dolor.

## Efectos secundarios

Nos asociaremos con usted para controlar y tratar los efectos secundarios de los medicamentos para el dolor. Los efectos secundarios incluyen náuseas, vómitos, estreñimiento, picazón, mareos y somnolencia.



Esta Escala revisada de rostros del dolor se ha reproducido con el permiso de la IASP® (Asociación Internacional para el Estudio del Dolor). La figura no puede reproducirse para ningún otro fin sin permiso.

Es extremadamente inusual que un paciente se vuelva adicto a los medicamentos para el dolor si se toman de acuerdo con lo recetado.

**Tratamientos sin medicamentos:** también existen tratamientos sin medicamentos que pueden usarse para controlar el dolor.

- Cambio de posición: su equipo de atención puede sugerir cambiar de posición para aliviar el dolor.
- La terapia con frío a menudo funciona bien para controlar el dolor. También puede aliviar la picazón y los espasmos musculares.
- Las técnicas de relajación como la oración y la meditación ayudan a aliviar la ansiedad y la tensión. Hacer estas actividades produce una respuesta de relajación que reduce el estrés.
- La terapia de distracción reduce el dolor al alejar su mente de ese pensamiento. La música es un ejemplo de terapia de distracción. The Miriam ofrece MedCalm TV en el canal 18. Los crucigramas, los rompecabezas y las páginas para colorear para adultos también pueden usarse para la distracción.
- Pensamiento positivo: las personas que se mantienen

## Preguntas frecuentes sobre el dolor y los medicamentos para tratar el dolor

### ¿Debo preocuparme por la adicción a los medicamentos para el dolor?

La adicción es extremadamente inusual si el medicamento para el dolor se toma de acuerdo con lo recetado. Sus proveedores de atención médica lo controlarán de cerca y deberá tomar estos medicamentos por un breve período.

### ¿Experimentaré dolor durante mi estadía en el hospital?

Debe esperar sentir dolor después de la cirugía; sin embargo, sus proveedores de atención harán todo lo posible por mantener su dolor en un nivel tolerable mediante el uso de una variedad de analgésicos y diferentes modalidades de alivio del dolor.

positivas y esperanzadas con frecuencia sienten menos dolor o les molesta menos el dolor que sienten. Recordar sus objetivos a largo plazo puede inspirarlo a pensar positivamente sobre el resultado final de esta cirugía.

- **Terapia Integrativa:** se encuentran disponibles intervenciones como terapia de masajes y reiki. Puede informar a su RN que está interesado en recibir estas ofertas y él/ella coordinará por usted.
- **Terapias alternativas:** colorear, el Reiki y otras terapias alternativas emergentes también pueden ser útiles a medida que se recupera. Pídale más información a su enfermera de Total Joint si está interesado en aprender más.

**Mantener el dolor bajo control:** todos sienten dolor de manera diferente y responden de manera diferente a los tratamientos para controlar el dolor. Asegúrese de lo siguiente:

- Informar a su equipo de atención sobre los métodos de control del dolor que le funcionaron o no le funcionaron anteriormente.
- Hablar sobre cualquier preocupación que pueda tener en relación a los medicamentos para el dolor.
- Informar a su enfermera sobre cualquier alergia a medicamentos que pueda tener.
- Tomar sus medicamentos para el dolor de acuerdo con las instrucciones o solicitar a la enfermera medicamentos para el dolor tan pronto como comience a sentir dolor o incomodidad.

- Establecer metas realistas para el manejo del dolor, con el entendimiento de que se espera dolor, pero debe mantenerse a un nivel tolerable para que pueda participar en su recuperación.

### *Análisis de sangre*

- Se le extraerá sangre la mañana siguiente a la cirugía. Se le extraerá sangre adicional solo si es necesario durante su estadía en el hospital.
- El equipo de enfermería y su médico revisarán sus análisis de sangre antes de tomar decisiones con respecto a su plan de tratamiento.

### *Prevención de coágulos de sangre*

- Despues de la cirugía, puede usar medias de compresión o bombas de pie mientras está en la cama. Las bombas de pie son dispositivos que rodean los pies y proporcionan pulsaciones intermitentes, lo que ayuda a hacer circular la sangre y prevenir la formación de coágulos.
- Su médico también lo tratará con medicamentos para ayudar a prevenir los coágulos de sangre. Su enfermera le dará información sobre el anticoagulante que su cirujano le recetó y le responderá cualquier pregunta que pueda tener.

### *Catéter de orina*

La mayoría de las veces, no se necesita un catéter de orina durante o después de la cirugía de reemplazo de articulaciones. Si tiene un historial de dificultad para

## **Preguntas frecuentes sobre su estadía en el hospital**

### **¿Cuánto tiempo estaré en el hospital?**

Nuestro objetivo es que regrese a su hogar una vez que cumpla con los objetivos de una alta segura y exitosa.

Algunos pacientes progresan muy rápidamente y cumplen todos los objetivos de alta el mismo día de la cirugía. Casi todos los pacientes cumplen sus objetivos de alta a las 11 a. m. del día después de la cirugía. Asegúrese de que la persona que lo recogerá el día de su alta esté disponible a las 11 a. m., ya que el alta generalmente ocurre al mediodía. Hay una clase de alta que se ofrece de martes a viernes al mediodía, a la que le recomendamos que asista.

Si su alta está planeada antes del mediodía o si la clase no se ofrece el día en que le dan de alta, su RN le proporcionará la información individualmente.

<b>Cirugía</b>	<b>Hogar</b>
Lunes	Martes a mediodía
Martes	Miércoles a mediodía
Miércoles	Jueves a mediodía
Jueves	Viernes a mediodía
Viernes	Sábado a mediodía

orinar después de cirugías, infórmeselo a sus médicos. En estos casos, la necesidad de un catéter de orina es temporal. La enfermera controlará su capacidad de orinar después de que se extraiga el catéter.

### **Tratamiento intestinal**

Algunos de los medicamentos que recibe mientras está en el hospital pueden causar estreñimiento. Su médico le recetará medicamentos que evitan el estreñimiento y lo ayudarán a defecar. Estos incluyen ablandadores de heces y laxantes. Moverse ayudará a "despertar" su sistema digestivo. Si tiene tendencia al estreñimiento de forma regular o después de procedimientos quirúrgicos, infórmeselo a su enfermera.

### **Prevención de caídas**

Nadie planea caerse después de someterse a una cirugía de reemplazo de articulaciones, pero debido a los medicamentos y la naturaleza de este tipo de cirugías, su equilibrio y fuerza pueden verse comprometidos. Es extremadamente importante que llame a la enfermera para solicitar ayuda antes de levantarse de la cama o moverse de la cama a la silla o si se siente mareado. Cuando esté en el baño, es importante que llame a la enfermera antes de ponerse de pie y pasar al lavabo y entrar a su habitación.

### **Terapia física**

La terapia física (PT) es una parte importante de su recuperación que lo ayuda a recuperar la movilidad normal.

**Progresión:** su médico solicitará PT después de la cirugía. El fisioterapeuta lo verá para completar una evaluación el día de su cirugía o, como muy tarde, a la mañana siguiente. El fisioterapeuta repasará un programa de ejercicios y se asegurará de que pueda entrar y salir de la cama, levantarse de una silla, ir al



baño, caminar distancias típicas del hogar y completar el entrenamiento en escaleras si esto es necesario para que regrese a su casa de forma segura.

**Sesiones de seguimiento de fisioterapia:** según su progreso durante su primera sesión de PT, el terapeuta podrá regresar por segunda vez o es posible que su enfermera lo deba ayudar a levantarse de la cama más tarde por la noche.

**Conducir después de la cirugía de reemplazo de articulaciones:** se analizará durante su terapia física si es seguro entrar y salir de un automóvil. Su cirujano determinará cuándo podrá conducir de manera segura nuevamente. Puede ser apto para un permiso de estacionamiento temporal para discapacitados. Su cirujano podrá abordar esto con usted.

### **Sobre los dispositivos para caminar**

La mayoría de los pacientes consideran que el andador con ruedas (dos ruedas y dos postes) es el dispositivo más estable después de la cirugía de reemplazo de articulaciones. Si no ha podido adquirir un andador antes de su cirugía, su fisioterapeuta obtendrá uno en su nombre y se le dará de alta con el andador. Si ha usado muletas en el pasado, su terapeuta puede evaluar su seguridad al usar muletas. Si tiene escaleras que solo tienen una barandilla, sin barandilla, o si las barandillas están muy separadas, obtenga un bastón simple. Esto se puede comprar en tiendas de suministros, farmacias y grandes tiendas minoristas. También se pueden encontrar en línea.

## **Terapia ocupacional**

### **¿Qué es la terapia ocupacional?**

Los servicios de terapia ocupacional pueden incluir evaluaciones de su hogar y sugerencias de equipos de adaptación que pueden facilitarle las tareas rutinarias cuando regrese a su casa. Los profesionales de la terapia ocupacional tienen una perspectiva holística, en la que la atención se centra en adaptar su entorno para satisfacer sus necesidades.

### **Terapia ocupacional después de un reemplazo total de articulación**

Después de su reemplazo total de articulación, puede trabajar con un terapeuta ocupacional que evaluará su capacidad para completar las tareas de cuidado personal y manejo del hogar a fin de que pueda regresar a su casa de forma segura. El terapeuta ocupacional analizará las opciones de equipos de adaptación para maximizar su independencia en el hogar.



### **Necesidades de equipos adaptativos**

Después de su reemplazo total de articulación, puede tener dificultades para realizar tareas de cuidado personal. Puede ser difícil alcanzar sus pies para lavarse; ponerse pantalones, calcetines y zapatos; o inclinarse para recoger algo del suelo. A algunas personas les resulta útil utilizar equipo de adaptación para realizar estas tareas mientras se recuperan de un reemplazo total de articulación. Los elementos más utilizados son un alcanzador, un calcetín, un calzador largo, una esponja de mango largo y cordones elásticos. Cuando se lo receten, su terapeuta ocupacional le enseñará a usar

### **Objetivos para el alta al hogar**

- Levantarse de la cama e ir hacia la silla
- Experimentar dolor a un nivel tolerable
- Caminar las distancias del hogar (50 pies)
- Realizar tareas del baño
- Comprender cualquier precaución de movimiento (si corresponde)
- Vestirse
- Como mínimo, evacuar gases
- Tener entrenamiento en escaleras si es necesario

este equipo para mantener su independencia mientras se recupera. Debido a que estos artículos no suelen estar cubiertos por las pólizas de seguro, generalmente hay un costo de bolsillo. Los dispositivos de autocuidado más pequeños (izquierda) están disponibles para su compra en Lifespan Pharmacy en The Miriam Hospital.

### **Recetas para después del alta: Farmacia Lifespan**

La farmacia Lifespan puede surtir y entregar sus medicamentos de alta hasta su cama sin costo adicional para usted. Si lo prefiere, usted o un ser querido también pueden recoger sus medicamentos en la farmacia, que se encuentra junto al mostrador de información en el vestíbulo principal del hospital.

Este es un programa opcional que se ofrece para su comodidad. Se aplica su copago estándar para recetas. Debido a que los medicamentos de alta después del reemplazo de articulaciones no tienen resurtidos, puede continuar usando su propia farmacia después del alta.

### **Lifespan Pharmacy**

The Miriam Hospital - Vestíbulo principal  
401-793-5500  
[LifespanPharmacy.org](http://LifespanPharmacy.org)

Abierto de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.  
Abierto de sábados a domingos,  
de 8 a.m. a 4:30 p.m.  
Días festivos, de 7 a.m. a 3:30 p.m.

## Planificación de su alta y recuperación

El uso de la farmacia Lifespan le evita la incomodidad de detenerse en la farmacia en el camino a casa. Para obtener más información, contáctese con el personal de la farmacia o solicite más detalles a su enfermera después de la cirugía.

### *El rol del administrador de casos*

El administrador de casos:

- Revisará sus opciones de alta hospitalaria y se asegurará de que esté preparado.
- Lo verá el día después de la cirugía y seguirá monitoreando su progreso y facilitando su alta segura de The Miriam Hospital.

### *Determinación de su plan de alta*

- Tiene derecho a elegir los proveedores, los servicios y las agencias que lo ayudarán a recuperarse después de la cirugía. La elección puede ser limitada por muchas razones, incluida la cobertura de su seguro y la disponibilidad de recursos.
- El objetivo del equipo es identificar la mejor y más segura opción de alta para usted. Los administradores de casos trabajan estrechamente con usted y los terapeutas físicos y ocupacionales para desarrollar su plan de alta.
- Los planes de alta pueden cambiar por una variedad de razones. Lo alentamos a mantenerse flexible en la planificación del alta y el equipo lo ayudará a guiarse en este proceso.

### *Atención domiciliaria: Opción 1 Despues del alta*

- Si cumple con todos los objetivos para el alta mientras trabaja con fisioterapeutas en el hospital y tiene algún apoyo disponible, será dado de alta en su hogar y recibirá terapia y cuidados de enfermería allí. **Volver a casa con atención domiciliaria es lo ideal.** Recuperarse en su hogar promueve una curación más integral.

Las personas tienden a dormir y comer mejor en sus propios hogares. Durante las dos primeras semanas, el estiramiento y el fortalecimiento suaves son la prioridad, y esto se puede hacer de manera segura en su propia casa. Usted mantiene el control de la administración de sus medicamentos y otras necesidades, y su cirujano

mantiene el control de su atención.

- Casi todos los pacientes con reemplazo de articulaciones pueden irse directamente a sus hogares después de su estadía en el hospital.
- Por preguntas sobre qué tipo de apoyo necesitará, consulte la guía del entrenador en el folleto de su carpeta.
- Planifique con anticipación. Consiga una persona de apoyo que pueda llevarlo a casa y que pueda quedarse con usted durante 1 noche después de la cirugía.

### *Centro de enfermería especializada:*

#### *Opción 2 Despues del alta*

- Esta opción es solo para pacientes que no pueden caminar de forma segura las distancias del hogar, tienen dificultades para mantener el equilibrio y no pueden regresar a su hogar de manera segura. Una lista de instalaciones está disponible a pedido.
- Puede haber gastos de bolsillo por el traslado del hospital a un centro de enfermería especializada mediante una ambulancia o camioneta para sillas de ruedas. Póngase en contacto con su compañía de seguros para obtener más detalles.
- Los administradores de casos son responsables de realizar las derivaciones a las instalaciones o agencias según su elección. Si no hay una cama disponible en la instalación de su elección, el administrador de casos buscará alternativas.

### *Consejos para la preparación*

- Pídale a su cirujano o médico de atención primaria recomendaciones de las agencias de atención domiciliaria que considere que brindan un servicio excelente.
- Póngase en contacto con las agencias de enfermeras visitantes si tiene preguntas específicas.
- Llame a su aseguradora para preguntar sobre los copagos y otras cuestiones de cobertura.
- Siga la lista de consejos que se proporciona en la sección Preparación para la cirugía de los materiales educativos para el paciente para que su hogar esté listo para su regreso.

## Preguntas frecuentes sobre el alta del hospital

### **¿Cuánto tiempo estaré incómodo después de la cirugía?**

La mayoría de los pacientes experimentan dolor durante dos a cuatro meses después de la cirugía. El dolor es una parte normal del proceso de curación después de la cirugía. Normalmente su dolor disminuirá con el tiempo y, por lo general, podrá suspender los medicamentos fuertes para el dolor dentro de los 10 a 14 días posteriores a la cirugía.

### **¿Cuándo puedo comenzar a conducir nuevamente?**

Su cirujano le proporcionará un plazo a partir del cual podrá comenzar a conducir, que generalmente varía entre tres y seis semanas. También debe dejar de tomar sus medicamentos para el dolor antes de poder volver a conducir.

### **¿Cuándo puedo retomar la práctica de deportes como el golf?**

Puede regresar a sus actividades de esparcimiento tan pronto como lo permita el dolor. **Recuerde siempre seguir las precauciones de movimiento que su cirujano y terapeuta hayan revisado con usted.** Para actividades como la natación, debe esperar aproximadamente seis semanas. Hable con su cirujano o con los proveedores de rehabilitación si tiene alguna pregunta.

### **¿Cuándo puedo retomar la actividad sexual?**

Puede retomar las actividades sexuales cuando sea cómodo para usted, recordando tomar todas las precauciones.

### **¿Necesito antibióticos para procedimientos dentales (limpiezas, empastes, etc.)?**

Sí, todos los pacientes con cirugías de reemplazo total de articulación necesitarán tomar antibióticos antes de cualquier procedimiento dental por un tiempo especificado por su cirujano. Su cirujano discutirá los detalles con usted en su visita posoperatoria.

### **¿Activaré el detector en el aeropuerto? Si es así, ¿necesito una tarjeta de identificación médica?**

Los pacientes pueden activar los detectores de metales. Se aconseja informar al funcionario de la Administración de Seguridad del Transporte sobre el implante antes de la revisión. No se necesita una tarjeta de identificación médica después del reemplazo total de una articulación, pero si viaja con frecuencia, posiblemente desee obtener una tarjeta de notificación de la TSA. Visite [www.TSA.gov](http://www.TSA.gov)

### **¿Podré realizarme una resonancia magnética ahora que tengo un reemplazo total de articulación?**

Puede realizarse una resonancia magnética de forma segura.

### **¿Cuánto tiempo estaré con anticoagulantes?**

Recibirá un medicamento anticoagulante por un tiempo determinado por su cirujano, que por lo general es de dos a cuatro semanas.

### **¿Necesitaré una cama de hospital si elijo ir a mi casa en lugar de ir a un centro de enfermería especializada?**

La mayoría de los pacientes no necesitan una cama especial cuando eligen irse a su casa. Hable con su terapeuta acerca del entorno de su hogar y él/ella lo ayudará a determinar si es necesario. Su administrador de casos coordinará la entrega si usted decide que necesitará una cama de hospital. Consulte con su proveedor de seguros sobre cualquier gasto de bolsillo asociado con una cama de hospital.

### **¿Cuándo puedo ducharme?**

La mayoría de los cirujanos permiten una ducha de pie pocos días después de la cirugía. Se recomienda esperar hasta que el fisioterapeuta en el hogar evalúe la seguridad de su baño y practique entrar y salir de la ducha con usted. Se revisarán las instrucciones específicas de su cirujano antes de que le den el alta del hospital.

## *Servicios de rehabilitación para pacientes ambulatorios después del reemplazo total de articulaciones*

*¡No puedo esperar a volver a \_\_\_\_\_ otra vez!*

Se recomienda la rehabilitación ambulatoria para maximizar el rendimiento de su nueva articulación y volver a las actividades que desea disfrutar. Es posible que aún necesite entrenamiento de fortalecimiento muscular adicional, asistencia para doblar o enderezar su nueva articulación o ayuda para desacostumbrarse al andador o bastón. La terapia física para pacientes ambulatorios puede ayudarlo a lograr estas cosas. La fisioterapia para pacientes ambulatorios comienza una vez que puede salir fácilmente de su casa y entrar y salir de un vehículo.

En su primera visita a la clínica de rehabilitación ambulatoria, el terapeuta:

- lo examinará
- evaluará su dolor
- hará varias mediciones
- observará su rango de movimiento, fuerza y equilibrio
- identificará sus objetivos para la terapia
- desarrollará un plan de tratamiento único para usted

La frecuencia y la duración de la terapia ambulatoria varían, ya que cada paciente progresará de manera diferente. Se puede ver a los pacientes entre dos y tres veces por semana durante cuatro a ocho semanas o más.

Los equipos con los que probablemente trabajará incluyen (entre otros) lo siguiente:

- una bicicleta fija para mejorar el rango de movimiento, fuerza y resistencia
- una cinta de correr para practicar la secuencia de la marcha y construir su resistencia al caminar
- escaleras para promover el entrenamiento del equilibrio y la seguridad
- ejercicios en colchonetas para mejorar su rango de movimiento y fortalecer la extremidad afectada
- pesas y máquinas para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el rango de movimiento
- tratamientos especializados para aliviar el dolor y la hinchazón

- técnicas prácticas de terapia manual para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el rango de movimiento
- dispositivos de asistencia, para un progreso de caminata con el dispositivo menos restrictivo o sin dispositivos

The Miriam Hospital ofrece rehabilitación ambulatoria como parte de su centro de excelencia para las cirugías de reemplazo de articulaciones. En el departamento de rehabilitación para pacientes ambulatorios de The Miriam Hospital, nos dedicamos a brindar atención individualizada por parte de profesionales expertos en un ambiente amable y entusiasta. El objetivo de la terapia es maximizar su independencia y garantizar el máximo beneficio de su cirugía. Trabajamos estrechamente con su cirujano y brindamos una comunicación oportuna con respecto a su progreso. El personal tiene experiencia en el tratamiento de afecciones ortopédicas y se enorgullece de haber mantenido un puntaje de satisfacción del paciente del 99 por ciento. Hay estacionamiento gratuito en el lugar y fácil acceso a la autopista. Venga a visitar nuestra clínica para recibir un recorrido y hablar con nuestro personal sobre sus necesidades.

### **Notas:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Recursos comunitarios - Apoyo para una recuperación exitosa

## Departamento de Asuntos para la Tercera Edad (DEA)

- [www.dea.ri.gov](http://www.dea.ri.gov)
- Agencia principal del estado que supervisa programas y servicios comunitarios para las personas mayores
- Compañeros mayores: voluntarios que pueden venir, brindan contacto humano uno a uno con aquellos que necesitan ayuda o compañía, 401-462-0569

## Número 211

- Para ancianos, adultos con discapacidades, familias y cuidadores para programas adicionales ofrecidos a través del Departamento de Asuntos para la Tercera Edad

## Compras en línea y entregas de alimentos

- Stop & Shop, Shaw's, Amazon.com, Instacart, Whole Foods, Monroe Dairy y Target ofrecen servicio de entrega de comestibles a través de pedidos en línea.

## Asistencia de transporte

- Muchas ciudades y pueblos ofrecen servicios de transporte para citas médicas o no médicas. Llame a su centro local para personas mayores o al ayuntamiento y pregunte qué hay disponible en su área.

## [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

Sitio web para verificar la cobertura de seguro para las personas con Medicare.

## Freemasons

- 401-246-0865, [rifreemason@rifreemasons.org](mailto:rifreemason@rifreemasons.org)

La organización ofrece equipos médicos duraderos con poco uso de forma gratuita, con la condición de que el equipo se devuelva una vez que no sea necesario.

Abierto los viernes de 9 a. m. al mediodía y ubicado en Long Street, Warwick, RI (frente a la iglesia Saints Rose and Clement Church)

Mi centro local para personas mayores: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

## Programas de asistencia o acompañamiento

- Programa de visitantes (Providence, RI)  
- 421-7833 ext. 228
- Programa de acompañantes mayores: 401-462-0569

## Auxiliares de salud en el hogar y otros servicios de apoyo adicionales

Si bien los asistentes de salud en el hogar generalmente no están cubiertos por el seguro después del reemplazo total de la articulación, están disponibles para pago privado.

- Home Instead: 1-888-336-0349  
[Homeinstead.com](http://Homeinstead.com)
- Care.com

## Asociados de Cathleen Naughton

Ofrece servicios de manitas, compañía, transporte a citas. Servicios prestados por tarifa de pago privado. Comuníquese para más información.  
401-783-6116

**Para obtener información sobre recursos adicionales**, comuníquese con sus grupos religiosos locales, Shriners, Knights of Columbus, Elks Club, escuadrones de scouts y centros para adultos mayores. Eche un vistazo a las ventas de garaje y los mercados en línea.

**Servicios de rehabilitación para pacientes ambulatorios**  
*(Esta no es una lista exhaustiva de instalaciones).*

La Sección 1802 de la Ley del Seguro Social "busca asegurar que se garantice la libre elección a todas las personas con Medicare". La ley establece lo siguiente: "Cualquier persona con derecho a beneficios de seguro en virtud de este título (es decir, Medicare) puede obtener servicios de salud de cualquier institución, agencia o persona calificada para participar en virtud de este título si dicha institución, agencia o persona se compromete a proporcionarle dichos servicios". Esta declaración les da a los pacientes la libertad de elegir a quienes deseen como su proveedor de servicios posthospitalarios.

Existen otras compañías que no figuran en este formulario. El paciente tiene derecho a encontrar una de su elección.

**Rehabilitación ambulatoria de The Miriam Hospital**

195 Collyer Street, 3er Piso  
401-793-4080

**Rehabilitación ambulatoria de The Miriam Hospital**  
**Ubicación Central Falls**

1000 Broad Street, Suite 103, Central Falls, RI  
401-606-7492

**Rehabilitación ambulatoria de The Miriam Hospital**  
**Ubicación Lincoln**

1 Commerce Street, 2do Piso  
Lincoln, RI 02865  
401-793-8501

**Rehabilitación ambulatoria de The Miriam Hospital**  
**Ubicación East Greenwich**

1454 South County Trail, Suite 1300  
401-444-2050

**Rehabilitación ambulatoria de Newport Hospital**

100 Friendship Street, Newport, RI  
401-485-1845

**Terapia física ambulatoria de Rhode Island Hospital**

765 Allens Avenue, Suite 102, Providence, RI  
401-444-5418

**Blackstone Orthopedics**

588 Pawtucket Ave, Pawtucket, RI  
800-725-3037

**Foundry Sports Medicine and Fitness**

285 Promenade Street, Providence, RI  
401-459-4001

**Performance Physical Therapy**

400 Massasoit Avenue, East Providence, RI  
401-270-8770

1525 Wampanoag Trail, Suite 205, East Providence, RI  
401-433-4049

1822 Mineral Spring Avenue, North Providence, RI  
401-435-4540

330 Cottage Street, Pawtucket, RI  
401-723-8111

129 School Street, Pawtucket, RI  
401-726-7100

45 Seekonk Street, Providence, RI  
401-230-1126

**Rehabilitation Hospital of Rhode Island**

Servicios de terapia ambulatoria  
116 Eddie Dowling Highway  
North Smithfield, RI  
401-531-8900

**Academy Physical Therapy**

667 Academy Avenue  
Providence, RI  
401-418-1835

**University Orthopedics**

Diferentes ubicaciones  
401-443-5000

## **Proveedores de equipos para atención domiciliaria**

(Esta no es una lista exhaustiva de instalaciones.)

La Sección 1802 de la Ley del Seguro Social "busca asegurar que se garantice la libre elección a todas las personas con Medicare". La ley establece lo siguiente: "Cualquier persona con derecho a beneficios de seguro en virtud de este título (es decir, Medicare) puede obtener servicios de salud de cualquier institución, agencia o persona calificada para participar en virtud de este título si dicha institución, agencia o persona se compromete a proporcionarle dichos servicios". Esta declaración les da a los pacientes la libertad de elegir a quienes deseen como su proveedor de servicios posthospitalarios.

Existen otras compañías que no figuran en este formulario. El paciente tiene derecho a encontrar una de su elección.

### **Lifespan Home Medical**

401-335-9000 o línea gratuita: 1-800-480-2273

Entrega equipos directamente a su hogar. Para obtener más información sobre nosotros, diríjase a la página [www.LifespanHomeMedical.org](http://www.LifespanHomeMedical.org).

La farmacia Lifespan (vestíbulo principal) lleva algunos equipos más pequeños, como bastones, ayudas para calcetines, alcances, calzadores y esponjas de mango largo.

### **Notas:**

---

---

---

---

---

### **Alpha Surgical Supply**

1894 Smith Street, North Providence, RI

401-353-9090

---

---

---

---

---

### **Apria Healthcare**

70 Catamore Blvd, Suite 200, East Providence, RI

401-435-8500

---

---

---

---

---

### **Independence Home Health Wares**

35 Agnes Street, Providence, RI

[homehealthwares.com](http://homehealthwares.com)

401-273-8888

---

---

---

---

---

### **South County Surgical Supply**

14 Woodruff Ave, Suite 13, Narragansett, RI

401-738-1850

---

---

---

---

---

### **Lincare**

401-434-2828

Varias oficinas en RI

[www.lincare.com](http://www.lincare.com)

---

---

---

---

---