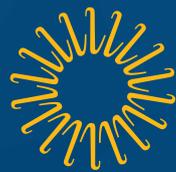




Guía educativa para pacientes sobre el reemplazo de hombro



Total Joint Center
The Miriam Hospital

Lifespan. Delivering health with care.®

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 articulación. El reemplazo de articulación es una de las formas más efectivas de reducir el dolor y restaurar la movilidad para mejorar la calidad de vida.

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

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.

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 operación. Esperamos poder brindarle una atención excepcional y ayudarlo a alcanzar con éxito sus metas personales.

Atentamente,



Maria Ducharme

Presidente, The Miriam Hospital

Reemplazo total de hombro

¿Qué es la cirugía de reemplazo de hombro?

La artroplastía de hombro es un procedimiento quirúrgico que implica reemplazar la articulación del hombro con piezas artificiales. Un cirujano retira el área dañada del hueso, reemplazándola con implantes de metal y plástico para aliviar las molestias de la lesión y, después de la recuperación, permitir que el paciente se mueva con más libertad.

Tipos de operaciones de reemplazo de hombro

Los médicos del Total Joint Center en The Miriam Hospital realizan varios tipos de procedimientos quirúrgicos estándar, cada uno diseñado para tratar tipos específicos de trastornos:

- **Reemplazo anatómico de hombro** – en este procedimiento se reemplazan tanto la esfera como la cavidad. Los implantes tienen una forma similar a la forma natural de los huesos.
- **Reemplazo total invertido de hombro** – como lo indica su nombre, este procedimiento es el inverso del reemplazo anatómico de hombro. Aunque se reemplazan tanto la esfera como la cavidad, los implantes son invertidos. La esfera se fija al omóplato y la cavidad se fija al hueso del brazo. Por lo general se prefiere esta opción cuando el manguito de los rotadores está muy dañado.
- **Cirugía de hombro "ream and run"** – este tipo de reemplazo total de hombro es más apropiado para los pacientes jóvenes que son más activos que el paciente típico de reemplazo de hombro. Este procedimiento elimina la necesidad de una cavidad de plástico.

¿Cuál es la mejor operación para usted?

Su médico le ayudará a elegir el procedimiento que mejor sirva para resolver su situación. Juntos, usted, el médico y el equipo quirúrgico tomarán en cuenta su estilo de vida, edad y género, así como sus actividades cotidianas y responsabilidades. Nuestra prioridad compartida es brindarle la operación más segura, confiable y comprobada.

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.
- Organice los muebles para crear espacio y despejar todos los pasillos que conduzcan a las habitaciones principales de su hogar.

Cocina

- Prepare y congele unas cuantas comidas antes de su cirugía.
- 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.

Ropa

- Prepare ropa holgada que pueda ponerse y quitarse con facilidad.
- Coloque la ropa de uso frecuente en los cajones superiores.

Dormitorio

- Compre un sillón reclinable para dormir, o una almohada especial para elevar su torso si planea dormir en la cama.
- 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. Quizá solo la necesite en los primeros días que esté en casa.

- Coloque una silla con brazos en el dormitorio para usarla mientras se esté vistiendo.

Baño

- Use una estera antideslizante en la bañera.
- Considere instalar barras de sujeción fijas o removibles junto al inodoro y a 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.
- Revise las escaleras para asegurarse de que todas tengan barandillas sólidas.
- Haga planes para que una persona de apoyo esté con usted mientras usa las escaleras las primeras veces.

Mantenimiento de la vivienda:

- Haga planes para que una persona de apoyo le ayude a lavar la ropa, sacar la basura y hacer otras tareas domésticas que requieran del uso de dos manos.

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 el riesgo de infección, demorar la cicatrización de la herida e impedir el progreso hacia sus objetivos.
- **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.
- **Medicamentos**: El personal de enfermería de análisis de preadmisión le dará instrucciones específicas sobre sus medicamentos. Asegúrese de seguir estas instrucciones.

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, un corte pequeño o una herida en cualquier lugar cerca del área donde se realizará la operación.
- Tiene preguntas o inquietudes sobre su operación.
- Sufre dolor de muelas u otro problema dental.

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
- recogida de correo y periódicos
- cuidado de mascotas (pasearlas, alimentarlas)
- Llevar la basura a la acera
- llevar la ropa sucia al sótano

Consulte la guía para la persona de apoyo para obtener más información.

Equipo doméstico para su recuperación

Es posible que desee obtener este equipo antes de su cirugía. Estos artículos harán que su recuperación inicial sea más fácil.

- barra de sujeción con ventosas para la ducha (opcional).
- asiento de inodoro elevado (opcional).
- silla de ducha (opcional).
- agarrador/aparato para alcanzar objetos (opcional).
- bolsas de hielo.

Receta para paquete de hielo casero:

Ingredientes:

- 3/4 de taza de alcohol isopropílico
- 2 tazas de agua
- 2 bolsas tipo 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.
- copagos de cabestrillo.
- copagos de máquina de hielo.
- copagos de visitas domiciliarias de terapia.
- copagos de terapia ambulatoria.
- cobertura de servicios de anestesia.

La semana de su operación

- 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 operación.
- Durante la semana previa a la cirugía, no se afeite cerca del área donde se realizará la cirugía. Hacerlo puede 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 momento en que se realizará la cirugía, contáctese 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

- Tarjetas de seguro e identificación (o fotocopias de cada una).
- Método de pago del 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

- Pregúntele a un miembro del equipo de Total Joint Center sobre la política más reciente respecto del uso de su máquina casera de CPAP.

Ropa y artículos personales

- El cabestrillo provisto por el consultorio de su cirujano.
- Zapatos cómodos con suelas antideslizantes. Los zapatos deportivos con cordones funcionan bien.
- Ropa interior y calcetines.
- Camiseta o camisa holgada con botones o cremallera, que pueda ponerse y quitarse con facilidad.

- Pantalones deportivos o shorts que pueda ponerse y quitarse con facilidad. No es buena idea usar pantalones vaqueros.
- Anteojos o lentes de contacto.
- Prótesis dentales.
- Audífonos.
- Chicles o caramelos duros.
- Humectante labial.

No traiga

- No es necesario que traiga brasier.
- Joyas u otros objetos de valor.
- Andador, bastón o muletas.
- 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, aunque está sujeta a su progreso individual mientras esté en el hospital.

Un día antes de la cirugía

- Prepare su piel al lavarla con el jabón Hibiclens, 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 de 32 onzas (Gatorade dietético, agua con vitaminas, Powerade, etc.) para asegurarse de estar 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!

El día de la cirugía

Lo que debe saber sobre su experiencia quirúrgica:

- **Ingrese a través de la entrada principal** del hospital en el momento en que le indicaron que arribara. Si llega 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 el servicio de estacionamiento con valet 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 wifi gratis, televisión y asientos cómodos. El responsable del enlace garantizará que sus seres queridos permanezcan informados sobre el progreso de su cirugía. Mientras esté en la cirugía, pueden comunicarse con el responsable del enlace llamando al 401-793-2273 si tienen preguntas.



- **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 y se guardarán en un casillero. Un equipo de enfermeros 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 operación, puede recibir un bloqueo nervioso regional con anestesia local para ayudarlo a lidiar con el dolor después de la cirugía. **Consulte el folleto pequeño "Preparación para la cirugía" o el sitio web de Total Joint Center para obtener una descripción de las opciones de anestesia que tiene a su disposición.**

- **Cirugía:** Después de que se hayan completado todos los controles preoperatorios, 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 la circulación.

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 dependerá del 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. Hable con su cirujano respecto de si es candidato para tener el alta y regresar a casa el mismo día.

- **Visitas:** Si requiere una persona de apoyo durante la fase previa a la operación o cuando esté en la sala de recuperación después de la cirugía, infórmele a un miembro del equipo de Total Joint Center al 401-793-5852.



Su estadía en el hospital

El equipo 3 North

- El equipo 3 North (3N) consta de enfermeros registrados y altamente capacitados, enfermeros practicantes, asistentes de enfermería certificados y secretarías de unidades. Además, terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas y administradores de casos lo cuidarán durante su estancia. The Miriam Hospital es un centro de enseñanza, y nuestros médicos, enfermeros y terapeutas pueden tener estudiantes que lo ayuden con su atención.
- **Terapia ocupacional** Cuando el anestesiólogo le permita levantarse de la cama, nuestro equipo de enfermería podrá caminar con usted el mismo día de la operación. Se ha demostrado que la ambulancia temprana (caminar) conduce a una reducción en las complicaciones postoperatorias y a una recuperación más rápida. El terapeuta ocupacional llegará a su habitación la mañana siguiente a la operación. Le explicará las precauciones postoperatorias, el uso del cabestrillo, las técnicas de vendaje y los ejercicios.

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. Es de intensidad variable. También puede presentar hinchazón, lo que es normal. La hinchazón excesiva no es normal.

Beneficios de un buen control del dolor: El control del dolor y la capacidad de moverse harán que el proceso de curación y la recuperación funcional sean más rápidos. 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.

La escala de dolor

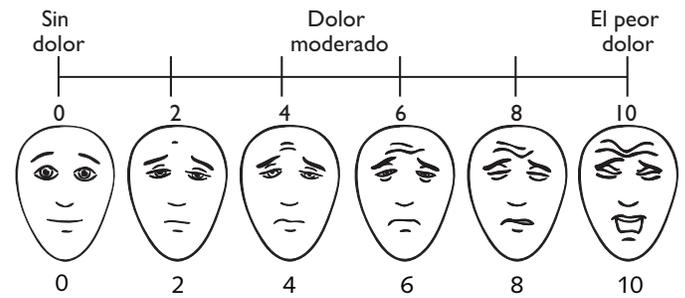
- 0 a 3 = Dolor mínimo/leve: **ESPERADO**. Molesto, pero puede descansar, comer y participar en su terapia y recuperación.
- 4 a 6 = Dolor moderado: se espera que ocurra periódicamente. Molesto, puede tener dificultad para descansar o participar en la terapia.
- 7 a 10 = Dolor severo/intenso (**RARO**): severo, insoportable 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 1 a 6).
- **Los medicamentos para el dolor por vía intravenosa** se usan para un dolor intenso (puntuaciones de dolor que varían de 7 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. Es extremadamente inusual que un paciente se vuelva adicto a los medicamentos para el dolor si se toman de acuerdo con lo recetado.



Esta Escala modificada de rostros del dolor se ha reproducido con el permiso de la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (International Association for the Study of Pain®, IASP). La figura no puede reproducirse para ningún otro fin sin permiso.

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

- Moverse y cambiar de posición. Su equipo de atención puede sugerir cambiar de posición para ayudar a aliviar el dolor. Esto puede incluir trabajar con terapia ocupacional, caminar con su enfermero o hacer ejercicios terapéuticos.
- 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 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.

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.

- Terapias integrativas o alternativas: Tenemos disponibles intervenciones como terapia de masajes y reiki para pacientes que necesiten una hospitalización más prolongada.

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

- Si es necesario, se le extraerá sangre la mañana siguiente a la operación. 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

- Después 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 enfermero 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 articulación. Si tiene un historial de dificultad para orinar después de cirugías, infórmese 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

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 un 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.

Cirugía

Lunes
Martes
Miércoles
Jueves
Viernes

Hogar

Martes al mediodía
Miércoles al mediodía
Jueves al mediodía
Viernes a mediodía
Sábado al mediodía

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, infórmele a su enfermera.

Prevención de caídas

Nadie planea caerse después de someterse a una cirugía de reemplazo de articulación, 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 al enfermero antes de ponerse de pie y pasar al lavabo y entrar a su habitación.

Terapia ocupacional

¿Qué es la terapia ocupacional?

Los terapeutas ocupacionales estudian de manera holística las capacidades físicas y cognitivas de un paciente y el entorno en el que debe funcionar, a fin de ayudarlo a hacer una transición exitosa a su hogar, su comunidad o el siguiente nivel de cuidado. Los terapeutas ocupacionales desempeñan un papel fundamental en el inicio de un proceso exitoso de rehabilitación en el hospital, que incluye: ayudar en la movilización inicial, restablecer el funcionamiento, prevenir mayor deterioro funcional, coordinar la atención y planear el alta. Los terapeutas ocupacionales pueden recomendar modificaciones para la seguridad en el hogar y equipo médico duradero como parte de un plan de alta eficaz.



Terapia ocupacional después del reemplazo de hombro

Su médico puede ordenar una consulta de terapia ocupacional y el terapeuta ocupacional lo verá antes de su alta. El terapeuta ocupacional le enseñará a ponerse y quitarse su cabestrillo, vestirse y hacer sus ejercicios. El terapeuta ocupacional también abordará necesidades como el manejo de la cocina y las labores domésticas. Durante el tratamiento, su terapeuta ocupacional identificará si usted se beneficiaría con equipo adicional, como un inodoro portátil, una silla para ducha o un asiento elevado para el inodoro. El seguro con frecuencia no cubre estos equipos. Puede obtener la mayoría del equipo médico en farmacias o por internet, o puede pedirlo prestado a amigos y familiares. Recibirá fisioterapia CUANDO LA NECESITE durante su estancia.

Cuidado de sí mismo

Cabestrillo: El cabestrillo en su brazo operado debe permitir que doble su codo a 90 grados, que su antebrazo esté paralelo al piso y que su mano y muñeca tengan soporte.

Usará su cabestrillo constantemente hasta su cita de seguimiento, solamente podrá quitárselo para

asearse, vestirse y hacer los ejercicios que le indique su cirujano.

Vestimenta: Después de la operación le recomendamos usar ropa holgada, con elásticos en lugar de botones o cremalleras. Recuerde siempre vestir primero su brazo operado.

Dependiendo de su progreso durante su primera sesión de terapia ocupacional, el terapeuta podrá regresar por segunda vez.

Conducir después de la cirugía de reemplazo

de articulaciones:

Se analizará durante su terapia ocupacional si puede entrar y salir de un automóvil de manera segura. Usted no podrá conducir durante cierto tiempo después de su reemplazo de hombro. Su cirujano determinará cuándo podrá conducir de manera segura nuevamente. No podrá conducir mientras use un cabestrillo o tome narcóticos para el dolor. Esto habitualmente tomará de 5 a 6 semanas.

Recetas para después del alta: Lifespan Pharmacy

Recomendamos el uso de la farmacia Lifespan Pharmacy. La farmacia Lifespan Pharmacy puede surtir y entregar sus medicamentos para el alta en su cama sin costo adicional para usted. Si lo prefiere, usted o una persona de apoyo también pueden recoger sus medicamentos en la farmacia, que se encuentra en el primer piso del hospital cerca de la entrada principal.

Se aplica su copago estándar para recetas. Los medicamentos recetados para usted después de un reemplazo de articulación no tienen reposiciones. Recibirá un surtido de medicamentos recetados de la farmacia Lifespan Pharmacy antes de salir del hospital, y puede hacer planes para recoger su segundo surtido de su farmacia.

El uso de la farmacia Lifespan Pharmacy le evita la incomodidad de detenerse en la farmacia en el camino a casa.

Objetivos para el alta al hogar

- Ponerse y quitarse el cabestrillo.
- Vestirse.
- Practicar los ejercicios indicados por su cirujano.
- Entender todas las precauciones postoperatorias.
- Levantarse de la cama e ir a una silla.
- Caminar las distancias del hogar (50 pies).

El rol del administrador de casos

El administrador de casos:

- Revisará sus opciones de alta hospitalaria y se asegurará de que esté preparado.
- Supervisará su progreso y facilitará 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.

Lifespan Pharmacy

The Miriam Hospital - Vestíbulo principal
401-793-5500
LifespanPharmacy.org

Abierto de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.
Fines de semana y feriados: 8 a.m. - 4:30 p.m.

Planificación de su alta y recuperación

Terapia ambulatoria: Opción 1 Después del alta

- Casi todos los pacientes con reemplazo de articulaciones pueden irse directamente a sus hogares después de su estadía en el hospital.
- Antes de la operación puede llamar para hacer su primera cita ambulatoria a la que acudirá después de la operación.
- Si cumple con todos los objetivos para el alta mientras trabaja con terapeutas ocupacionales en el hospital y tiene algo de apoyo disponible, será dado de alta a su hogar y recibirá terapia ambulatoria. **Lo ideal es regresar a casa y continuar la terapia ambulatoria.** Recuperarse en su hogar promueve una curación más integral. Las personas tienden a dormir mejor en sus propios hogares.
- Durante el período antes de su primera cita ambulatoria, debe darle prioridad a hacer los ejercicios que le asigne su cirujano. Puede hacerlo de manera segura en su propio hogar. En su hogar usted mantiene el control de la administración de sus medicamentos y otras necesidades, y su cirujano mantiene el control de su atención.
- Si tiene preguntas sobre qué tipo de apoyo necesitará, consulte la guía para la persona de apoyo en su carpeta.
- Planifique con anticipación. Consiga una persona de apoyo que pueda llevarlo a casa y que pueda quedarse con usted por lo menos durante 1 noche después de la cirugía.

Atención domiciliaria: Opción 2 Después del alta

- El cuidado en el hogar es una alternativa menos común a la terapia ambulatoria. Puede hablar sobre el tema con su equipo de atención, si está indicado.

Centro de enfermería especializada:

Opción 3 Después del alta

- Esta opción es solo para pacientes que no pueden regresar a su hogar de manera segura. Por ejemplo, si tiene apoyos limitados y no puede: manejar su cabestrillo de manera segura, vestirse, hacer ejercicios, caminar las distancias necesarias en su hogar o mantener el equilibrio, puede considerar la opción de un centro de enfermería especializada.
- 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

- Comuníquese al departamento de terapia ambulatoria si tiene alguna pregunta.
- Póngase en contacto con las agencias de cuidado en el hogar si tiene preguntas específicas.
- 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?

El dolor es extremadamente variable. En algunos pacientes dura unos pocos días, y en otros varias semanas. Su cirujano le ayudará a controlar sus molestias.

¿Cuándo puedo comenzar a conducir nuevamente?

Su cirujano le dará un plazo a partir del cual podrá comenzar a conducir. No podrá conducir usando un cabestrillo. No podrá conducir mientras tome narcóticos para el dolor.

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

Consulte a su cirujano antes de reanudar esas actividades. **Recuerde siempre seguir las precauciones de movimiento que su cirujano y terapeuta hayan revisado con usted.** 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 le explicará los detalles en su visita postoperatoria.

¿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.

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

Puede realizarse una resonancia magnética de forma segura.

¿Cuánto tiempo tomaré anticoagulantes?

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

¿Necesito un sillón reclinable para dormir cuando regrese a casa?

Los sillones reclinables pueden ser útiles después de una operación. Los pacientes tienen a dormir con más comodidad en una posición erguida, por lo que muchos pacientes prefieren dormir en un sillón reclinable. Puede comprarlo antes de la operación si cree que le servirá para estar más cómodo.

¿Cuándo puedo ducharme?

La mayoría de los cirujanos permiten una ducha de pie pocos días después de la cirugía. Se revisarán las instrucciones específicas de su cirujano antes de que le den el alta del hospital.

Guía para acompañante de cirugías de reemplazo articular

Definición de acompañante: Un acompañante es una persona que lo ayudará a dar lo mejor de sí y que eliminará obstáculos, lo ayudará a fijar metas y lo motivará para que siga activo durante su recuperación. El acompañante puede ser un familiar, amigo cercano o una combinación de estas personas.

Expectativas para acompañantes:

Un acompañante deber ser compasivo y paciente, con una buena capacidad de observación, organización y escucha.

Responsabilidades:

- Motivar al paciente para que sea tan independiente como sea posible.
- Animar al paciente a hacer ejercicios pre y postoperatorios diariamente.
- Llevar al paciente en automóvil a sus citas de terapia cuando sea necesario.
- Brindar asistencia para el alta hospitalaria (transporte, medicación, equipamiento, etc.).
- Hacer las compras, la limpieza, la cocina, el lavado de ropa y otras labores domésticas (o disponer que alguien más lo haga).
- Alentar el control adecuado del dolor, tanto en el hospital como después del alta hospitalaria (medicación, elevación con hielo, etc.).
- Recoger las recetas médicas u organizar la entrega de las recetas médicas.
- Administrar las finanzas, incluso el pago de las facturas regulares del hogar, y gestionar los documentos del seguro.
- Comunicarse con el equipo de atención médica respecto a cualquier cambio o inquietud.
- Cuando sea posible, buscar un acompañante alternativo si no puede asistir a las clases o brindar asistencia. (¡Dos son siempre mejor que uno!)

Servicios de rehabilitación para pacientes ambulatorios después del reemplazo total de articulación

¡No puedo esperar a volver a _____ otra vez!

Se recomienda la rehabilitación ambulatoria para maximizar el uso de su nueva articulación y ayudarlo a volver a las actividades que desea disfrutar. Durante su proceso de curación necesitará entrenamiento de fuerza adicional, ayuda para recuperar el rango de movimiento de su hombro y que le enseñen a realizar sus actividades cotidianas. Un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional para pacientes ambulatorios puede ayudarlo a lograr estas metas. La terapia ambulatoria habitualmente inicia en la primera semana después de su alta del hospital por la operación, pero puede variar dependiendo del protocolo postoperatorio de su cirujano. Es importante darles a sus tejidos suficiente tiempo para sanar y no iniciar las actividades demasiado pronto. Su terapeuta lo guiará para seguir el protocolo de rehabilitación establecido por su cirujano. Eso le permitirá recuperarse de manera segura de su operación y maximizar el funcionamiento de su brazo.

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

- lo examinará
- evaluará su dolor
- hará varias mediciones del rango de movimiento de su hombro, codo y muñeca.
- identificará sus objetivos para la terapia
- desarrollará un plan único para usted, que incorpore su protocolo quirúrgico y sus objetivos específicos de actividad.

La frecuencia y la duración de la terapia ambulatoria varían, ya que cada paciente progresará de manera diferente. Habitualmente los pacientes son atendidos dos veces por semana, con mucho énfasis en la realización de ejercicios por su cuenta en casa.

Los equipos y las técnicas que pueden usarse durante su recuperación incluyen (entre otros):

- técnicas prácticas de terapia manual para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el rango de movimiento
- terapia de compresión con frío para reducir la hinchazón y estimular la curación.
- pesas, bandas y máquinas para aumentar la fuerza (estiramientos para aumentar la flexibilidad).
- bandas de resistencia para desarrollar fuerza y estabilidad.
- poleas colocadas sobre la puerta para desarrollar el rango de movimiento.

The Miriam Hospital ofrece rehabilitación ambulatoria como parte de su programa de cirugía de reemplazo de articulaciones. Estamos dedicados a brindar atención experta personalizada en un ambiente amable y motivador. 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:

La Oficina para la Tercera Edad Sana

- www.oha.ri.gov
- Agencia principal del estado que supervisa programas y servicios comunitarios para las personas mayores
- Compañeros mayores: voluntarios que pueden venir y brindar contacto humano individual a aquellos que necesitan ayuda o compañía, 401-462-0569

Llame al 211

- Para adultos mayores, adultos con discapacidades, familias y cuidadores para obtener 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

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

Freemasons

- 401-246-0865, 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)

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 mediante un pago privado.

- Home Instead: 1-888-336-0349.
Homeinstead.com
- Care.com
- Cathleen Naughton Associates ofrece servicios de reparaciones domésticas, compañía y transporte a citas. Servicios prestados por tarifa de pago privado. Llame al 401-783-6116 para obtener más información.

Servicios de rehabilitación para pacientes ambulatorios

(Esta no es una lista exhaustiva de instituciones).

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, 3rd Floor, Suite 301
Teléfono: 401-793-4080
Fax: 401-793-4110

Rehabilitación ambulatoria de The Miriam Hospital Ubicación Central Falls

1000 Broad Street, Suite 103, Central Falls, RI
Teléfono: 401-606-7492
Fax: 401-606-7493

Rehabilitación ambulatoria de The Miriam Hospital Ubicación Lincoln

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

Terapia física ambulatoria de Rhode Island Hospital

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

Rehabilitación ambulatoria de Rhode Island Hospital, oficina de East Greenwich

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

Rehabilitación ambulatoria de Newport Hospital

20 Powel Avenue, Newport, RI
401-485-1845

