

## Bienvenidos al servicio de Prótesis totales de Newport Hospital

Nos complace enormemente que haya elegido el servicio de cirugía de prótesis totales de Newport Hospital.

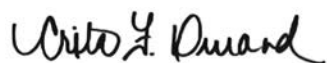
La operación de prótesis totales es una de las formas más eficaces de reducir el dolor y devolver la movilidad a las personas que sufren de artrosis. Newport Hospital colabora estrechamente con cirujanos ortopédicos, personal de enfermería, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales, especialistas en rehabilitación y otros profesionales para crear servicios integrales para prótesis totales.

Nuestro programa de prótesis totales se centra en la educación del paciente y la preparación holística para la intervención quirúrgica, una técnica quirúrgica excepcional, excelentes cuidados de enfermería y un tratamiento posquirúrgico acorde en un entorno acogedor y confortable. Nuestro programa se extiende más allá de su estadía hospitalaria para garantizar el éxito de su recuperación. Nos ocupamos de brindarle la información, la atención y el apoyo que necesita para volver a ponerse de pie y moverse sin dolor.

En Newport Hospital, valoramos su derecho de comprender la atención que recibe y participar de ella. Como primer paso, esperamos que lea esta guía para saber qué esperar y le recomendamos que anote cualquier pregunta que tenga. Lleve esta guía a todas sus citas y también el día de la operación.

Gracias por elegir Newport Hospital para su intervención quirúrgica. Esperamos poder ofrecerle una atención excepcional.

Atentamente.



Crista F. Durand, MBA, FACHE  
*Presidente, Newport Hospital*

## Prepare su casa para su regreso del hospital

Use esta lista para hacer algunos cambios pequeños y simples en su hogar que garantizarán que tiene lo necesario para una recuperación segura y satisfactoria.

- Retire las alfombras o tapetes de las habitaciones que va a utilizar durante su recuperación.
- Procure tener a mano un teléfono celular o portátil.
- Acomode los muebles de modo que se genere espacio y quede liberado el paso a las habitaciones principales de su casa.

### Cocina

- Coloque los elementos de uso frecuente en armarios accesibles para que no tenga que estirarse mucho en altura o agacharse demasiado.
- Mantenga las superficies despejadas.
- Asegúrese de que el suelo no resbale.
- Compre jugos, leche y otros líquidos en envases pequeños.
- Prepare y congele algunas comidas antes de la operación.

### Dormitorio

- Tenga una lámpara y un teléfono en la mesa de noche.
- Utilice una luz nocturna para iluminar el trayecto al baño.
- De ser posible, organice un lugar para dormir en la planta de abajo. Quizás esto solo sea necesario durante los primeros días que esté en casa.
- Coloque la ropa de uso frecuente en los cajones superiores.
- Disponga una silla con apoyabrazos en el dormitorio para usar mientras se viste.

### Baño

- Use una alfombrilla antideslizante en la bañera.
- Evalúe si es necesario instalar barras de seguridad fijas o removibles junto al inodoro y en la bañera.

### Sala

- Elija una silla adecuada para sentarse cuando vuelva a casa. Lo mejor es una silla firme con apoyabrazos. Evite las mecedoras y las sillas con ruedas.

### Escaleras y pasillos

- Mantenga las escaleras y los pasillos despejados.
- Verifique que todas las escaleras tienen barandas resistentes. Si necesita instalar una baranda, en la sección Recursos comunitarios de la página 14 encontrará una lista de contratistas dedicados a accesibilidad para el hogar.
- Planifique tener a un ser querido o un amigo a su lado mientras usa las escaleras las primeras veces.

### Espacios exteriores

- Procure que los cercos, arbustos y árboles no obstruyan los senderos exteriores.
- Verifique que los senderos exteriores estén despejados cuando vuelva a casa, especialmente durante el otoño (hojas caídas) y el invierno (nieve).

## Cómo prepararse para la operación

Siga estos consejos para estar en forma antes de entrar en el quirófano.

### *Su salud*

- **Complete todas las citas prequirúrgicas** que le hayan solicitado. Las citas estándar consisten de una evaluación prequirúrgica con su médico de atención primaria, pruebas de preadmisión y una evaluación prequirúrgica de fisioterapia. Pueden programarse otras citas con especialistas según sea necesario.
- **Si fuma**, trate de fumar menos; lo ideal es dejar de fumar. El tabaco puede aumentar el riesgo de infecciones.
- **Si tiene diabetes**, contrólese la glucemia de manera periódica y también lo que come. La glucemia alta después de una intervención quirúrgica puede aumentar el riesgo de infección, retrasar la cicatrización de las heridas e impedir el avance hacia sus objetivos.
- **Haga actividad física.** Manténgase lo más activo posible en las semanas previas a la intervención. Cuanto más fuerte esté antes de la operación, más rápido se recuperará. El fisioterapeuta le recomendará ejercicios en su visita prequirúrgica de fisioterapia.
- **Medicamentos:** El personal de enfermería encargado de las pruebas de preadmisión le dará instrucciones específicas sobre sus medicamentos. Siga estas instrucciones.
- **Alimentación adecuada:** Una alimentación equilibrada antes y después de la operación es fundamental para una recuperación rápida y satisfactoria. Además de tener una alimentación equilibrada, le recomendamos lo siguiente:
  - Consuma 25-50 gramos extra de proteínas todos los días durante dos semanas antes de la operación. Los suplementos proteicos pueden encontrarse en forma de polvos, batidos o barritas, y se consiguen en la mayoría de las farmacias y tiendas de alimentos.
  - Compre un paquete de seis botellas de 12 o 16 onzas de una bebida deportiva, como Gatorade. Beba la primera botella la noche anterior a la operación. Deje el resto para cuando vuelva a casa. Si tiene diabetes, utilice una bebida deportiva sin azúcar.

### *Asistencia de sus seres queridos*

Pida ayuda a sus amistades, familiares o vecinos con las siguientes tareas mientras está en el hospital y durante las dos primeras semanas después de volver a casa:

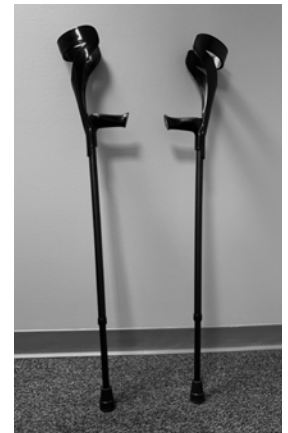
- trabajos estacionales de jardinería/retirar la nieve
- ayuda con las compras
- recoger el correo y los periódicos
- cuidado de mascotas (pasearlas, alimentarlas)
- sacar la basura a la calle
- llevar la ropa para lavar al sótano

### *Designe uno o varios asistentes*

Defina quién será su principal persona de apoyo. Esta persona debe estar disponible durante las primeras 48 horas tras su regreso a casa. Procure que estén informada sobre su plan para la operación y el alta. Consulte la Guía del asistente que se incluye en este folleto.

### *Equipamiento domiciliario para su recuperación*

En su visita prequirúrgica de fisioterapia, le enseñarán a utilizar un dispositivo de asistencia para caminar. Nuestro programa recomienda las muletas de antebrazo o un andador. Si aún no lo tiene, le entregarán un dispositivo de asistencia para caminar.



Puede optar por obtener el siguiente equipamiento antes de la intervención quirúrgica. Facilitará su recuperación inicial.

- bastón (si lo recomendó su fisioterapeuta)
  - consulte la recomendación en la página 9
- barra de agarre con ventosa para la ducha (opcional)
- asiento elevado para inodoro (opcional)
- silla para ducha (opcional)

## Preguntas sobre el seguro médico

Llame a su compañía de seguros antes de la intervención quirúrgica, ya que la cobertura de las visitas al médico, las visitas al hospital, las intervenciones quirúrgicas, los tratamientos y los equipos depende de su póliza. Pregunte si alguno de los siguientes puntos se aplica a la cobertura de su seguro y pida explicaciones:

- deducible para intervenciones quirúrgicas
- deducible/copago para hospitalizaciones
- copago para dispositivo de asistencia para caminar
- copago para visitas de fisioterapia domiciliarias
- copago para fisioterapia ambulatoria
- cobertura de servicios de anestesia para anestesiología del Lifespan Physician Group (LPG)

Si tiene alguna pregunta, también puede llamar a Newport Hospital Financial Services al 401-845-1490.

## La semana de la operación

- Repase las instrucciones sobre los medicamentos que recibió en la visita de pruebas de preadmisión y en la consulta con el cirujano. No deje de respetar estas instrucciones.
- Consuma alimentos ricos en fibra los días previos a la operación. Esto ayudará a evitar el estreñimiento después de la operación.
- Siga consumiendo suplementos proteicos a diario.
- Durante una semana antes de la operación, no se afeite cerca de la zona donde se realizará la operación. Afeitarse puede aumentar el riesgo de infecciones.
- Si tiene alguna pregunta o duda sin resolver, consulte a su cirujano.
- Si presenta síntomas seudogripales, tos con flema, vómitos o diarrea intensos, nuevos dolores dentales o una afección cutánea cerca de la zona donde se realizará la cirugía, consulte a su cirujano.
- Qué empacar para la operación. Use la guía **Qué llevar al hospital** que se incluye a continuación.

## Qué llevar al hospital

### Información

- Tarjetas del seguro médico e identificación (o fotocopias de cada una)
- Medio de pago para el copago (si no pagó por adelantado)
- Copia de sus instrucciones anticipadas de atención médica si aún no ha entregado una copia al hospital

### Medicamentos y equipos

- Si el fisioterapeuta le ha indicado muletas de antebrazo, llévelas al hospital. Si le han indicado un andador, puede dejarlo en el automóvil para que lo recojan.
- Pregunte a un miembro del equipo de Prótesis totales acerca de la política más reciente sobre el uso del CPAP de su casa, si lo tiene indicado.

### Vestimenta y efectos personales

- Calzado cómodo con suela antideslizante. Los zapatos deportivos con cordones pueden servir.

- Ropa interior y medias
- Pantalones sueltos (Lo ideal son los pantalones deportivos, porque son fáciles de poner y quitar y dejan lugar para los vendajes).
- Blusa o camisa suelta
- Lentes comunes o lentes de contacto
- Prótesis dentales
- Audífonos
- Goma de mascar o caramelos duros
- Protector labial

### No debe traer

- Joyas u otros objetos de valor
- Medicamentos de su casa

**Organice el transporte de regreso a su casa después del alta. NO se le permitirá conducir hasta su casa.**

## El día antes de la operación

- Prepare la piel lavándola con el jabón antiséptico Hibiclens; siga las instrucciones de uso.
- Por la noche, beba la primera botella de la bebida deportiva con carbohidratos/electrolitos elegida.
- Procure descansar. ¡Nos vemos mañana!

### *Comuníquese con el consultorio de su cirujano en estos casos:*

- Si no puede llegar a horario para la operación.
- Si presenta síntomas de resfriado o gripe, o si tiene fiebre.
- Si tiene una infección cutánea, un sarpullido, un pequeño corte o una herida cerca de la zona donde se realizará la intervención.
- Si tiene preguntas o dudas sobre su intervención quirúrgica.
- Si tiene dolor de muelas u otro problema dental.

## El día de la operación

### *Antes de llegar al hospital:*

- **Excepto por unos sorbos de agua para tomar los medicamentos**, evite beber todo tipo de líquidos, incluso líquidos transparentes, a partir de las tres horas previas a su llegada al hospital.
- **Ingrese por la entrada principal** del hospital sobre Powel Avenue en el horario que le indicaron. Muy temprano por la mañana, su familia puede estacionar en el estacionamiento ubicado justo enfrente (estacionamiento para pacientes/visitas) después de dejarlo a usted. Después de las 7:30 a. m., hay servicio de valet para estacionar por un módico precio (solo con tarjeta de crédito o débito; no efectivo). Anúnciese en el mostrador de Servicios para visitas (Guest Services). El personal lo dirigirá a Registración de pacientes.
- **Registración:** El personal de admisiones confirmará su identidad y su cobertura de seguro, le entregará una pulsera de identificación y lo registrará para su intervención quirúrgica y hospitalización.



- **Sala de espera de cirugía:** Nuestra sala de espera dispone de wifi gratuito, televisión y cómodos asientos. El personal de Servicios Quirúrgicos lo acompañará a la sala preoperatoria cuando el equipo esté listo.

- **Sala preoperatoria o unidad temporaria:** El departamento preoperatorio completará su preparación para la operación. Se pondrá una bata de hospital y le pondremos una vía intravenosa. Sus efectos personales y su ropa se etiquetarán con su nombre. Un equipo de enfermería y anestesiastas revisará su documentación, signos vitales y resultados de análisis. Varios miembros del equipo del hospital le preguntarán su nombre, fecha de nacimiento e intervención quirúrgica programada. Esto es parte de las verificaciones normales de seguridad que se realizan como preparación para la intervención.

Verá a su cirujano en la zona preoperatoria. Tras revisar la documentación quirúrgica y responder a cualquier pregunta, marcará la zona quirúrgica con sus iniciales.

- **Anestesia:** La anestesia se administra para que no sienta molestias durante la intervención. El anestesista hablará con usted y su cirujano para decidir qué tipo de anestesia es la más adecuada para usted. Según el tipo de operación, pueden hacerle un bloqueo nervioso y darle anestesia raquídea para que ayude con el dolor después de la intervención. **Consulte el sitio web de Prótesis totales para ver las descripciones de los tipos de anestesia que se administran.**

- **Intervención quirúrgica:** Una vez realizadas todas las verificaciones preoperatorias, lo llevarán al quirófano. Es posible que le administren un sedante que lo adormecerá. Una vez en el quirófano, el personal lo preparará, el anestesista le administrará la anestesia y el cirujano comenzará la operación.

- **Unidad de cuidados postanestesia (PACU):** Una vez finalizada la intervención, se lo trasladará a la sala de recuperación. Cuando se despierte, tendrá una mascarilla de oxígeno en la cara, un brazalete de presión arterial, un monitor cardíaco, un dispositivo en el dedo que mide el nivel de oxígeno y dispositivos en los pies que hacen circular la sangre.

El personal de enfermería de la PACU comprobará que despierte de la anestesia de forma segura, que su función cardíaca y su respiración sean normales y que no tenga molestias después de la operación.

El tiempo que deba permanecer en la PACU dependerá del tipo de intervención quirúrgica, del tipo de anestesia y de las afecciones que tenga. Algunos pacientes reciben el alta directamente desde la sala de recuperación si cumplen con todos los requisitos para el alta. El alta en el mismo día suele tardar entre cuatro y cinco horas desde el final de la intervención. Hable con su cirujano para saber si usted reúne los requisitos para recibir el alta en el mismo día y volver a su casa.

- **Visitas:** Su persona de apoyo puede acompañarlo a la zona preoperatoria si es necesario. No se permiten las visitas en la sala de recuperación (PACU).



- **Fisioterapia:** Una vez que el servicio de anestesiología lo autorice a levantarse de la cama, nuestro equipo de enfermería o fisioterapia empezará a trabajar con usted.

Esto suele ocurrir a las pocas horas de finalizar la operación. Se ha demostrado que la deambulacion temprana (caminar) reduce las complicaciones posquirúrgicas y propicia una recuperación más rápida. El fisioterapeuta se reunirá con usted en la sala de recuperación o en la unidad de internación.

- **El equipo de Turner 4:** El equipo de Turner 4 está formado por profesionales muy capacitados, como médicos, personal de enfermería certificado, asistentes de enfermería certificados, y personal administrativo de la unidad. Además, durante su hospitalización recibirá atención de fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y coordinadores asistenciales.

### *Tratamiento del dolor después de la operación*

El dolor después de la operación es esperable y es una parte normal del proceso de curación. El enrojecimiento y el calor se deben a un aumento de la circulación sanguínea en la zona, lo cual es normal. La inflamación es causada por la presencia de células inmunitarias extra, que el organismo envía para investigar la zona quirúrgica. Esto también es normal. El dolor se debe a la presión que ejerce este exceso de líquido sobre las células nerviosas. A medida que se recupere, estas respuestas normales a la intervención irán disminuyendo, y el dolor quirúrgico disminuirá.

**Los beneficios de un dolor bien controlado:** El alivio del dolor y la capacidad de moverse facilitarán un proceso de curación más rápido. Con un alivio del dolor suficiente, podrá participar del tratamiento y los cuidados prestados por el personal y su familia. Es posible que su equipo de atención pruebe distintas cantidades y tipos de medicamentos, y que los administre en distintos intervalos de tiempo, con el fin de controlar el dolor de manera eficaz.

# Su hospitalización

## La escala de dolor

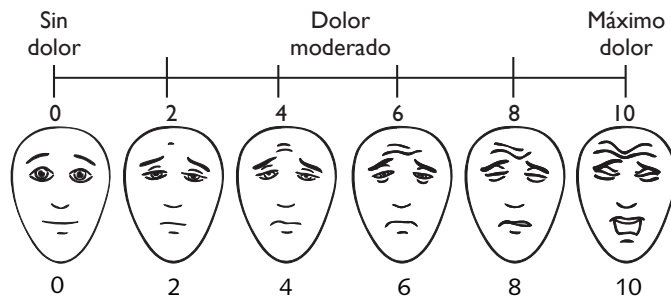
- 0-3 = Dolor mínimo/leve. ESPERADO. Molesto, pero le permite descansar, comer y participar en su tratamiento y recuperación.
- 4-6 = Dolor moderado. Se prevé que ocurra periódicamente. Persistente, puede tener dificultades para descansar o participar en el tratamiento.
- 7-10 = Dolor intenso/fuerte (POCO FRECUENTE). Intenso, insoportable; no le permite participar en su atención, dormir o comer.

## Analgésicos

- Algunos medicamentos se administran en un horario pautado, y otros se administran según su necesidad a lo largo del día. Su equipo médico le preguntará con frecuencia (aproximadamente cada cuatro horas) cuál es su grado de dolor y le pedirá que vuelva a valorarlo después de recibir los analgésicos. El tipo de analgésico que reciba variará en función del grado de dolor que presente.

## Efectos secundarios

Colaboraremos con usted para controlar y tratar los efectos secundarios de los medicamentos. Algunos efectos secundarios pueden ser náuseas, vómitos, estreñimiento, picazón, mareos y somnolencia. Es muy infrecuente que un paciente se vuelva adicto a los analgésicos si se toman según lo indicado.



Esta Escala de expresión facial del dolor - Revisada ha sido reproducida con permiso de International Association for the Study of Pain® (IASP). La imagen no puede reproducirse para ningún otro fin sin autorización.

**Tratamientos no farmacológicos:** Existen también tratamientos no farmacológicos para aliviar el dolor:

- Moverse y cambiar de postura: Su equipo médico puede sugerirle que cambie de postura para aliviar el dolor. Por ejemplo, podría trabajar con fisioterapia/terapia ocupacional, deambular con el personal de enfermería o hacer ejercicio terapéutico.
- La crioterapia (tratamiento con frío) es un método eficaz para aliviar el dolor. También puede aliviar la picazón y los espasmos musculares.
- Las técnicas de relajación, como la oración y la meditación, sirven para calmar la ansiedad y la tensión. Estas actividades generan una respuesta de relajación que reduce el estrés.
- Las técnicas de distracción reducen el dolor desviando el foco de atención. La música es un ejemplo de técnica de distracción. Newport Hospital ofrece MedCalm TV en el canal 12. Los crucigramas, los rompecabezas y las páginas para colorear para adultos también pueden servir de distracción.

## Preguntas frecuentes sobre el dolor y los analgésicos

### ¿Debe preocuparme la adicción a los analgésicos?

La adicción es sumamente infrecuente si los analgésicos se toman según lo indicado. Los profesionales que lo atienden lo controlarán de cerca, y usted solo deberá tomar estos medicamentos durante un tiempo breve.

### ¿Tendré dolor durante el tiempo que permanezca en el hospital?

Es de esperar que sienta dolor después de la intervención; sin embargo, su equipo de atención hará todo lo posible por mantener el dolor en un nivel tolerable mediante el uso de diversos analgésicos y diferentes modalidades de alivio del dolor.

- Pensamiento positivo: Las personas con una actitud positiva y optimista suelen sentir menos dolor o les molesta menos el dolor que sienten. Recordar sus metas a largo plazo puede ayudar a pensar en positivo acerca del resultado final de esta operación.

**Cómo controlar el dolor:** Cada persona siente el dolor de forma diferente y responde distinto a los tratamientos para aliviar el dolor. Cosas importantes que debe hacer:

- Informe a su equipo médico sobre los métodos de alivio del dolor que le han funcionado o no anteriormente.
- Exprese cualquier inquietud que tenga sobre los analgésicos.
- Informe al personal de enfermería si tiene alergia a algún medicamento.
- Tome los analgésicos según lo indicado o pida al personal de enfermería que le dé los analgésicos cuando los necesite.
- Fíjese objetivos realistas para el tratamiento del dolor; tenga en cuenta que el dolor es esperable, pero que debe mantenerse en un nivel tolerable para que pueda participar en su recuperación.

### *Análisis de sangre*

- Le extraerán sangre la mañana siguiente de la operación. Durante su hospitalización, le volverán a extraer sangre solo si es necesario.
- El equipo de enfermería y su médico estudiarán sus análisis de sangre antes de tomar decisiones sobre su plan de tratamiento.

### *Prevención de coágulos*

- Después de la operación, podría tener que usar medias de compresión o una bomba de pie mientras esté en la cama. Las bombas de pie son dispositivos que se colocan alrededor de los pies y proporcionan una compresión intermitente; esto sirve para hacer circular la sangre y evitar la formación de coágulos.
- Su médico también le indicará medicamentos para evitar los coágulos. El personal de enfermería le explicará acerca del anticoagulante indicado por su cirujano y responderá sus preguntas.

### *Sonda urinaria*

En la mayoría de los casos, no es necesario colocar una sonda urinaria durante o después de una operación de prótesis total. Si ya ha tenido problemas para orinar después de una intervención quirúrgica, comuníquese a sus proveedores. En estos casos, la colocación de una sonda urinaria será temporal. El personal de enfermería controlará si puede orinar normalmente después de retirarle la sonda. Antes de recibir el alta, tiene que poder orinar sin la ayuda de una sonda.

### *Evacuación intestinal*

Algunos de los medicamentos que reciba mientras esté en el hospital pueden causar estreñimiento. Su médico le indicará medicamentos para evitar el estreñimiento y para facilitar la evacuación. Entre ellos se encuentran los ablandadores de heces y los laxantes. Moverse ayuda a «despertar» el aparato digestivo. Si tiene tendencia al estreñimiento de forma habitual o después de intervenciones quirúrgicas, informe al personal de enfermería.

## **Preguntas frecuentes sobre su hospitalización**

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

Nuestro objetivo es que vuelva a casa una vez que cumpla con los requisitos para un alta segura y satisfactoria. Algunos pacientes evolucionan muy rápidamente y cumplen con todos los requisitos del alta el mismo día de la intervención. Los pacientes que se retiran el mismo día suelen pasar de cuatro a cinco horas en la PACU preparándose para irse a casa. Casi todos los demás pacientes están listos para el alta la mañana siguiente de la intervención. Asegúrese de tener a alguien «de guardia» para que lo recoja. Esta persona puede acompañarlo al momento de repasar sus instrucciones de alta y el material educativo. Este es el último paso antes de retirarse del hospital.



## *Prevención de caídas*

Nadie planea caerse después de someterse a una operación de prótesis total, pero debido a los medicamentos y a la naturaleza de este tipo de operación, el equilibrio y la fuerza pueden verse afectados. Es muy importante que pida ayuda al personal de enfermería antes de levantarse de la cama, para pasar de la cama a la silla o si siente mareos. Cuando esté en el baño, es importante que llame al personal de enfermería antes de levantarse y dirigirse al lavabo y a su habitación.

## *Fisioterapia*

La fisioterapia es una parte importante de su recuperación que le ayudará a restaurar la movilidad normal.

**Avance progresivo:** Su médico le indicará sesiones de fisioterapia después de la operación. El fisioterapeuta lo verá el día de la intervención para hacer una evaluación o, a más tardar, a la mañana siguiente. El fisioterapeuta armará un programa de ejercicios para garantizar que usted pueda acostarse y levantarse de la cama, levantarse de una silla, ir al baño, caminar distancias habituales en la casa y llevar a cabo el entrenamiento de escaleras si es necesario para que pueda volver a su casa con seguridad.

**Sesiones de fisioterapia de seguimiento:** De acuerdo con el avance logrado durante la primera sesión, el terapeuta puede volver una segunda vez si es necesario, o el personal de enfermería puede ayudarlo a levantarse de la cama para caminar un poco o sentarse en una silla más tarde por la noche.



## **Conducir después de una operación de prótesis total:**

Durante sus sesiones de fisioterapia, le explicarán cómo subir y bajar del automóvil sin riesgos. Su cirujano determinará cuándo usted podrá volver a conducir con seguridad. Quizás califique para obtener un permiso temporal de estacionamiento para discapacitados. Su cirujano conversará de esto con usted.

## **Acerca de los dispositivos de asistencia para caminar**

Nuestro programa suele indicar muletas de antebrazo como principal dispositivo de asistencia para caminar. Si no es seguro que utilice muletas, se le entregará un andador con ruedas. Si antes de la operación solo le dieron un andador con ruedas en lugar de muletas, el fisioterapeuta puede recomendarle que compre un bastón sencillo para las escaleras. El bastón puede comprarse en tiendas de suministros, farmacias y grandes tiendas. También puede encontrarlo en Internet.

## Terapia ocupacional

### ¿Qué es la terapia ocupacional?

Los servicios de terapia ocupacional pueden incluir evaluaciones del hogar y sugerencias de equipos de adaptación que pueden facilitarle las tareas habituales cuando vuelva a casa. Los terapeutas ocupacionales tienen una perspectiva holística; la idea consiste en adaptar su entorno para que se ajuste a sus necesidades.

### Terapia ocupacional después de una operación de prótesis total

Después de la operación de prótesis total, podría tener unas sesiones con una terapeuta ocupacional, que evaluará su capacidad para realizar tareas de cuidado personal y quehaceres del hogar con el objetivo de que pueda volver a su casa de forma segura. La terapeuta ocupacional le explicará las opciones de equipos de adaptación para maximizar su independencia en la casa.



### Necesidad de equipos de adaptación

Después de su operación, es posible que tenga dificultad para realizar algunas tareas de cuidado personal. Quizá le resulte difícil alcanzar los pies para lavarse, ponerse los pantalones, las medias y los zapatos, o agacharse para recoger algo del suelo. A algunas personas les resulta útil recurrir a equipos de adaptación para realizar estas tareas mientras se recuperan de una operación de prótesis total. Los elementos más utilizados son un alcanzador, un calzador de medias, un calzador largo de zapatos, una esponja de mango largo y cordones de zapatos elásticos. Si están indicados, su terapeuta ocupacional

### Lifespan Pharmacy

Newport Hospital - Vestíbulo principal  
401-845-1100  
LifespanPharmacy.org  
Lunes a viernes, de 8 a.m. a 4:30 p.m.

### Requisitos para volver a su casa de alta

- Levantarse de la cama para sentarse en la silla
- Dolor en un nivel tolerable
- Caminar distancias normales en la casa (50 pies)
- Cumplir con las actividades del baño
- Comprender cualquier precaución de movimiento (si corresponde)
- Vestirse
- Como mínimo, expulsar gases
- Entrenamiento de escaleras si corresponde
- Repaso de instrucciones de alta con su personal de enfermería

le enseñará a utilizar estos dispositivos para mantener su independencia mientras se recupera. Newport Hospital pretende proporcionar estos equipos de forma gratuita cuando están recomendados. Si no podemos proporcionarle estos equipos, podrá conseguirlos en la mayoría de las farmacias.

### Medicamentos indicados al alta: Lifespan Pharmacy

Le recomendamos usar la Lifespan Pharmacy. Lifespan Pharmacy puede surtir y entregar sus medicamentos indicados al alta en su habitación sin ningún costo. Si lo prefiere, usted o un ser querido también pueden recoger sus medicamentos en la farmacia, ubicada en la planta baja del hospital, cerca de la entrada principal.

Se aplicará su copago estándar para medicamentos recetados. Los medicamentos recetados después de una operación de prótesis total no tienen reposiciones. Recibirá uno de Lifespan Pharmacy antes de retirarse el hospital. Comprar en Lifespan Pharmacy le ahorra la molestia de parar en una farmacia camino a su casa. Puede adquirir un segundo surtido de su medicamento en la farmacia de su elección.

## Planificación del alta y la recuperación

### *La función del coordinador asistencial*

Tareas del coordinador asistencial:

- analizará sus opciones para el alta y se asegurará de que usted esté preparado.
- lo verá el día después de la operación y seguirá controlando su avance; también se encargará de coordinar su alta de Newport Hospital.

### *Definir su plan de alta*

- Usted tiene derecho a elegir los proveedores, servicios e instituciones para su recuperación después de la intervención quirúrgica. Las opciones pueden ser limitadas por muchas razones, entre ellas, la cobertura de su seguro y la disponibilidad de recursos.
- El objetivo del equipo es buscar la opción de alta más segura y adecuada para usted. Los coordinadores asistenciales trabajan en estrecha colaboración con usted y con los fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales para elaborar su plan de alta.
- Los planes de alta pueden cambiar por diversas razones. Le recomendamos que sea flexible en la planificación del alta, y el equipo lo orientará para completar este proceso.

### *Atención domiciliaria: Primera opción después del alta*

Si, durante su trabajo con los fisioterapeutas en el hospital, cumple con todos los objetivos para el alta y dispone de ayuda en casa, recibirá el alta para irse a su casa y continuará el tratamiento allí. **Irse a casa con atención domiciliaria es lo ideal.** Recuperarse en su casa favorece una curación más holística y rápida. Las personas tienden a dormir, moverse y comer mejor en su propia casa. Durante las dos primeras semanas, la prioridad son la movilidad progresiva y el fortalecimiento, y esto puede hacerlo con seguridad en su propia casa. Usted estará a cargo de sus medicamentos y otras necesidades, y su cirujano se encargará de su atención.

- Casi todos los pacientes con una operación de prótesis total pueden irse directamente a su casa el día de la operación o el día siguiente.

- Si tiene preguntas sobre el tipo de apoyo que necesitará, consulte la guía del asistente que se encuentra en el folleto de su carpeta.
- Planifique con antelación. Procure tener una persona de apoyo que pueda llevarlo a casa y quedarse con usted al menos una noche después de la operación.

### *Centro de enfermería especializada:*

#### *Segunda opción después del alta*

- Esta opción es solo para pacientes que no pueden caminar con seguridad distancias normales en la casa, tienen dificultad para mantener el equilibrio y no pueden volver a casa con seguridad. Tiene una lista de centros a su disposición.
- Podría tener un gasto del propio bolsillo para el traslado del hospital a un centro de enfermería especializada en ambulancia o camioneta para silla de ruedas. Comuníquese con su seguro médico para obtener más información.
- Los coordinadores asistenciales se encargan de las remisiones a los centros o establecimientos que usted elija. Si no hay camas disponibles en el centro de su elección, el coordinador asistencial buscará otras alternativas.

### *Consejos para la preparación*

- Newport Hospital está asociado con una empresa de atención domiciliaria de la zona para brindar servicio a la mayoría de los pacientes operados de prótesis totales. Si usted tiene una empresa de atención domiciliaria preferida, comuníquelo al consultorio de su cirujano.
- Si su intención es ir a un centro de enfermería especializada, comuníquese con el departamento de admisiones del centro de su preferencia antes de la intervención.
- Llame a su seguro médico para consultar por los copagos y otras cuestiones relacionadas con la cobertura.
- Siga la lista de consejos que figura en la sección «Cómo prepararse para la operación» del material educativo para el paciente, de modo de tener todo preparado en su casa para su regreso.

## Preguntas frecuentes sobre el alta hospitalaria

### ¿Cuánto tiempo tendré molestias después de la operación?

La mayoría de los pacientes tienen dolor entre dos y cuatro meses después de la operación. El dolor es una parte normal del proceso de curación después de una operación. El dolor suele disminuir con el tiempo y, por lo general, podrá dejar de tomar analgésicos fuertes entre 10 y 14 días después de la operación.

### ¿Cuándo podré volver a conducir?

Su cirujano le indicará cuándo podrá volver a conducir, que suele ser entre tres y seis semanas. También tiene que haber dejado de tomar los analgésicos para volver a conducir.

### ¿Cuándo puedo volver a practicar deportes como el golf?

Puede retomar sus actividades de esparcimiento en cuanto el dolor se lo permita. **Recuerde siempre seguir las precauciones de movimiento que su cirujano y su terapeuta le hayan indicado.** Para actividades como la natación, debe esperar aproximadamente seis semanas. Si tiene alguna duda, hable con su cirujano o especialista en rehabilitación.

### ¿Cuándo puedo reanudar la actividad sexual?

Puede reanudar sus actividades sexuales cuando se sienta cómodo, siempre que actúe con precaución.

### ¿Debo tomar antibióticos para los procedimientos dentales (limpiezas, empastes, etc.)?

Sí, todos los pacientes con una operación de prótesis total deben tomar antibióticos antes de todos los procedimientos dentales durante un lapso que determinará su cirujano. Su cirujano le explicará los detalles en su visita postoperatoria.

### ¿Haré sonar el detector del aeropuerto? De ser así, ¿necesito una tarjeta de identificación médica?

Los pacientes con prótesis pueden activar los detectores de metales. Es aconsejable informar al agente de la Administración de Seguridad en el Transporte (TSA) sobre su implante antes de pasar por el control. No es necesaria una tarjeta de identificación médica tras una operación de prótesis total, pero si viaja con frecuencia, sería recomendable obtener una tarjeta de notificación de la TSA. Visite [www.TSA.gov](http://www.TSA.gov).

### ¿Podré hacerme una resonancia magnética ahora que tengo una prótesis total?

Puede hacerse una resonancia magnética sin problema.

### ¿Cuánto tiempo tendré que tomar anticoagulantes?

Deberá tomar anticoagulantes durante el tiempo que determine su cirujano, normalmente de dos a cuatro semanas.

### ¿Necesitaré una cama hospitalaria si decido irme a casa en vez de a un centro de enfermería especializada?

La mayoría de los pacientes no necesitan una cama especial cuando deciden irse a su casa. Hable con su terapeuta sobre el entorno de su casa para decidir si es necesaria una cama hospitalaria. Su coordinador asistencial se encargará de la entrega si usted decide que va a necesitar una cama hospitalaria. Consulte con su compañía de seguros si tendrá algún gasto del propio bolsillo por la cama hospitalaria.

### ¿Cuándo podré ducharme?

La mayoría de los cirujanos permiten ducharse de pie a los pocos días de la operación. Se recomienda esperar hasta que el fisioterapeuta a domicilio evalúe la seguridad de su baño y practique con usted la entrada y salida de la ducha. Antes de darle el alta hospitalaria, el personal repasará las instrucciones específicas de su cirujano con usted.

## *Servicios ambulatorios de rehabilitación después de una operación de prótesis total*

*¡No veo la hora de volver a \_\_\_\_\_!*

Se recomienda hacer rehabilitación ambulatoria para maximizar el funcionamiento de su nueva articulación y retomar las actividades que desea disfrutar. Es posible que aún necesite entrenamiento de fuerza adicional, ayuda para doblar o enderezar la nueva articulación o ayuda para dejar de usar el andador o el bastón. Con la fisioterapia ambulatoria, puede lograr todo esto. La fisioterapia ambulatoria comienza una vez que usted es capaz de salir de su casa y subir y bajar de un vehículo sin problemas. Tenga en cuenta que seguramente necesite que alguien lo lleve al tratamiento ambulatorio.

En su primera visita al centro de rehabilitación ambulatoria tras la intervención quirúrgica, el terapeuta

- realizará un interrogatorio exhaustivo para conocer sus dificultades actuales con la actividad física
- evaluará su dolor
- evaluará su capacidad para caminar y subir escaleras
- evaluará su amplitud de movimiento, fuerza y equilibrio
- establecerá sus metas personales de tratamiento
- elaborará un plan tratamiento exclusivo para usted

La frecuencia y duración del tratamiento ambulatorio varía, porque la evolución de cada paciente es diferente.



Newport Hospital ofrece rehabilitación ambulatoria como parte de su programa integral de prótesis totales a través de su Vanderbilt Rehabilitation Center. El equipo de rehabilitación ambulatoria del Vanderbilt Rehabilitation Center se dedica a brindar atención especializada y personalizada en un ambiente amistoso y entusiasta. El objetivo de la rehabilitación es lograr su plena independencia y obtener el máximo beneficio de su operación. Trabajamos en estrecha colaboración con su cirujano y comunicamos sus avances de manera oportuna. El personal tiene experiencia en tratamientos de afecciones traumatológicas y está familiarizado con los objetivos del programa. Además de estacionamiento gratuito en el lugar, hay servicio de valet para estacionar por un módico precio (solo con tarjeta de crédito o débito; no efectivo).

## Rhode Island Office of Healthy Aging (OHA)

- oha.ri.gov
- La principal agencia estatal que supervisa los programas y servicios comunitarios para adultos mayores
- Acompañantes para adultos mayores: los voluntarios ofrecen un contacto humano personalizado a quienes necesitan ayuda o compañía. Llame al 401-462-0569 o envíe un correo electrónico a jenny.mercado@oha.ri.gov.

## United Way

- Línea directa de recursos de United Way. Ofrece recursos para todo el espectro de necesidades de la comunidad para adultos mayores de 62 años.

## Compra en línea y entrega de alimentos

- Stop & Shop, Shaw's, Amazon.com, Instacart, Whole Foods, Munroe Dairy y Target ofrecen servicio de entrega a domicilio con los pedidos de alimentos en línea.

## Asistencia con el transporte

Muchas comunidades ofrecen servicios de transporte para citas no médicas o médicas. Llame al centro de adultos mayores o al ayuntamiento de su localidad y consulte los recursos disponibles en su zona.

## Cuidadores domiciliarios y otros servicios de asistencia

Los seguros médicos no suelen cubrir el servicio de cuidadores domiciliarios después de una operación de prótesis total, pero puede contratarlos de manera particular.

- Home Instead: 401-846-0727  
Homeinstead.com
- All About Homecare: 401-846-0727
- Nursing Placement: 401-728-6500
- Balance At Home: 401-682-7670
- Amada Senior Care of RI: 401-575-1894
- St. Elizabeth Home Care: 401-773-7401

Si lo desea, puede solicitar una lista de auxiliares de enfermería particulares e independientes.

## Contratistas para accesibilidad en el hogar

Los siguientes contratistas prestan servicios que van desde la instalación de barandas y rampas hasta la remodelación para mejorar la accesibilidad del hogar. Esta no es una lista exhaustiva.

Oakley Home Access: 401-429-3882

Home Healthsmith: 401-293-0415

Mobility Equipment Recyclers of New England:  
401-294-4111

## Notas:

---

---

---

---

---

## ***Servicios ambulatorios de rehabilitación***

*(Esta no es una lista exhaustiva de los centros).*

El artículo 1802 de la Ley de Seguridad Social “pretende garantizar la libre elección a todos los beneficiarios de Medicare». La ley establece lo siguiente: «Toda persona con derecho a los beneficios del seguro en virtud de este título [es decir, Medicare] puede obtener servicios de salud de cualquier institución, agencia o persona calificada para participar según lo estipulado en este título si dicha institución, agencia o persona se compromete a prestarle dichos servicios”. Esta declaración da libertad a los pacientes para elegir a su proveedor de servicios poshospitalarios.

Hay otras empresas que no figuran en este formulario. El paciente tiene derecho a buscar un proveedor de su preferencia.

### **Vanderbilt Outpatient Rehabilitation at Newport Hospital**

20 Powel Avenue, Newport, RI  
401-845-1845

### **The Miriam Hospital Outpatient Rehabilitation**

195 Collyer Street, 3rd Floor, Suite 301  
Teléfono: 401-793-4080

### **The Miriam Hospital Outpatient Rehabilitation Central Falls Location**

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

### **The Miriam Hospital Outpatient Rehabilitation Lincoln Location**

1 Commerce Street, 2nd Floor  
Lincoln, RI 02865  
401-793-8501

### **Rhode Island Hospital Outpatient Rehabilitation East Greenwich Location**

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

### **Rhode Island Hospital Outpatient Physical Therapy**

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

### **University Orthopedics**

Varios centros en RI y la zona sureste de MA  
401-443-5000

### **Pappas OPT**

Varios centros en RI  
401-205-3423

### **Ortho Rhode Island Physical Therapy**

Varios centros en RI  
401-777-7000

### **Highbar**

Varios centros en RI y la zona sureste de MA  
401-726-7100

### **The Rehabilitation Hospital of Rhode Island**

Servicios de tratamiento ambulatorio  
116 Eddie Dowling Highway  
North Smithfield, RI  
401-531-8900

### **Academy Physical Therapy**

667 Academy Avenue  
Providence, RI  
401-227-9320

## ***Equipamiento médico domiciliario***

*(Esta no es una lista exhaustiva de los establecimientos).*

El artículo 1802 de la Ley de Seguridad Social “pretende garantizar la libre elección a todos los beneficiarios de Medicare». La ley establece lo siguiente: «Toda persona con derecho a los beneficios del seguro en virtud de este título [es decir, Medicare] puede obtener servicios de salud de cualquier institución, agencia o persona calificada para participar según lo estipulado en este título si dicha institución, agencia o persona se compromete a prestarle dichos servicios”. Esta declaración da libertad a los pacientes para elegir a su proveedor de servicios poshospitalarios.

Hay otras empresas que no figuran en este formulario. El paciente tiene derecho a buscar un proveedor de su preferencia.

### **Para la compra (nuevos):**

*Es posible que el seguro no lo cubra: consulte a su fuente de pago.*

#### **Lifespan Home Medical**

401-335-9000 o línea gratuita: 1-800-480-2273  
Envía los equipos directamente a su domicilio.  
Para saber más sobre nosotros, visite  
[www.LifespanHomeMedical.org](http://www.LifespanHomeMedical.org).

#### **Independence Home Health Wares**

35 Agnes Street, Providence, RI  
[homehealthwares.com](http://homehealthwares.com)  
401-273-8888

#### **Lincare**

401-434-2828  
Varias sucursales en RI  
[www.lincare.com](http://www.lincare.com)

#### **South County Surgical Supply**

14 Woodruff Ave, Suite 13, Narragansett, RI  
401-738-1850

#### **Apria Healthcare**

70 Catamore Blvd, Suite 200, East Providence, RI  
401-435-8500

### **Para la compra (usados en buen estado):**

**Mobility Recyclers of New England**  
6802 Post Rd, North Kingstown, RI  
401-294-4111

Los equipos pueden comprarse en línea.

### **En préstamo (usados en buen estado, generalmente gratuitos):**

**Edward King House**  
35 King St, Newport, RI  
401-846-7426 ext. 4

**Robert J. Allen Medical Equipment Distribution Center (RI Freemasons)**  
Long St, Warwick RI  
401-451-0184

Para otras opciones de préstamo de equipos, comuníquese con el centro de adultos mayores, centro comunitario o institución benéfica de su localidad.

Centro de adultos mayores  
de mi localidad: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

### **Notas:**

---

---

---

---

---

---

---

---