

TREATMENT

Prepararse para la cirugía de reemplazo de articulación (Getting Ready for Joint Replacement)

En muchas zonas se han reanudado los procedimientos ortopédicos no esenciales que se pospusieron debido a la COVID-19. Para obtener información: [Preguntas y respuestas de pacientes acerca de la cirugía opcional y la COVID-19](#). Para pacientes cuyos procedimientos todavía no se reprogramaron: [Qué hacer si se pospone su cirugía ortopédica](#).

En muchas áreas, los procedimientos ortopédicos no fundamental que se pospusieron debido a la COVID-19 se han reanudado. Para obtener más información: [Preguntas y respuestas para pacientes sobre cirugía electiva y COVID-19](#). Para los pacientes cuyos procedimientos aún no se reprogramaron: [Qué hacer si se pospuso la cirugía ortopédica](#).

El reemplazo de articulación puede aliviar el dolor y permitirle tener una vida más plena y activa. Si usted y su cirujano ortopédico decidieron que usted es un buen candidato para el reemplazo de articulación, está en buena compañía: En 2016, se realizaron casi 1,25 millones de cirugías de reemplazo de cadera y rodilla en los Estados Unidos, lo que las convierte en los procedimientos ortopédicos más frecuentes de la actualidad.

Es importante que se tome tiempo para prepararse para los aspectos físico, psicológico y social de la cirugía de reemplazo de articulación. Planificar con tiempo para prever las dificultades de la cirugía y la recuperación garantizará un resultado más exitoso. En este artículo, incluimos algunos consejos prácticos para ayudarlo a prepararse para la cirugía de reemplazo de articulación.

Obtenga información sobre el procedimiento

Hable con su médico. Infórmese sobre lo que puede esperar antes y después de la cirugía, y después de ella. Sus preguntas pueden incluir las siguientes:

- ¿Cuál es el proceso de admisión al hospital?
- ¿Qué tipo de anestesia recibiré?
- ¿Qué tipo de implante o prótesis se utilizará?
- ¿Cuánto tiempo permaneceré en el hospital?
- ¿Cuánto demorará mi recuperación?
- ¿Cómo se manejará mi dolor después de la cirugía?

Además, no dude en expresar sus inquietudes o preguntar si no comprende algo de su tratamiento. [Reemplazo total de cadera: Preguntas que los pacientes deben hacer a su cirujano](#) puede guiarlo en sus conversaciones con su médico.

Reúna su información personal y médica

Durante las semanas anteriores a su cirugía, muchas personas le preguntarán sobre su cobertura de seguro médico, su historia clínica y las disposiciones legales. Quizá sienta que responde una y otra vez las mismas preguntas, pero esta repetición es necesaria para cumplir pautas de aseguramiento de la calidad y seguro médico.

Cuando tenga un momento de tranquilidad, tómese unos minutos para elaborar una lista detallada de su información personal y médica. Esto acelerará el proceso y garantizará que proporcione a su equipo de atención médica toda la información crítica necesaria para una cirugía exitosa. Asegúrese de que su lista incluya lo siguiente:

- El nombre de un familiar o amigo que lo acompañará a las citas con el médico, conducirá para llevarlo al hospital el día de la cirugía y lo retirará, y lo ayudará a recordar las instrucciones de cuidado.
- Los nombres, las direcciones y los números de teléfono de todos los médicos que lo atienden actualmente y el motivo de la atención.
- Todas las afecciones o problemas de salud que tenga, como diabetes, asma, anemia o presión arterial alta. Para obtener una lista de verificación de afecciones y otra información médica importante que debe dar a su médico, lea [Prepararse para la cirugía: lista de verificación de afecciones](#).
- Toda operación previa que haya tenido, incluso aquellas no relacionadas con su problema actual.
- Todos los medicamentos que tome regularmente, incluidas las dosis y la frecuencia. No olvide incluir los suplementos vitamínicos y minerales u otros medicamentos de venta libre que toma de manera habitual. Su médico puede recomendarle que deje de tomar determinados medicamentos o suplementos una o dos semanas antes de la cirugía o recomendarle que tome

un medicamento de reemplazo hasta la cirugía. Es necesario realizar un control de los medicamentos como los corticoesteroides, la insulina y los anticoagulantes tanto antes como después de la cirugía. Lea [Prepararse para la cirugía: lista de verificación de seguridad de los medicamentos](#) como guía para este proceso.

- Toda alergia o reacción alérgica a fármacos o a la anestesia que haya tenido. Indique el nombre del fármaco, el motivo por el que lo tomaba, una descripción de su reacción y cuándo sucedió.
- Sus restricciones y alergias alimentarias.
- El nombre de su(s) compañía(s) de seguro, junto con el plan o el número de grupo y la información de contacto. Asegúrese de llevar la(s) tarjeta(s) de seguro al hospital.

Toda directiva anticipada que haya realizado, como un testamento en vida o un poder duradero. Lleve una copia de los documentos legales al hospital.

Póngase en forma para la cirugía

Ponerse en forma físicamente lo mejor posible antes de la cirugía puede reducir la probabilidad de sufrir complicaciones y puede acortar el tiempo de recuperación.

- Si fuma, reduzca la cantidad o deje de hacerlo. Fumar afecta la circulación sanguínea, demora la cicatrización, lentifica la recuperación y puede aumentar el riesgo de padecer infección. Obtenga más información: [Cirugía y tabaquismo](#)
- Lleve una alimentación nutritiva y equilibrada. Si tiene sobrepeso, su articulación nueva deberá soportar mayor tensión. En algunos casos, su médico puede recomendarle un programa de pérdida de peso antes de la cirugía.
- Si bebe, no consuma alcohol, al menos, 48 hora antes de la cirugía.
- Si usa otro tipo de sustancias controladas, informe a su médico. Los opioides y otras drogas pueden causar complicaciones y afectar la cirugía.

Pregúntele a su médico qué ejercicios puede hacer antes de la cirugía. Si le realizarán un reemplazo de cadera o rodilla, fortalecer la parte superior del cuerpo le facilitará el uso de muletas o un caminador después de la cirugía. Los ejercicios isométricos pueden ayudar a mantener la fortaleza de los músculos de la pierna. Además, pregunte sobre los ejercicios que le indicarán para después de la cirugía. Si se familiariza con los ejercicios ahora, estará preparado para realizarlos después de la cirugía.

Planifique el regreso a su hogar

El reemplazo de articulación es una cirugía mayor, y su recuperación demorará varias semanas, pero hay acciones que puede hacer ahora para que su regreso al hogar sea más seguro y cómodo:

- Si vive solo o tiene necesidades especiales, considere la posibilidad de pedirle a un amigo o familiar que se quede con usted varios días después de la cirugía. Si eso no es posible, considere ir a un centro de rehabilitación especializado después de que le den el alta del hospital. Su médico puede sugerirle lugares adecuados para tener en cuenta. Si bien tal vez no pueda reservar un lugar en el centro, puede recorrerlo y conocer al personal antes de la cirugía. Esta familiaridad hará que se sienta más cómodo cuando llegue al centro.
- Si usted es quien cocina, prepare porciones dobles de todo durante una o dos semanas antes de la cirugía. Congele la mitad y tendrá comida para dos semanas lista cuando llegue a casa. Si no cocina, acumule las comidas ya preparadas que le gusta comer.
- Mientras está en la cocina (y también en otras habitaciones), coloque los elementos que usa regularmente a la altura de los brazos para que no deba estirarse ni agacharse para buscarlos.
- Pida prestado un caminador, bastón o muletas para ver qué tan bien puede maniobrarlos para recorrer su casa. Quizá necesite reacomodar los muebles o cambiarse temporalmente de habitación (por ejemplo, convertir la sala de estar en su habitación).
- Retire todas las alfombras pequeñas o tapetes que puedan hacer que se tropiece. Sujete en forma segura los cables al perímetro de la habitación.
- Considere modificar el baño para incluir una silla de ducha, una barra de seguridad o un inodoro elevado.
- Compre los elementos que le facilitarán la vida después de la cirugía. Los objetos útiles pueden ser un calzador de mango largo, una esponja con mango largo, una herramienta para alcanzar cosas, una plataforma para levantar los pies y una camisa con bolsillos grandes o bolsa para los hombros que le sirva para llevar objetos cuando se traslada.
- Coloque los objetos que usa frecuentemente (por ejemplo, teléfono, control remoto, toallitas faciales, cesto de basura, jarra y vaso, material de lectura y medicamentos) a su alcance para que no tenga que estirarse o agacharse.

Si todavía no tiene un permiso de estacionamiento para personas con discapacidad, solicite un permiso temporal varias semanas antes de su cirugía. Comuníquese con el Departamento de Vehículos Motorizados o quizá en el consultorio de su médico tengan un formulario de solicitud.

Prepárese para la cirugía

Varios profesionales médicos participarán en su atención. Como integrante involucrado de su equipo de atención médica, una de sus tareas más importantes es asegurarse de que cada profesional tenga la información necesaria para tomar decisiones adecuadas.

Otra tarea clave es seguir las instrucciones que reciba para prepararse para la cirugía. En las semanas anteriores al procedimiento, su equipo de atención médica adoptará varias medidas para garantizar que usted esté preparado:

- Su médico de atención primaria o un internista realizará una evaluación médica general varias semanas antes de la cirugía. Este examen evalúa su salud y el riesgo para la anestesia. Los resultados de este examen se enviarán al cirujano ortopédico junto con una autorización quirúrgica.
- Tal vez, sea necesario que le realicen varias pruebas preoperatorias, como análisis de sangre, un electrocardiograma (ECG) y una radiografía de tórax. También es posible que se le pida una muestra de orina.
- El día de la cirugía, el anestesiólogo se reunirá con usted para hablar sobre el tipo de anestesia que se utilizará
- Si tiene previsto realizarse algún tratamiento odontológico, como una extracción o tratamiento periodontal, prográmelo para bastante tiempo antes de la cirugía. Debido al riesgo de infección, no programe tratamientos odontológicos, incluidas las limpiezas de rutina, durante varias semanas después de la cirugía.

Informe a su médico si tiene fiebre, frío u otra enfermedad en la semana anterior a la cirugía.

Haga preparativos de último momento

Las 24 horas anteriores a su cirugía estará ocupado con muchos preparativos de último momento. Use esta lista de verificación para asegurarse de que no se olvida de nada:

- Tómese un baño o una ducha la noche antes de la cirugía. Su cirujano puede recomendarle un jabón antibacteriano u otro producto de limpieza médica. Esto ayudará a reducir el riesgo de infección.
- No se afeite en la zona de la cirugía. Si es necesario que se afeite, lo harán en el hospital.
- Quítese el maquillaje, labial o esmalte de uñas antes de ir al hospital.
- No coma ni beba nada después de la medianoche la noche anterior a la cirugía.

- Arme un bolso pequeño para llevar al hospital. Algunos elementos que debe incluir son los siguientes:
 - Un par de pantuflas cómodas y resistentes con suela antideslizante
 - Una bata o salto de cama que llegue a la rodilla
 - Una camisola liviana o camisa de algodón para usar debajo de la bata del hospital
 - Algo para leer
 - Copias de las tarjetas del seguro, las directivas médicas anticipadas y la historia clínica
 - Los medicamentos que tome regularmente
 - Elementos de cuidado personal, como un cepillo de cabello y estuches de dentadura, de gafas, de lentes de contacto. Asegúrese de dejar en su casa el dinero en efectivo, las tarjetas de crédito y las joyas
 - Un conjunto de ropa suelta o deportiva y zapatos cómodos para usar en su casa
- Pida ayuda a un familiar o amigo si todavía no lo hizo. Pida a alguien que controle su estado todos los días. Se recuperará más rápidamente si tiene ayuda en lugar de intentar hacer todo por usted mismo.

Fuente: Departamento de Calidad y Valor Clínicos, Academia Estadounidense de Cirujanos Ortopédicos. Rosemont, IL; AAOS; febrero de 2020. Basado en datos de la Muestra nacional de pacientes internados de HCUP, 2016; Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica.

Last Reviewed

junio 2022

Peer-Reviewed by

[Alberto Bolanos, MD, FAAOS](#)

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