

# SENTARA CIRUGÍA DE HOMBRO

GUÍA PARA PACIENTES Y FAMILIARES



[SentaraOrthopedics.com](https://SentaraOrthopedics.com)

# ÍNDICE

3	<a href="#"><u>Información general</u></a>
5	<a href="#"><u>El equipo de atención</u></a>
6	<a href="#"><u>Preparación para la cirugía y el alta</u></a>
8	<a href="#"><u>Preparación de su casa y consejos de seguridad</u></a>
9	<a href="#"><u>Consideraciones dietéticas generales</u></a>
10	<a href="#"><u>Entender su cirugía y la anestesia</u></a>
11	<a href="#"><u>Preparación para el día de la cirugía</u></a>
13	<a href="#"><u>Su lista de medicaciones</u></a>
15	<a href="#"><u>Día de la cirugía</u></a>
20	<a href="#"><u>Cuidados propios en el hogar</u></a>
22	<a href="#"><u>Cuando está en casa después de la cirugía</u></a>
23	<a href="#"><u>Vida después de la cirugía</u></a>
24	<a href="#"><u>Preguntas frecuentes</u></a>
26	<a href="#"><u>Anatomía del hombro y tipos de cirugía</u></a>
27	<a href="#"><u>Cabestrillos de hombro comunes</u></a>
28	<a href="#"><u>Glosario de la cirugía de hombro</u></a>
30	<a href="#"><u>Índice</u></a>
31	<a href="#"><u>Notas</u></a>



**CONSEJOS** *para el*  
**ÉXITO**

Busque los consejos para el éxito en toda la guía.

# INFORMACIÓN GENERAL

## Bienvenido

Gracias por elegir a Sentara. Estamos listos para ayudarlo a volver a realizar sus actividades preferidas con protocolos comprobados clínicamente, atención individualizada, cirujanos con experiencia y la guía del coordinador para pacientes ortopédicos.

Utilice este manual como guía para tener una mejor experiencia de cirugía de hombro. Llévelo a todas las citas durante el proceso quirúrgico:

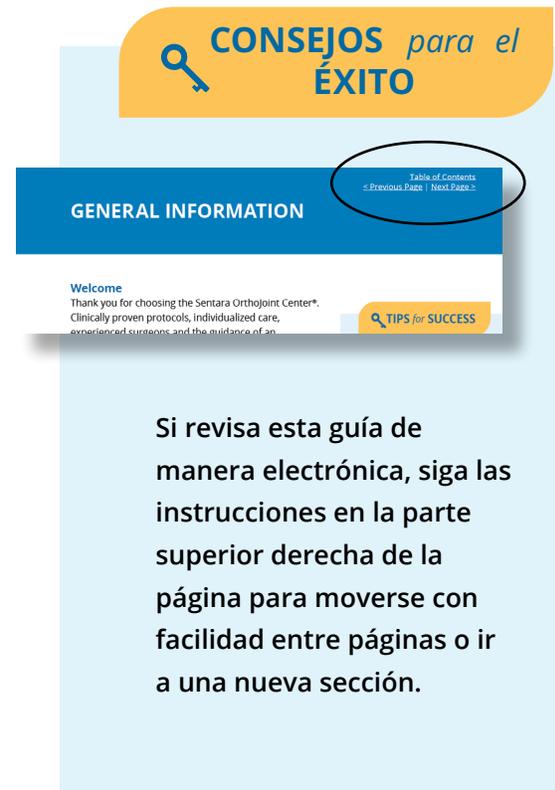
- Visitas al médico
- Evaluaciones de preadmisión
- Hospital de la cirugía

## Uso de la guía

Conocer lo que sucede antes y después de la cirugía prepara a los pacientes para participar en la atención y disminuye la ansiedad. La guía de cirugía de hombro de Sentara incluye lo siguiente:

- Qué esperar antes y después de la cirugía
- Cómo prepararse para la cirugía
- Consejos para el éxito

Esta guía es una herramienta para que comprenda los aspectos básicos de la cirugía de hombro. El equipo quirúrgico puede añadir o modificar las recomendaciones de la guía en función de sus necesidades únicas.





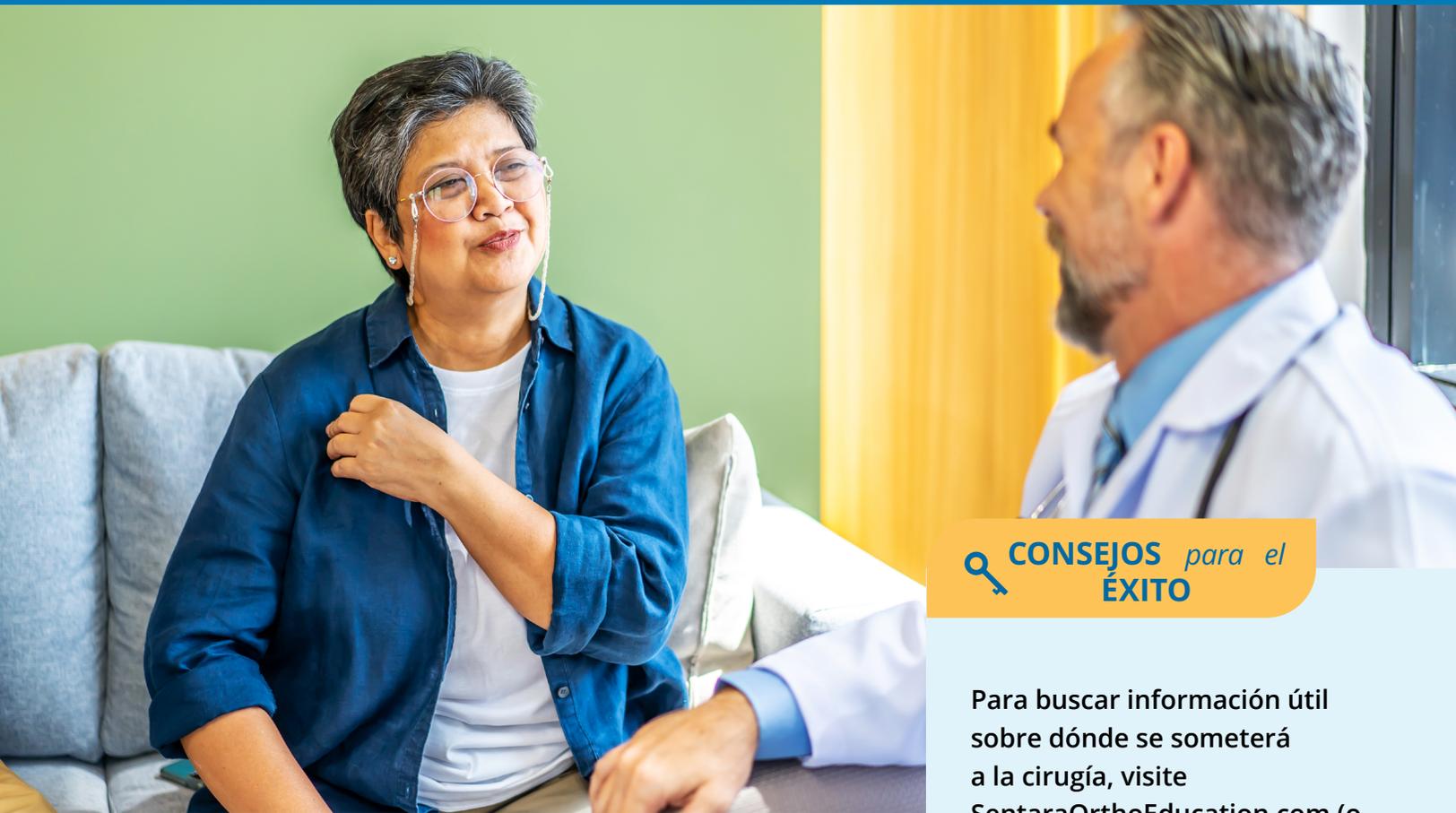
### **Sentara OrthoJoint Center®**

Por experiencia, sabemos que los pacientes que participan en la atención que reciben obtienen mejores resultados. El objetivo de Sentara es incluirlo en cada paso del proceso para lograr una mejor calidad de vida.

Cada año, miles de personas deciden someterse a una cirugía de hombro. El propósito de la cirugía es aliviar el dolor y mejorar la función. Nuestro objetivo es garantizar que tenga una experiencia excepcional y logre los mejores resultados de la cirugía. Esperamos ayudarlo a volver a un estilo de vida más sano y activo. ¡Empecemos!

Nuestro objetivo es mantenerlo a salvo y ofrecerle el proceso quirúrgico más exitoso posible. Infórmenos cómo podemos mejorar cualquier aspecto de la atención que le brindamos.

# EL EQUIPO DE ATENCIÓN



 **CONSEJOS** *para el*  
**ÉXITO**

Para buscar información útil sobre dónde se someterá a la cirugía, visite [SentaraOrthoEducation.com](https://SentaraOrthoEducation.com) (o utilice el código QR). Haga clic en el lugar donde se someterá a la cirugía para obtener detalles adicionales.



## El equipo de atención puede incluir lo siguiente:

- Cirujano ortopédico
- Asistentes médicos
- Coordinador para pacientes ortopédicos
- Enfermeros profesionales
- Enfermeros (enfermero diplomado [rn], enfermero práctico habilitado [lpn])
- Asistente de enfermería certificado/auxiliares de atención de enfermería
- Médicos hospitalistas
- Otros especialistas médicos (según se solicite)

# PREPARACIÓN PARA LA CIRUGÍA Y EL ALTA

## Aprobación médica para la cirugía

Cuando se programó su cirugía, su cirujano habló sobre la aprobación médica con usted. Se necesitarán ciertos análisis de sangre (y otras pruebas) antes de la cirugía.

Asegúrese de revisar su lista de medicaciones con los miembros del equipo de atención médica (esto incluye todo lo que se coloque o consuma, incluidas las gotas para oídos, las gotas para ojos, los suplementos, las vitaminas, las cremas, las pomadas, los parches y los supositorios).

## Poner por escrito las decisiones de atención médica

Sentará da prioridad a los deseos y las preferencias de los pacientes. Durante la admisión para la cirugía, le preguntarán si tiene una instrucción anticipada. De ser así, traiga una copia al hospital para que el documento se incluya en su registro médico. Las instrucciones anticipadas no son un requisito de admisión.

## Dejar de fumar

Se le recomienda dejar de fumar. Fumar ralentiza el proceso de curación. Contrae los vasos sanguíneos y disminuye la cantidad de oxígeno en la sangre. Fumar también puede aumentar la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la coagulación, lo que puede causar problemas cardíacos. Si necesita ayuda para dejar de fumar, visite [smokefree.gov](http://smokefree.gov).

## Otras consideraciones

Hable con su médico si toma alcohol o usa drogas recreativas habitualmente. Si consulta a un médico de manejo del dolor, hágale con el cirujano.

## Planificación del alta

Conocer el plan de alta es una parte clave del proceso de recuperación. Regresará a su casa después de la cirugía. Antes de la cirugía, es importante organizar el regreso a su casa.

Pida a alguien que lo busque. Recibirá instrucciones por escrito sobre las medicaciones, las actividades, etc. para el alta. Asegúrese de llevar esta guía como referencia.

## Lista de verificación para el alta

Qué hacer y qué no hacer con los analgésicos

Dosis de medicación anticoagulante, efectos secundarios e instrucciones, si se indican

Revisión del cuidado de la incisión en la preparación para el alta

Signos y síntomas de infección

Signos y síntomas de TVP, y embolia pulmonar

Cómo y con qué frecuencia usar un espirómetro de incentivo

Restricciones de movimiento

Restricciones dietéticas, recomendaciones y prevención del estreñimiento

Cómo utilizar correctamente el cabestrillo de brazo

Cómo contactar al cirujano en caso de emergencia

## CONSEJOS *para el* ÉXITO



### Irse a casa

Es importante tener un plan para cuando regrese a su casa. Considere solicitar la ayuda de un cuidador. Considere las personas con las que interactúa en su vida diaria, sus amigos y su familia. Es útil involucrar a un cuidador, como un familiar o un amigo, para que lo ayude durante todo el proceso quirúrgico.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con un miembro del equipo de atención antes del alta.

# PREPARACIÓN DE SU CASA Y CONSEJOS DE SEGURIDAD

## Esta lista de verificación ofrece algunas ideas que los pacientes consideran útiles:

Coloque artículos de uso frecuente, como el control remoto, el cargador de teléfono, etc., en una repisa o superficie de fácil acceso.

Revise las barandas para asegurarse de que no estén flojas.

Lave la ropa y guárdela antes de la cirugía.

Ponga sábanas limpias en la cama.

Prepare comidas y congélelas en contenedores de porciones individuales.

Trabaje en el jardín y termine todas las tareas del patio.

Guarde las alfombras pequeñas y pegue las alfombras sueltas.

Retire los cables eléctricos y otros obstáculos de los pasillos.

Instale luces nocturnas en los baños, en las habitaciones y en los pasillos.

Considere colocar agarraderas en la ducha o en la bañera. Coloque cintas antiresbalantes adhesivas en el fondo de la bañera.

Si su mascota se queda en su casa, tenga en cuenta la ubicación para que no tropiece o pierda el equilibrio.

NO use pantuflas abiertas por delante o zapatos sin talón. No brindan el apoyo necesario y pueden causar tropiezos y caídas.

Siéntese en sillas con reposabrazos. Esto facilita levantarse.

Levántese lentamente, ya sea luego de estar sentado o acostado, para evitar marearse.

# CONSIDERACIONES DIETÉTICAS GENERALES

## Cómo elegir alimentos saludables

Se necesita la proteína para la recuperación después de la cirugía, y se puede obtener de alimentos como carnes, queso, huevos, granos enteros y legumbres. También es importante consumir muchas vitaminas. Haga un esfuerzo para incluir alimentos ricos en calcio y vitamina D en su dieta. Si no consume estos alimentos, es posible que deba conversar con el médico para considerar los suplementos. Sin embargo, los suplementos a veces pueden interactuar con otras medicaciones, así que asegúrese de elegir suplementos con la ayuda de un proveedor de atención médica. El mantenimiento de un peso saludable facilita la movilidad después de la cirugía. Es importante considerar el peso corporal al prepararse y recuperarse de la cirugía.

## Control de azúcar en la sangre

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden provocar una serie de efectos secundarios indeseables. Estos pueden incluir lo siguiente:

- Riesgo de infección
- Riesgo de fracturas
- Aumento de peso excesivo

Si tiene diabetes o prediabetes, es especialmente importante que cumpla con el plan nutricional balanceado (incluido el tamaño de las porciones) y los regímenes de medicación durante el periodo cercano a la cirugía.

Cuanto mejor controle el azúcar en la sangre, menos impacto tendrá la diabetes en su salud general y tendrá mejores resultados después de la cirugía.

Para obtener más información sobre la diabetes o la prediabetes, o si necesita recursos adicionales para la pérdida de peso, comuníquese con el consultorio del cirujano o visite [sentara.com/diabetes](http://sentara.com/diabetes).

Lo que come juega un papel importante en la recuperación de la cirugía, así como en la salud durante toda su vida.

# ENTENDER LA CIRUGÍA Y LA ANESTESIA

## ¿Qué ocurrirá antes de la cirugía?

Conocerá al anesthesiologo el día de la cirugía. El anesthesiologo revisará toda la información necesaria para evaluar su salud general. Esto incluirá los antecedentes médicos, los resultados de pruebas de laboratorio, las alergias y las medicaciones actuales. El anesthesiologo usará esta información para decidir el tipo de anestesia más adecuada para usted. También responderá cualquier otra pregunta que usted pueda tener. También conocerá a sus enfermeros quirúrgicos. Los líquidos intravenosos (IV) se iniciarán y se pueden administrar medicaciones preoperatorias. Una vez en el quirófano, se conectarán dispositivos de monitoreo, como un tensiómetro, un electrocardiograma (ECG), un oxímetro de pulso, etc. En este punto, usted estará listo para la anestesia.

## ¿Qué hace el anesthesiologo durante la cirugía?

El anesthesiologo se ocupa de su comodidad y bienestar antes, durante e inmediatamente después de la cirugía. En el quirófano, el anesthesiologo controlará las funciones vitales, incluido el ritmo y la frecuencia cardíacos, la presión arterial, la temperatura corporal y la respiración. El anesthesiologo también es responsable del reemplazo de líquidos cuando sea necesario.

## ¿Qué puedo esperar después de la cirugía?

Después de la cirugía, lo llevarán a la unidad de atención posterior a la anestesia (PACU). Durante este periodo, es posible que le administren oxígeno adicional y enfermeros especialmente capacitados supervisarán de cerca sus signos vitales.

## ¿Qué tipo de anestesia está disponible?

- **La anestesia general** causa pérdida de conciencia.
- **La anestesia regional** implica inyectar un anestésico local para provocar un entumecimiento y evitar el dolor o la sensibilidad en una zona extensa del cuerpo. Las técnicas de anestesia regional incluyen bloqueadores nerviosos. Por ejemplo, un bloqueo interescalénico.

## ¿Tendré efectos secundarios?

El anesthesiologo le hablará de los riesgos y beneficios asociados con las distintas opciones de anestesia, así como de las complicaciones o efectos secundarios que pueden ocurrir a causa de cada opción. Si bien las técnicas y los agentes anestésicos mejorados han reducido los efectos secundarios, aún pueden presentarse en algunos pacientes. Se le administrará una medicación si presenta náuseas.

# PREPARACIÓN PARA EL DÍA DE LA CIRUGÍA



## **Volver a tomar las medicaciones**

Recordatorio: Después de la cirugía, asegúrese de consultar con el cirujano antes de volver a tomar cualquier AINE como ibuprofeno, naproxeno, Advil, Aleve, Motrin y Meloxicam.

## **Consultar con su cirujano las instrucciones específicas**

### **Visita preoperatoria**

Es posible que tenga una cita preoperatoria en el consultorio del cirujano. Este es un buen momento para formular preguntas de último momento.

### **Suspender las medicaciones y los suplementos que aumentan el sangrado**

Deje de tomar todos los medicamentos antiinflamatorios como aspirina, ibuprofeno y naproxeno sódico. Otras medicaciones pueden afectar los tiempos de sangrado, como la vitamina E, la cúrcuma, el aceite de pescado, etc. Estos suplementos y medicaciones pueden causar más sangrado. Si usted toma anticoagulantes, necesitará instrucciones especiales de su médico para dejar la medicación.

## **Dejar de tomar suplementos herbarios**

Algunos medicamentos herbales pueden interferir con otras medicaciones. Si toma medicamentos herbales, pregúntele a su médico si debe dejar de tomarlos antes de la cirugía.

## **La noche y la mañana antes de la cirugía**

### **Preparación de la piel**

Se le darán instrucciones específicas sobre la preparación de la piel antes de la cirugía. Siga las instrucciones con atención y comprenda que los pasos finales de la preparación de la piel se llevarán a cabo en el hospital.

### **Consumo de alimentos y líquidos**

Se le darán instrucciones específicas sobre la alimentación y la bebida antes de la cirugía. Revise estas instrucciones y sígalas con atención.

## Qué llevar al hospital

Se le recomienda llevar ropa cómoda y artículos de higiene personal. Recomendamos ropa con cinturones elásticos; se recomiendan pero no se requieren camisas con botones en el frente.

Por motivos de seguridad, no traiga artículos eléctricos como ventiladores o mantas eléctricas. Puede traer artículos que funcionan con pilas. Puede utilizar teléfonos celulares, computadoras portátiles y tabletas en la habitación.

Recuerde llevar el cargador para esos artículos. Siéntase libre de traer artículos que puedan aliviar su ansiedad o le sirvan para pasar el tiempo, como auriculares, material de lectura, etc.

## Traiga lo siguiente al hospital:

- Esta guía de cirugía de hombro de Sentara.
- Una copia de las instrucciones anticipadas (testamento vital) si la tiene.
- Tarjeta de seguro, licencia de conducir o identificación con fotografía.
- Si su seguro exige un copago y aún no lo pagó antes del día de la cirugía, se le podría cobrar cuando llegue.
- Ropa holgada y cómoda para después de la cirugía.
- Cualquier equipo de asistencia que esté utilizando actualmente para caminar de forma segura.
- Máquina de presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP) si utiliza una. Conozca su configuración y traiga todas las partes. Nosotros le daremos el agua.
- Lista de medicaciones.

**No** traiga joyas ni objetos de valor al hospital.

Recordatorio: Retire el esmalte de uñas, incluidas las uñas acrílicas, antes de la cirugía.



# SU LISTA DE MEDICACIONES

Recibirá instrucciones específicas sobre las medicaciones y la dosis, incluido cuándo suspender algunas. Siga las instrucciones con atención.

Prepare y revise una lista de medicaciones antes de la cirugía. Tómese el tiempo para asegurarse de incluir medicaciones con receta, medicaciones de venta libre (OTC), suplementos y hierbas naturales (incluidos parches, cremas, gotas, etc.) en la lista a continuación o en la suya si ya la hizo. Revise MyChart de Sentara y asegúrese de que todas las medicaciones estén actualizadas.

Es muy útil para el proceso de admisión y atención en el hospital. No olvide traerla el día de la cirugía.

**Esta lista es para las medicaciones que toma actualmente (antes de la cirugía). Hay un espacio para que escriba las instrucciones de la medicación posoperatoria en la página 16.**

Nombre del medicamento	¿Cuánto toma?	¿Cuándo lo toma?	¿Por qué lo toma? (p. ej., presión arterial alta)	Instrucciones que me dieron sobre el uso antes y después de la cirugía

Nombre del medicamento	¿Cuánto toma?	¿Cuándo lo toma?	¿Por qué lo toma? (p. ej., presión arterial alta)	Instrucciones que me dieron sobre el uso antes y después de la cirugía

**Escriba cualquier pregunta específica sobre la medicación que desee hacerle a su médico.**

**Alergias:**

Recuerde incluir **TODOS** los suplementos y las medicaciones que tome.

# DÍA DE LA CIRUGÍA



1. Después de que el equipo de la PACU lo autorice, lo llevarán a su habitación o le darán el alta.
2. Es importante hacer ejercicios de flexiones de tobillos.
3. También debe comenzar los ejercicios de respiración con un espirómetro de incentivo según las indicaciones.

## Día de la cirugía/preparación preoperatoria

Llegue al hospital según las instrucciones brindadas en la llamada telefónica preoperatoria. Al llegar temprano, le da al personal suficiente tiempo para prepararse para la cirugía. La preparación para la cirugía incluye estas actividades:

- Un enfermero y un anestesiólogo hablarán con usted.
- Un enfermero le introducirá la vía intravenosa.
- Las medicaciones se administrarán según se indique.
- Se preparará la zona quirúrgica.
- El cirujano marcará la zona quirúrgica y responderá las preguntas que tenga.
- Tal vez realice otras actividades de preparación si se solicitan.

Su seguridad es nuestra mayor prioridad. Los analgésicos, el equipo y la cirugía aumentan el riesgo de caerse. **Nunca intente levantarse sin pedir ayuda y siempre procure que un miembro del equipo de atención hospitalaria esté presente.**

## Entender el dolor y el papel del paciente

### ¡Usted juega un papel importante en el control del dolor posoperatorio!

Es más sencillo evitar que el dolor se des controle que controlarlo una vez que se vuelve intenso. Recuerde tomar los analgésicos con comidas para disminuir el riesgo de náuseas.

Informe al enfermero cuando sienta dolor o malestar. Asegúrese de informar al enfermero y a los cuidadores si el dolor no disminuye con la medicación que toma.

Cuando la anestesia regional, es decir, el bloqueo interescalénico, va perdiendo efecto, es probable que experimente un aumento repentino del dolor. Deberá tomar los analgésicos recetados.

### Recuperación acelerada después de la cirugía

Controlar el dolor es clave para mejorar la recuperación después de la cirugía. El equipo de atención utilizará una combinación de analgésicos no narcóticos junto con otras técnicas para controlar el dolor. Esto se denomina enfoque multimodal.

**Anote el nombre y las instrucciones que le dieron para las medicaciones posoperatorias:**

Nombre del medicamento	¿Cuánto tomaré?	¿Cuándo lo tomo?	¿Por qué me lo dieron? (p. ej., para aliviar el dolor)	Instrucciones que me dieron sobre la medicación

## Escala de dolor

Se usará una escala de dolor para que participe en el manejo del dolor. Asignar un número al nivel de dolor que siente ayudará a los médicos a comprender la gravedad y decidir cómo manejar mejor su dolor. Un puntaje de «0» significa que no tiene dolor y «10» significa que tiene el peor dolor posible.

<b>Escala numérica</b>						
<b>Descriptor verbal</b>	Ningún dolor	Dolor leve	Dolor moderado		Dolor intenso	
<b>Escala de rostros o de Wong-Baker</b>	 0 No duele.	 2 Duele un poco.	 4 Duele un poco más.	 6 Duele aún más.	 8 Duele mucho.	 10 Es el peor dolor.
<b>Tolerancia de actividad</b>	Sin dolor	El dolor está presente pero no limita la actividad.	Puede hacer la mayoría de las actividades con periodos de descanso.	No puede hacer algunas actividades debido al dolor.	No puede hacer la mayoría de las actividades debido al dolor.	No puede hacer ninguna actividad debido al dolor.

Tendrá molestias o dolor después de la operación.  
El equipo trabajará para controlarlo.

## Ejercicios de respiración

Las técnicas como la respiración profunda, la tos y el uso de un espirómetro de incentivo pueden reducir el riesgo de neumonía, una posible complicación luego de la cirugía. Estas técnicas se describen a continuación. Al estar en el hospital, usted usará un espirómetro de incentivo según se lo indique su equipo de atención.

### Respiración profunda

- Para respirar profundamente, debe usar los músculos del abdomen y del pecho. Inhale por la nariz tan profundo como pueda.
- Retenga la respiración entre 2 y 3 segundos.
- Exhale lentamente por la boca. Mientras exhala, hágalo lenta y completamente. Exhale como si estuviera apagando una vela (esto se llama «respiración con los labios fruncidos»). Al realizar esto de manera correcta, debe notar que su estómago se encoge. Exhale entre 10 y 20 segundos.
- Descanse y repita el ejercicio 10 veces.

### Tos

- Respire lenta y profundamente. Inhale por la nariz y concéntrese en llenar los pulmones por completo. Exhale por la boca y concéntrese en vaciar el pecho por completo.
- Repita con otra respiración de la misma manera.
- Respire otra vez y contenga la respiración mientras cuenta hasta tres; luego tosa con fuerza. Al toser, concéntrese en vaciar los pulmones.
- Repita todos los pasos dos veces.

### Espirómetro de incentivo

Recibirá un espirómetro de incentivo para mantener sus pulmones limpios. Se recomienda que haga 10 repeticiones cada hora mientras está despierto. Debe continuar usando su espirómetro de incentivo según las indicaciones cuando se vaya del hospital.



### CONSEJOS para el ÉXITO



La respiración profunda, la tos y el uso de un espirómetro de incentivo pueden reducir el riesgo de neumonía.



## Después de la cirugía

Quando sea seguro regresar a su casa, el equipo finalizará los planes y se asegurará de que comprenda los próximos pasos.

## Medicamentos con receta

Recibirá instrucciones por escrito sobre las medicaciones, las actividades, etc. para el alta. La farmacia Sentara To Home (que se encuentra en la mayoría de los hospitales de Sentara) puede surtir las recetas si su seguro considera a Sentara To Home como una farmacia dentro de la red. La farmacia Sentara To Home está disponible de lunes a viernes; las horas varían según la ubicación. Visite [Sentara.com/SentaraToHome](https://www.sentara.com/SentaraToHome) para buscar los horarios y el lugar donde se someterá a la cirugía. Si desea que una farmacia externa surta las recetas, notifique al equipo de atención.

# CUIDADOS PROPIOS EN EL HOGAR

Cuando regrese a su casa, hay una variedad de cosas que debe saber para su seguridad, recuperación y comodidad.

## Consejos generales

- Poco a poco, deje de tomar la medicación con receta y empiece a tomar un analgésico sin receta según las indicaciones del médico.
- Cambie de posición cada 45 minutos.
- Use compresas de hielo/frías para controlar el dolor según las indicaciones. La aplicación de compresas de hielo/frías disminuirá las molestias. Puede usarlas antes y después del programa de ejercicios.
  - Puede usar una bolsa de guisantes congelados como compresa de hielo o hacer su propia compresa mezclando una taza de alcohol y tres tazas de agua en una bolsa con cierre de 1 galón (bolsa doble). Póngala en el frízer hasta que se convierta en agua hielo.
- La piña fresca tiene propiedades antiinflamatorias naturales de la bromelina y puede reducir la inflamación, la hinchazón y los hematomas después de la cirugía. ¡Asegúrese de consultar con el cirujano antes de agregarla a su dieta!
- Beba mucho líquido para evitar deshidratarse.
- Una dieta alta en proteínas promoverá la cicatrización de heridas.
- Mientras se recupera, trate de no dormir demasiado durante el día para que pueda dormir mejor por la noche.
- Los analgésicos que contienen narcóticos pueden causar estreñimiento. Use ablandadores de heces o laxantes si es necesario. Una dieta rica en fibra también puede permitir el alivio del estreñimiento. Si no tiene una evacuación intestinal en tres días, llame al consultorio del cirujano.

Los analgésicos que contienen narcóticos pueden causar estreñimiento. Si no tiene una evacuación intestinal en tres días, llame al consultorio del cirujano.

## Reconocer y prevenir posibles infecciones y complicaciones

### Señales de infección que necesitan atención inmediata

- Aumento de la hinchazón y enrojecimiento en el sitio de la incisión
- Cambio en el color, la cantidad o el olor de la secreción
- Más dolor que no se alivia con analgésicos
- Fiebre de más de 101.0 Grados

### Prevención de la infección

- Cuidado de la incisión según lo indicado por el cirujano.
- Converse con el cirujano y pregúntele si necesitará tomar antibióticos para futuros procedimientos.
- Lávese las manos antes y después de ir al baño. Asegúrese de que todas las visitas hagan lo mismo. Mantenga el desinfectante de manos en sitios convenientes y úselo con frecuencia.

### Cuidado de la incisión

- Siga las instrucciones que se le den cuando reciba el alta.
- El cirujano le informará cuándo podrá ducharse.
- Si hay un aumento de la secreción, el enrojecimiento, el dolor, el olor o el calor alrededor de la incisión, llame al cirujano.
- Tómese la temperatura si se siente caliente o enfermo. Llame al cirujano si su temperatura excede los 101.0 grados.

### Señales de un coágulo sanguíneo en las piernas/trombosis venosa profunda (TVP)

Notifique al cirujano si tiene lo siguiente:

- Hinchazón en el muslo, en la pantorrilla o en el tobillo, la cual no se reduce al levantar la pierna
- Dolor, calor, enrojecimiento o sensibilidad en el área de la pantorrilla o la ingle

### Embolia pulmonar

- Si tiene una TVP, una parte podría desprenderse y llegar a los pulmones. Se trata de una embolia pulmonar.
- Esto puede causar dolor en el pecho o dificultad para respirar. Una embolia pulmonar es una emergencia. Debe llamar al 911.

# CUANDO ESTÁ EN SU CASA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA



## Zona roja: está en la zona roja; actúe de inmediato.

- Dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Caída (con dolor/lesión/pérdida del conocimiento).
- **¡Llame al 911 inmediatamente!**



## Zona amarilla: está en la zona amarilla; llame de inmediato.

### ACCIÓN: llame si tiene los siguientes síntomas según las indicaciones del cirujano.

- Temperatura mayor a 101 °f con escalofríos, sudor, temblores
- Cambios en la incisión: hinchazón importante o enrojecimiento alrededor de la incisión
- Mayor secreción (con olor fétido o de color opaco)
- Dolor no controlado
- Ausencia de evacuación intestinal en tres días
- Caída sin lesión ni pérdida de conciencia



## Zona verde: está en la zona verde, justo donde debe estar.

- Hematomas e hinchazón de la incisión quirúrgica
  - Tolerancia del dolor con medicación
  - Patrón normal de movimientos intestinales
  - Mantenerse en movimiento, evitar largos periodos sentado o acostado en la cama
- ACCIÓN:**
- Sostenga el hombro con una almohada pequeña al acostarse.
  - Haga flexiones de tobillos para prevenir los coágulos sanguíneos.
  - El hielo puede ayudar con la hinchazón y el dolor, y posiblemente disminuir la necesidad de narcóticos después de la cirugía. Úselo con frecuencia según las indicaciones.

## Cada vez que se somete a una cirugía, hay un mayor riesgo de coágulos sanguíneos. Las señales incluyen lo siguiente:

- Hinchazón en el muslo, la pantorrilla o el tobillo que no se reduce con la elevación
- Dolor, calor, enrojecimiento o sensibilidad en el área de la pantorrilla o la ingle
- Dolor en el pecho repentino
- Dificultad para respirar
- Respiración difícil o rápida

# VIDA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA



## Recomendaciones generales

- Pregunte al cirujano si debe tomar antibióticos antes de cualquier procedimiento.
- Aunque los riesgos de infecciones posoperatorias son muy bajos, es importante saber que el riesgo existe.
- Si ha tenido un reemplazo de hombro, cualquier dispositivo implantado podría atraer las bacterias de una infección localizada en otra parte del cuerpo. Si tiene fiebre de más de 101.0 grados o sufre una lesión, como un corte profundo, infórmelo al consultorio del cirujano.

# PREGUNTAS FRECUENTES

Nos complace que haya elegido Sentara para su cirugía o procedimiento. Si tiene alguna otra pregunta, hágala.

## ¿Qué es la osteoartritis y por qué siento dolor en la articulación?

El cartílago de las articulaciones es un tejido resistente y suave que cubre los extremos de los huesos, en donde se encuentran las articulaciones. Ayuda a amortiguar los huesos durante el movimiento y, debido a que es suave y resbaladizo, permite el movimiento con una fricción mínima. La osteoartritis, la forma más común de artritis, es una condición de desgaste que destruye el cartílago articular. A veces, como resultado de un trauma, un movimiento repetitivo, o sin motivo aparente, el cartílago se desgasta y expone los extremos del hueso. Con el tiempo, la destrucción del cartílago puede provocar un doloroso contacto de hueso con hueso, junto con hinchazón y pérdida de movimiento. La osteoartritis aparece por lo general a una edad avanzada y puede afectar ya sea una sola articulación o varias.

## ¿Qué equipo médico necesitaré?

El cirujano o el hospital le proporcionarán **un cabestrillo**.

- Se colocará en el brazo mientras está en el quirófano.
- Recibirá instrucciones en el consultorio del cirujano o en el hospital sobre cómo retirarlo y volver a colocarlo.
- El cirujano le dará instrucciones sobre cuándo pueda quitarse el cabestrillo (es decir, cuando está sentado en una silla, cuando come, etc.). Cuando no tenga el cabestrillo, no debe empujar, tirar, levantar ni estirarse.



### ¿Necesitaré ayuda en casa?

Sí, un adulto responsable debe quedarse con usted durante las primeras 24-48 horas. Después de regresar a su casa del hospital, es posible que necesite asistencia para las medicaciones y las comidas.

Preparar su casa antes de la cirugía puede marcar una gran diferencia en su recuperación.

### ¿Cuáles son los riesgos más importantes?

La infección y los coágulos sanguíneos son dos complicaciones potenciales de la cirugía. Para evitarlos, es posible que el cirujano le recete antibióticos o anticoagulantes.

Utilice la información provista en este manual para disminuir el potencial de estos riesgos.

### ¿La cirugía será dolorosa?

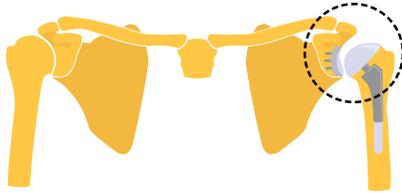
Tendrá molestias después de la cirugía, pero intentaremos mantenerlo lo más cómodo posible con la medicación adecuada.

### CONSEJOS *para el* ÉXITO



Preparar su casa antes de la cirugía puede marcar una gran diferencia en su recuperación. Consulte la [página 8](#) para obtener una lista de verificación útil.

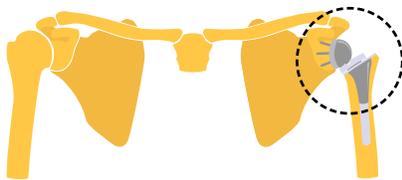
# ANATOMÍA DEL HOMBRO Y TIPOS DE CIRUGÍA



## Reemplazo total de hombro:

Extracción del hueso y el cartílago dañados del hombro con inserción de una articulación artificial (prótesis) que se asemeja a la forma natural de los huesos.

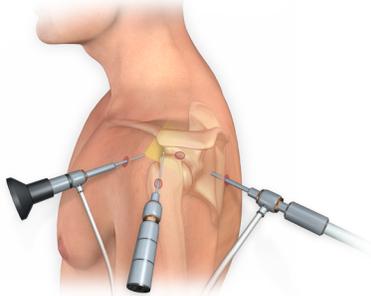
---



## Reemplazo total de hombro inverso:

Extracción del hueso y el cartílago dañados del hombro con inserción de una articulación artificial (prótesis) donde los implantes se invierten. La bola está unida al omóplato y la cavidad está unida al hueso del brazo superior. Esto permite al paciente utilizar el músculo deltoideo en lugar del manguito rotador para levantar el brazo.

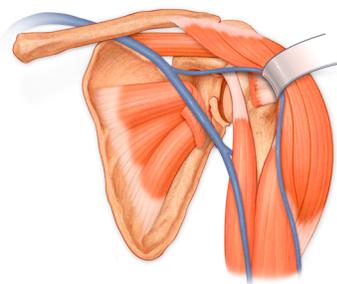
---



## Artroscopia de hombro:

Inserción de una pequeña cámara (artroscopio) en la articulación dañada. La cámara muestra imágenes en un monitor de video. El cirujano utilizará estas imágenes para guiar los instrumentos quirúrgicos en miniatura y reparar los tejidos dentro o alrededor del hombro.

---



## Reparación de manguito rotador:

La reunión de los tendones del hombro al hueso. Esto se puede hacer mediante una incisión abierta o una artroscopia, o una combinación de ambas.

# CABESTRILLOS DE HOMBRO COMUNES

Cuando se despierte de la cirugía, el brazo estará en un cabestrillo. Use el cabestrillo según las indicaciones del cirujano. Sus preferencias pueden variar. Si se encoge de hombros constantemente para protegerlo, puede presentar dolor en el cuello. Trate de relajar el hombro y el cuello, y deje que el cabestrillo sostenga el brazo.

Desde el momento en que se despierta de la cirugía, comienza la recuperación. El equipo de atención estará con usted en cada paso del camino.

---

## Colocación del cabestrillo

1. Pase la mano por el cabestrillo apoyado en el regazo.
2. Pase la correa por la espalda y ajústela.
3. Ajuste de tal modo que la presión no esté en el cuello.



*elevador/cabestrillo de brazo con bolsas de hielo*



*cabestrillo de brazo con bolsa estrecha*

# GLOSARIO DE LA CIRUGÍA DE HOMBRO

## **Tendones de los bíceps**

Los tendones de los bíceps unen el músculo de los bíceps con los huesos del hombro y el codo. Aunque los tendones son resistentes, si los utiliza demasiado, pueden verse afectados y doler.

## **Clavícula**

Un hueso de la cintura escapular que sirve para unir la escápula y el esternón. Se mantiene en su lugar mediante múltiples ligamentos.

## **Esfera glenoidea**

Durante un reemplazo total de hombro inverso, la glenoides se reemplaza con un implante que se asemeja a una bola o «esfera», conocida como esfera glenoidea. Ver imagen en la [página 26](#).

## **Tapa del húmero**

Durante un reemplazo total de hombro inverso, la cabeza del húmero se sustituye por un implante que se asemeja a una cavidad, conocida como tapa del húmero. Ver imagen en la [página 26](#).

## **Tallo humeral**

El hueso y el cartílago dañados se extraen de la cabeza del húmero durante el reemplazo de hombro. El húmero se prepara para la inserción del implante, conocido como tallo humeral. Ver imagen en la [página 26](#).

## **Húmero**

Una parte de la cintura escapular; es el hueso largo de la parte superior del brazo que se extiende desde el hombro hasta el codo. Se divide en cuatro áreas: cabeza, cuello anatómico, cuello quirúrgico y eje. Justo debajo del cuello anatómico, se unen los músculos del manguito rotador. El cuello quirúrgico del húmero es el área más común de la fracturas (roturas), también llamado brazo superior.

## **Bloqueo interescalénico**

Un bloqueo interescalénico es un tipo de anestesia regional que bloquea las sensaciones en el hombro y en la parte superior del brazo durante y después de la cirugía por un periodo.

## **Ligamentos**

Los ligamentos conectan los huesos con otros huesos para formar una articulación.

## **Osteoartritis**

Un trastorno crónico y degenerativo que se define como el deterioro gradual del cartílago en una articulación. Este trastorno puede ser hereditario, estar relacionado con la edad, presentarse después de un traumatismo o incluso ser una complicación de las malformaciones al nacer. Los síntomas pueden incluir rigidez, hinchazón, dolor y pérdida del rango de movimiento.

## **Manguito rotador**

El manguito rotador está compuesto por músculos y tendones que se originan en la escápula y se une al húmero. Envuelto en la parte superior de la cabeza del húmero, la función principal del manguito rotador es mantenerlo centrado cuando se mueve el hombro. También ayuda a rotar el hombro en muchas direcciones. El uso excesivo y las lesiones traumáticas en el manguito rotador son dos de los problemas más comunes del hombro.

## **Escápula**

El hueso principal de la cintura escapular, que conecta el húmero y la clavícula. Grande y de forma triangular, la escápula se mantiene en su lugar detrás de la caja torácica entre los niveles de la segunda y la segunda costilla. También se llama omóplato.

## **Cintura escapular**

Los huesos de la cintura escapular incluyen la escápula, el húmero y la clavícula.

## **Articulación del hombro**

La articulación del hombro está formada por un omóplato (escápula) y una articulación de la cavidad del hueso del brazo (fosa glenoidea de la escápula). En un hombro sano, las superficies de la bola y la cavidad están cubiertas de cartílago, lo que actúa como barrera protectora para los huesos que se tocan entre sí y permite un movimiento suave y sin dolor.

## **Tendones**

Los tendones unen los músculos a los huesos.

# ÍNDICE

Anestesia: 10

Prevención de coágulos sanguíneos: 21

Anticoagulantes: 11

Cabestrillos: 27

Ejercicios de respiración: 18

Consejos de comodidad: 20

Estreñimiento: 20

Lista de verificación para el alta: 7

Cuidado de la incisión: 21

Medicaciones

Lista de medicaciones: 16

Medicaciones que debe dejar: 11

Esmalte de uñas: 12

Nutrición: 9

Manejo del dolor/escala de dolor: 16 y 17

Dejar de fumar: 6

Qué llevar al hospital : 12





[SentaraOrthopedics.com](https://www.SentaraOrthopedics.com)

Atención: si habla español, tiene a su disposición servicios lingüísticos gratuitos. Llame al 844-809-6648.

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 844-809-6648 번으로 전화해 주십시오.

注意: 如果您讲中文普通话, 则将为您提供免费的语言辅助服务。请致电 844-809-6648。

*ATTENTION: Language assistance services are available to you free of charge. Call 844-809-6648.*

---

*Sentara Healthcare complies with applicable Federal Civil Rights Laws and does not exclude, deny benefits to, or otherwise discriminate against any person on the grounds of race, culture, color, religion, marital status, age, sex, sexual orientation, gender identity or gender expression, national origin or any disability or handicap.*