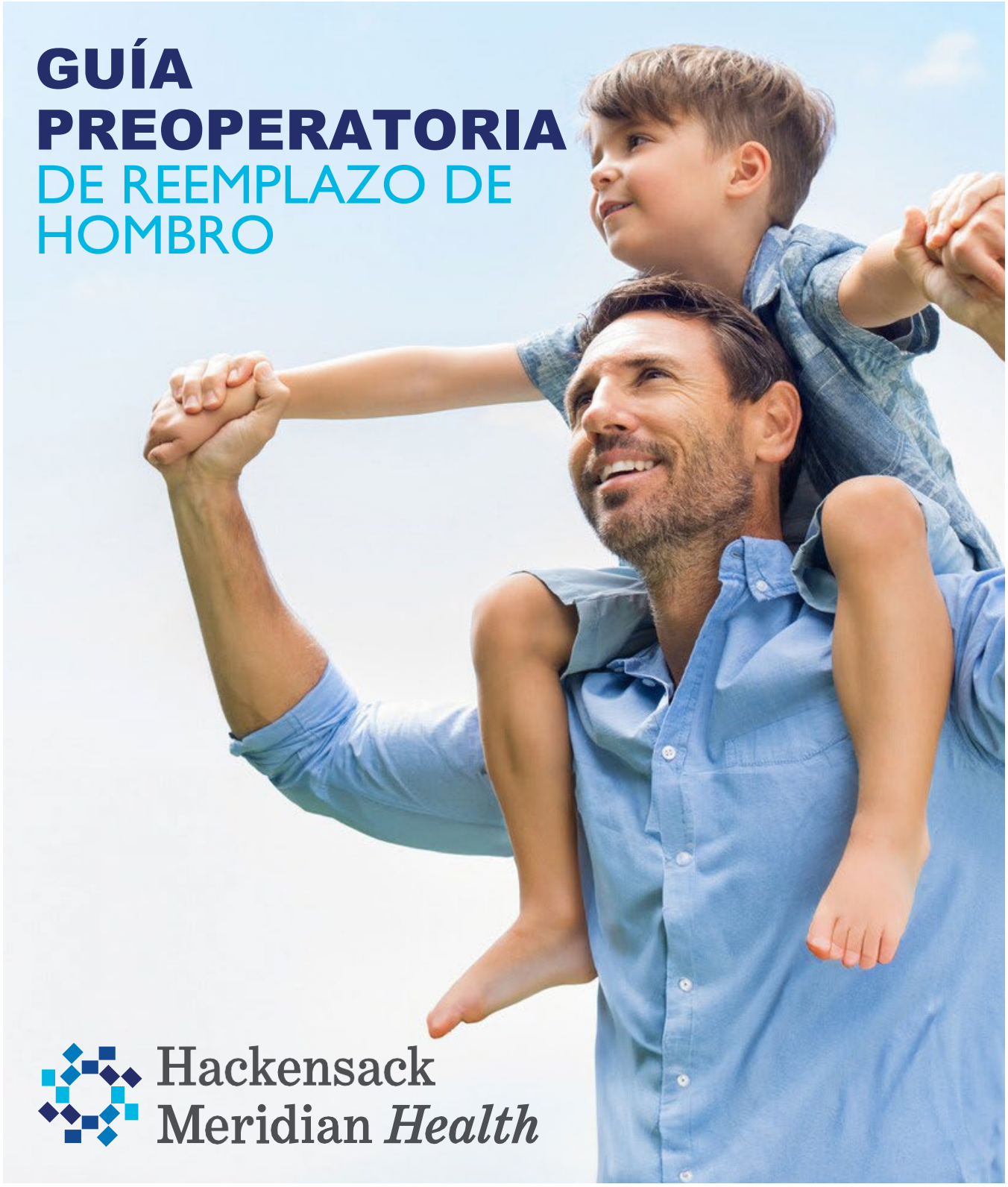
GUÍA PREOPERATORIA DE REEMPLAZO DE HOMBRO



Hackensack Meridian *Health*

CONTENIDO

Este manual sobre reemplazo de hombro contiene información que puede ayudarlo a prepararse para la cirugía.
Además, le permitirá participar activamente en su propia curación para que pueda volver a trabajar y a otras actividades de manera rápida y segura.

I. BIENVENIDA

Introducción 4
Guía sobre el reemplazo de articulaciones 6

II. PLAN DE AUTOCONTROL

Descripción general preoperatoria 6
Preparación previa a la cirugía 7
Evaluación de la seguridad del hogar 7
Control de la medicación previa a la cirugía 9
Preparación para la llegada al hospital 9
Beneficios de su seguro de salud 10

III. SU EXPERIENCIA EN LA CIRUGÍA

El día después de la cirugía 11
Control del dolor y medicina y salud integral 13
Inmediatamente después de su cirugía 14
El día del alta 14

IV. TRANSICIONES DE CUIDADOS

Expectativas con respecto al alta 15
Cuidados posoperatorios 16

V. RECURSOS

Documento de voluntad anticipada 20
Lista de beneficios de su seguro de salud 21
Recursos de medicina y salud integral 21

BIENVENIDA

Le damos la bienvenida a Hackensack Meridian *Health*, la red de *salud* integral más amplia de Nueva Jersey. Nuestros equipos de ortopedia y rehabilitación se comprometen a brindarle servicios y colaborar durante este acontecimiento importante de la vida, lo que garantiza una experiencia personal y coordinada en cada paso del camino.

Hemos formado un equipo exclusivo de profesionales de atención *médica* que se enorgullecen en garantizar que usted reciba la atención de la mejor calidad posible. Cada año, más de 13,000 pacientes nos eligen como su proveedor para todas sus necesidades ortopédicas, incluidos el reemplazo de articulaciones, tratamientos para la columna, procedimientos de medicina deportiva y cirugías especializadas.

Acceso a tecnología de última generación y procedimientos de avanzada

Puede confiar en el equipo especialmente capacitado de cirujanos ortopédicos y médicos clínicos que utilizan tecnología de última generación y procedimientos de avanzada para brindar resultados excepcionales a los pacientes. Hackensack Meridian *Health* invierte de manera constante en tecnologías de última generación, establecimientos y procedimientos innovadores para garantizar que la comunidad tenga acceso a una atención integral, a la vez que garantiza el más alto nivel de seguridad del paciente y resultados de calidad.

Líderes en su área

Los médicos que trabajan con nuestro programa ortopédico se comprometen con la excelencia clínica y de investigación, y están establecidos como líderes en su área. Muchos de ellos han aparecido en publicaciones como *American Journal of Orthopedics* y *The Journal of Bone and Joint Surgery*, y tienen membresías en asociaciones nacionales prestigiosas de especialidad, como la Academia Estadounidense de Cirujanos Ortopédicos (*American Academy of Orthopedic Surgeons*), la Sociedad Estadounidense de Medicina del Deporte (*American Association of Sports Medicine*), Cirujanos Estadounidenses de Hombro y Codo (*American Shoulder and Elbow Surgeons*) y otros.

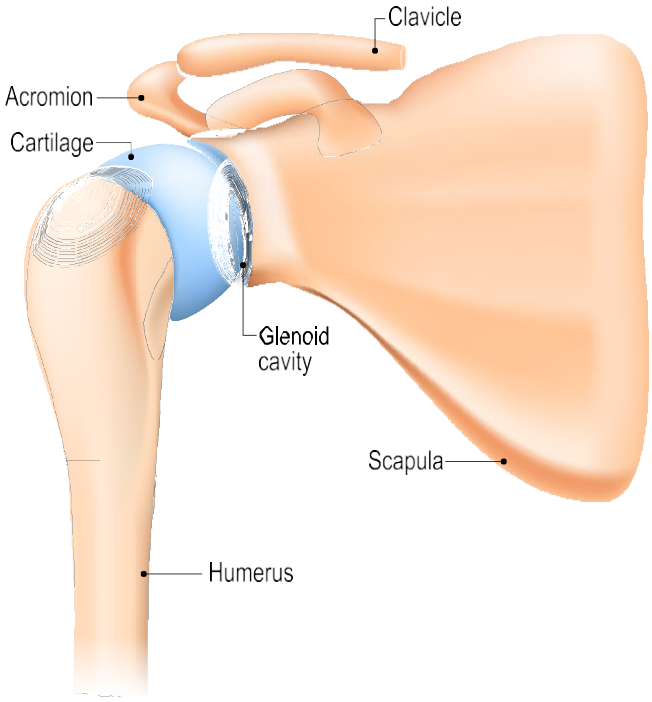
Equipo capacitado en diferentes especialidades de cirujanos ortopédicos y médicos clínicos

En cada etapa de su atención, será atendido por un equipo de expertos ortopedistas capacitados en diferentes especialidades. Este equipo de expertos incluye médicos con capacitación especializada y certificado por la junta, especialistas en dolor, asistentes de médicos, enfermeros especialistas, enfermeros, auxiliares de enfermería, administradores de casos, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales especializados en el cuidado de las articulaciones.

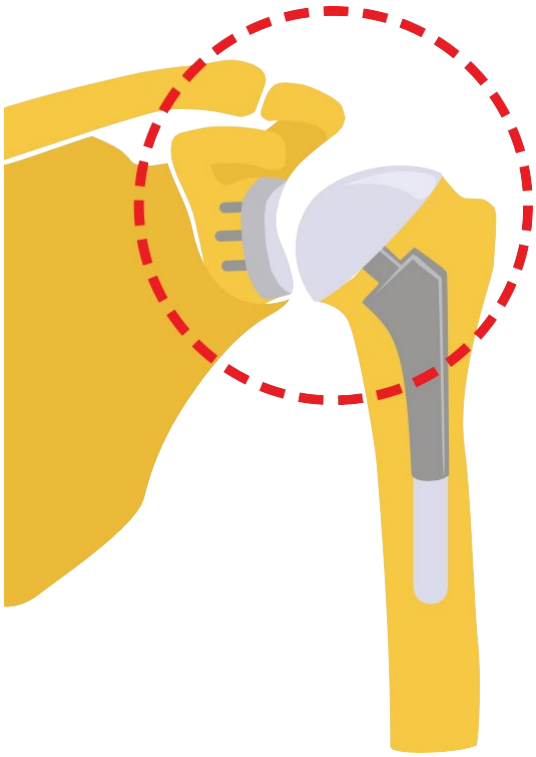
Premios y reconocimientos de terceros

Los hospitales de Hackensack Meridian *Health* han recibido con constancia reconocimientos nacionales por proveer atención segura y de alta calidad. Estos incluyen reconocimientos en el informe U.S. News & World Report, distinciones específicas de la enfermedad en Gold Seals of Approval™ a través de la Comisión Conjunta, y premios de especialidad de calidad clínica de *Health* Grades. Estos reconocimientos de terceros son elocuentes sobre el nivel excepcional de atención que brindamos para reemplazos de articulaciones y procedimientos de la columna vertebral. Del mismo modo, los equipos de enfermería han recibido una distinción Magnet por parte del centro de acreditación de enfermeros estadounidenses American Nurses Credentialing Center, por la atención de alta calidad y excelencia en enfermería a los pacientes.

El hombro



Clavicle: Clavícula
Acromion: Acromion
Cartilage: Cartílago
Glenoid cavity: Cavidad glenoide
Scapula: Escápula
Humerus: Húmero



Anatomía del hombro

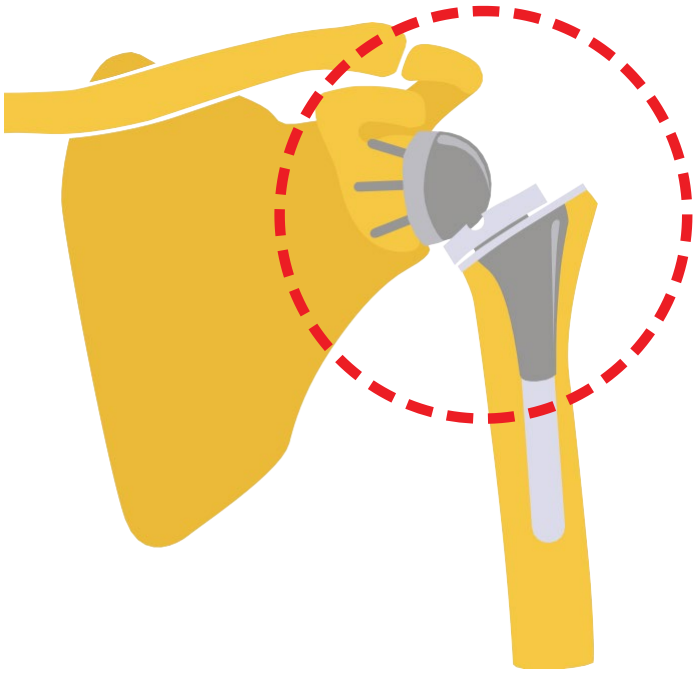
El hombro está compuesto por tres huesos: el hueso superior del brazo (húmero), el omóplato (escápula) y la clavícula. El hombro es una articulación de esfera y cavidad: La esfera o cabeza del hueso superior del brazo encaja en una cavidad hueca en el omóplato del hombro. Esta cavidad se denomina glenoide. La articulación del hombro está rodeada de ligamentos, tendones, músculos y un cartílago que cubre la superficie de la articulación.

Todas estas estructuras permiten que el hombro rote en una mayor amplitud de movimiento que cualquier otra articulación del cuerpo y proveen estabilidad y soporte.

Reemplazo de hombro

Existen muchos materiales y diseños diversos utilizados para reemplazos de hombros. Durante la cirugía, se deben reemplazar las partes dañadas de la articulación con componentes de metal que recreen la superficie de la articulación y encajen para maximizar la movilidad y la función. Luego de que finalice la cirugía y sea trasladado al área de recuperación, se realizará una radiografía para confirmar la alineación adecuada de los implantes. Se cerrará la incisión quirúrgicamente.

Reemplazo inverso de hombro



Un dispositivo de reemplazo de hombro anatómico imita la anatomía normal del hombro: se inserta una "copa" en la cavidad (glenoide) del hombro, y se une una esfera metálica al hueso superior del brazo (húmero). En un reemplazo inverso total de hombro, se cambian la cavidad y la esfera de metal. Se fija la esfera de metal a la cavidad, y se fija la copa plástica al extremo superior del húmero. Un reemplazo inverso total de hombro funciona mejor en personas que tienen el manguito rotador roto porque depende de diferentes músculos para mover el brazo. El reemplazo inverso total de hombro depende del músculo deltoides, en lugar del manguito rotador, para accionar y posicionar el brazo.

Guía sobre el reemplazo de articulaciones

Usted ha decidido que el reemplazo de hombro es el tratamiento correcto para usted. Antes de su cirugía, deberá prepararse y deberá preparar su casa. Además, hay muchas cosas que deberá hacer después de la cirugía, a medida que recupera un estilo de vida saludable y activo. Esta guía le brinda la información y las herramientas que necesita para prepararse para la cirugía de reemplazo total de la articulación y, luego, para su recuperación. Esta guía está dividida en secciones que le brindarán información sobre cada etapa del proceso.
Recuerde que esto es solo una guía. Es posible que el equipo clínico añada o quite recomendaciones.

II. PLAN DE AUTOCONTROL

Descripción general preoperatoria

Durante las próximas semanas, hay muchas cosas que coordinar y completar para garantizar que tenga una experiencia y resultados óptimos del procedimiento de reemplazo de articulación. Es fundamental que participe en nuestro equipo para familiarizarse con el proceso y comprometerse con un plan para gestionar su atención. Las siguientes secciones enumeran algunos de los componentes fundamentales.

Obtener la aprobación médica o del especialista para la cirugía

Recibirá instrucciones desde el consultorio de su cirujano acerca de recibir un examen y una aprobación médica o de un especialista para proceder con la cirugía. Se requieren estas evaluaciones y aprobaciones antes de que se someta a la anestesia.

Preparación antes de la cirugía

La mayoría de los pacientes pueden regresar seguros directamente a sus casas después de una cirugía de reemplazo de articulación. Se sentirá más cómodo y podrá manejarse con facilidad en su casa. Para contribuir a una recuperación sin complicaciones, la planificación deberá comenzar bastante tiempo antes de la cirugía. Usted y su familia pueden preparar su casa antes de la cirugía a fin de facilitar la transición a su casa y evitar daños en su nueva articulación. Le recomendamos contar con una red de seguridad de amigos, familiares o vecinos, que le proporcionen una supervisión diaria, ya sea por teléfono o personalmente, para cuando usted llegue a su casa.

Evaluación de la seguridad del hogar

Revise esta lista de verificación sobre seguridad del hogar para preparar su casa para su regreso y recuperación segura.

Áreas generales del hogar:	Sí	No
¿Los interruptores de luz están accesibles fácilmente cuando se ingresa a la habitación?	☐	☐
¿Están las alfombras fijadas con tachuelas o con un material antideslizante?	☐	☐
¿Los pasillos están libres de obstáculos?	☐	☐
¿Los umbrales elevados de las puertas están señalados de manera clara?	☐	☐
¿ Los cables están alejados de las zonas transitables?	☐	☐
¿Tiene un teléfono móvil con números de emergencia a su alcance?	☐	☐
¿Tiene mobiliario con buen apoyo para la espalada y los brazos, en los que pueda entrar y de los que pueda salir con facilidad?	☐	☐

Escaleras:		
¿Las escaleras están en buenas condiciones?	☐	☐
¿Hay pasamanos fuertes a ambos lados de las escaleras?	☐	☐
¿Están bien iluminadas?	☐	☐

Habitación:		
¿Está bien iluminado el camino de la habitación al baño?	☐	☐
¿El camino de la habitación al baño está libre de obstáculos?	☐	☐
¿Tiene una linterna cargada cerca de la cama para emergencias?	☐	☐

Baño:		
¿Tiene barras de sujeción o barandas de seguridad?	☐	☐
¿Tiene tiras antideslizantes o alfombras de goma tanto dentro como fuera de la bañera?	☐	☐

Cocina:		
¿Utiliza un peldaño ancho y fuerte para alcanzar los gabinetes altos?	☐	☐
¿Se limpian los derrames con rapidez?	☐	☐
¿Evita usar cera brillosa para pisos?	☐	☐
¿Almacena los objetos que usa con frecuencia a la altura de la cintura, y los que usa con menos frecuencia en gabinetes más altos?	☐	☐

Pruebas previas al ingreso (PAT, por sus siglas en inglés)

Antes de la cirugía, además de sus citas médicas o con especialistas, es posible que necesite acercarse al hospital para que se le realicen pruebas y evaluaciones adicionales. Si es necesario, se comunicarán con usted para programar la visita. La cita llevará alrededor de 60 minutos y se puede coordinar para que coincida con su visita al hospital para la clase educativa preoperatoria.

Identificación de una persona de apoyo

Le recomendamos que designe a un familiar o amigo cercano como persona de apoyo. Su persona de apoyo le brindará ayuda durante cada etapa del proceso quirúrgico, desde la preparación preoperatoria hasta su recuperación como paciente hospitalizado y, luego, cuando tenga el alta para volver a su casa.

La función de su persona de apoyo será la siguiente:

- Motivarlo y alentarlo.
- Ayudarlo a preparar su casa para que el regreso sea seguro.
- Entender las instrucciones para el alta y los medicamentos.
- Reconocer los signos y síntomas de complicaciones.
- También puede ser estresante el hecho de depender de los demás mientras se está curando. Sin embargo, tener apoyo de los amigos y familiares es un gran beneficio. En Hackensack Meridian *Health*, hay recursos disponibles (trabajadores sociales, asesores, asistencia espiritual, etc.) si necesita apoyo adicional. Recuerde pedir ayuda cuando la necesite.
- Fije objetivos realistas y mantenga una actitud positiva. Celebre los pequeños logros.

Preparación para una mejor recuperación quirúrgica.

Un cuerpo sano contribuye a la buena cicatrización. Antes de la cirugía, enfóquese en lo siguiente:

- **Nutrición:** Consuma alimentos *saludables* como vegetales, frutas, frutos secos, granos enteros y proteínas magras.
- **Dejar de fumar:** Deje de fumar. Fumar impide la circulación del oxígeno hacia la articulación que debe curarse. La circulación de oxígeno es vital para el proceso de cicatrización. Si necesita ayuda para dejar de fumar, no dude en avisar a su médico de atención primaria.
- **Ejercicio preoperatorio:** Es posible que su médico le indique un plan de ejercicios preoperatorios.

Control de la medicación: De una a dos semanas antes de la cirugía

Deje de tomar los medicamentos que aumenten el sangrado

Medicamentos antiinflamatorios como el ibuprofeno (Motrin®, Advil®), el naproxeno (Aleve®, Naprosyn®) y la vitamina E pueden aumentar el sangrado. Pídale al cirujano que le indique qué puede tomar para las molestias. Si toma anticoagulantes como la warfarina (Coumadin®), el clopidogrel (Plavix®), el prasugrel (Effient®), el ticagrelor (Brilinta®), el apixabán (Eliquis®), el dabigatrán (Pradaxa®), el rivaroxabán (Xarelto®), la enoxaparina (Lovenox®), el fondaparinux (Arixtra®), aspirina u otro medicamento anticoagulante, pídales indicaciones a su médico y cirujano para dejar estos medicamentos.

Deje de tomar medicamentos herbales

Los medicamentos herbales pueden interferir con otros medicamentos. Deje de tomar los medicamentos herbales antes de la cirugía. Algunos medicamentos herbales incluyen, entre otros, la equinácea, el *ginkgo*, el *ginseng*, el jengibre, el regaliz, el ajo, la hierba de San Juan, la efedra, la matricaria, la palma enana americana (*saw palmetto*) y la kava kava. Hable con el cirujano sobre todos los medicamentos que toma, ya sean recetados, herbales o de venta libre.

Tome los medicamentos según las indicaciones de su equipo clínico

Se le notificará si necesita o no tomar los medicamentos la mañana de la cirugía. Es común que se tomen los medicamentos para el corazón, la presión arterial y la tiroides antes de la cirugía e incluso luego de esta.

Preparación para la llegada al hospital

Qué traer al hospital

- Traiga una lista de sus medicamentos actuales (tanto recetados como de venta libre) y su tarjeta para recetas.
- Traiga un juego de prendas sueltas y cómodas, como pantalones deportivos, pantalones cortos y camisa con botones.
- Traiga calzado cómodo y sin taco, cerrado, como zapatos para todo andar o deportivos. Lo preferible es que traiga zapatos con suela antideslizante o de goma.
- Traiga los artículos de higiene personal y los productos para incontinencia. El hospital le proveerá los artículos de higiene básicos. Puede traer productos específicos de su casa si lo prefiere.
- Traiga todo dispositivo especial que tenga en su casa, como férulas de muñeca, calzado o dispositivos ortopédicos, mascarilla y accesorios de máquina de CPAP (presión positiva continua en las vías respiratorias).
- Traiga su teléfono móvil y el cargador.
- Traiga una pequeña cantidad de dinero en efectivo o una tarjeta de crédito si le gustaría participar en nuestro programa de medicamentos en la habitación.

Qué no traer al hospital

- No traiga medicamentos de su casa, a menos que el médico se lo indique. Todo medicamento traído al hospital debe estar en su empaque original recetado.
- No traiga ningún equipo como andador o bastón, ya que usará los equipos del establecimiento.

Cuándo debe llegar al hospital

Se comunicarán con usted el día antes de la cirugía (o el viernes a la noche en el caso de que la cirugía sea un lunes). Recibirá instrucciones acerca de la hora en que debe registrarse en el hospital antes de la cirugía.

Cuándo dejar de comer y de beber

Siga las instrucciones brindadas acerca de cuándo debe dejar de comer o beber antes de la hora programada de la cirugía. Esto incluye goma de mascar, caramelos duros, agua, gaseosas, café, té, cerveza, vino y cualquier otra bebida alcohólica.

- Cepíllese los dientes con cuidado de no tragar nada de agua ni pasta dental.

Beneficios de su seguro de salud

Los beneficios de atención médica cambian constantemente. Por lo tanto, es importante que revise los beneficios de su seguro o los planes alternativos de pago antes de venir al hospital.

Averigüe sobre la cobertura de su seguro de salud

No todos los programas o las combinaciones de programas (federal, estatal o privado) cubren todos los tipos de atención y los gastos. Antes de la cirugía, asegúrese de comprender los límites que imponen la cobertura de su seguro médico como paciente hospitalizado y después de su hospitalización, y la cobertura de rehabilitación. Esto le permitirá tomar decisiones informadas sobre su atención, mientras se encuentre en el hospital y durante la recuperación. Lea la información escrita que tiene en su casa sobre su cobertura de seguro. Si tiene alguna pregunta, llame al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta de seguro. Informe al representante del seguro médico que va a someterse a una cirugía. El representante del servicio hablará en términos generales y no conoce los detalles de su cirugía.
(En el reverso de esta guía, se incluye una lista de preguntas que puede querer hacerle al representante de su seguro.)

Calificar para los beneficios

Existe una diferencia entre tener un beneficio y calificar para el beneficio. Calificar para un beneficio del seguro médico no es una decisión del cirujano ni del médico de atención primaria. Su compañía de seguros determinará cuál es su calificación para los beneficios en función de sus estándares y de sus políticas.

III. SU EXPERIENCIA EN LA CIRUGÍA

Nuestro equipo está siempre a su disposición para responder cualquier pregunta que tenga. Durante su hospitalización, no dude en informar al personal si hay algo que podamos hacer para que su experiencia en el hospital sea excelente.

Su cirugía

Qué esperar en la sala de ingreso al área de cirugía

- Se pondrá una bata de hospital.
- Nuestro personal de enfermería examinará sus antecedentes de salud y de medicamentos.
- Se le colocará una vía intravenosa (IV) para suministrarle líquidos y medicamentos.
- Lo verá el cirujano a fin de identificar el brazo que va a operar y obtener el consentimiento para la cirugía.
- Un miembro del equipo de anestesistas lo verá para conversar con usted sobre el plan de anestesia y el tratamiento.

Qué esperar en el quirófano (se utilizan 2 tipos de anestesia)

Un anestesista se reunirá con usted el día de la cirugía. Se utilizan dos tipos de cirugía en el reemplazo de hombro, regional y general.

- ***La anestesia regional*** (bloqueo nervioso) implica la inyección de una anestesia local para generar adormecimiento, pérdida del dolor o pérdida de la sensibilidad en una región del cuerpo. Las técnicas de anestesia regional incluyen bloqueos de hombro.
- ***La anestesia general*** genera pérdida de la conciencia.
- Su anestesista o un enfermero registrado anestesista certificado, responsable de su comodidad y bienestar durante la cirugía e inmediatamente luego de esta, administrará la anestesia.

Qué esperar en la Unidad de Cuidados Posteriores a la Anestesia (PACU, por sus siglas en inglés) o en la sala de recuperación

Luego de la cirugía, estará en la PACU, monitoreado por un enfermero registrado certificado.

- Es posible que se sienta adormecido luego de la anestesia general. Si se le realizó un bloqueo nervioso, el dolor y la sensibilidad en el brazo operado permanecerán bloqueados durante 10-20 horas.
- Tendrá una férula de hombro en el brazo operado.
- El personal de enfermería le pedirá que mueva la muñeca hacia arriba y hacia abajo para asegurarse de que tiene sensibilidad en el brazo, y para ayudar a la circulación.
- Comenzará con el tratamiento posquirúrgico de control del dolor.
- Una vez que esté bien despierto y estabilizado, lo llevarán a una unidad posoperatoria.

Después de la cirugía, quizá tenga lo siguiente

- Es posible que use oxígeno.
- Tendrá dispositivos de compresión secuencial (DCS) en las piernas, para evitar la formación de coágulos (debe usarlos siempre mientras esté en la cama o en una silla reclinable).
- Se le aplicará tratamiento con frío/hielo para ayudar a prevenir la hinchazón y a reducir el dolor.
- Un ejercitador de la respiración (espirómetro de incentivo) ayuda a prevenir la neumonía luego de la anestesia.
- Luego de la cirugía, es importante que realice 10 respiraciones por hora cuando está despierto; luego de las 10 respiraciones, tosa 2 veces para limpiar las secreciones.

- Con la unidad en una posición vertical, exhale con normalidad; luego, coloque los labios con presión cerca de la boquilla. Inhale de manera lenta y profunda.
- Contenga la respiración durante un tiempo suficiente para mantener las esferas, el pistón o el disco elevados durante al menos 3 a 5 segundos, o según le indique su proveedor de atención médica.
- Exhale lentamente para permitir que las esferas el pistón o el disco caigan antes de repetir el procedimiento. Repita 10 respiraciones cada hora para lograr una inhalación sostenida y lenta.
- Tosa dos veces para limpiar las secreciones luego de las 10 respiraciones.

Qué pueden esperar su persona de apoyo, sus familiares o amigos para el día de la cirugía

- Cuando usted haya ingresado en el quirófano, nuestro personal guiará a sus familiares y amigos hasta la sala de espera del área de cirugía.
- El cirujano hablará con sus familiares o amigos que estén esperando cuando termine la operación.
- Si no habrá ningún familiar o amigo esperando en el hospital, proporcione al personal de enfermería el nombre y el número de teléfono de la persona a la que el cirujano tendrá que llamar cuando termine la cirugía.

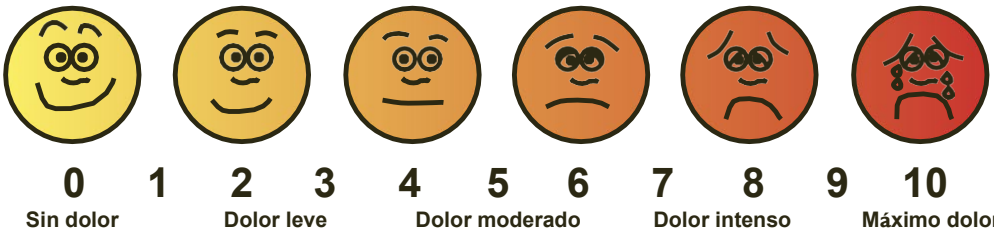
- Sus familiares y amigos deberán cuidar de sí mismos mientras usted está en cirugía. Deben asegurarse de conseguir algo para comer y beber.
- Puede guardar sus pertenencias en el vehículo o en un casillero (en Hackensack University Medical Center) hasta que se le asigne una habitación. Necesitará esos artículos personales antes de que su familiar o amigo se retire por el resto del día.

Control del dolor y medicina y salud integral

Cuando el dolor no es controlado correctamente, puede interferir con la recuperación, el sueño, el apetito, la actividad, las relaciones y su perspectiva emocional. Los médicos, los enfermeros y los terapeutas han desarrollado un plan multimodal para usted. Nuestro enfoque de manejo del dolor usa medicamentos y tratamientos no narcóticos para ayudar en la recuperación. El dolor es esperable luego de una cirugía de reemplazo de articulación, pero juntos podremos manejar el dolor de manera exitosa para que tenga una participación activa en su recuperación.

Maneras en que puede ayudarnos a manejar el dolor

- Los terapeutas y el personal de enfermería le pedirán que califique el dolor que siente después de hacer alguna actividad, terapia y en reposo.
- Describa el tipo de dolor, como dolor punzante, puntadas, quemazón o presión. Esto ayudará al equipo clínico a proporcionarle la opción correcta de control del dolor.
- Le pediremos que califique su dolor en una escala del 0 al 10. Una calificación de 10 indica el peor dolor que podría imaginar; una calificación de 5 significa que siente un dolor moderado; y una calificación de 0 indica que no siente dolor.



Medicamentos para el dolor (uso farmacológico)

Hay muchas formas y tipos de medicamentos que se usan para tratar el dolor. Quizá le administren una combinación, algunos por vía oral (por boca), otros por vía intravenosa (IV). Los efectos secundarios frecuentes incluyen náuseas, picazón, estreñimiento, sedación y confusión. Si presenta estos efectos secundarios o cualquier otro que le preocupe, avise de inmediato al profesional de atención médica o al enfermero registrado.

Intervenciones de medicina y salud Integral (intervenciones no narcóticas)

Medicina y salud integral se concentra en la salud y el bienestar de la persona en su totalidad: mente, cuerpo y espíritu. Aborda el impacto del estilo de vida, el entorno y la genética en la salud y el bienestar de una persona, y entiende que el vínculo entre proveedor y paciente es un componente vital en el proceso de curación. El objetivo es empoderar a la persona para que participe activamente en su salud y para ayudarla con las herramientas que necesite para optimizar su vida. Durante su estadía, hay una variedad de modalidades de salud integral disponibles, como imágenes guiadas, canales de música, aromaterapia, acupresión, ejercicios de respiración y relajación. Los pacientes también pueden probar la crioterapia o la aplicación de hielo, la reorientación, los masajes en las manos y el uso de materiales de lectura para ayudarlos a relajarse. Hable con su enfermero para saber qué modalidades de salud integral se ofrecen en el hospital. Puede encontrar más información en la sección de recursos en el reverso de esta guía.

Unidad posoperatoria:

Nuestro personal de enfermería lo monitoreará con regularidad. Durante este tiempo, revisaremos su dolor, su comodidad, su baño y sus necesidades personales. No lo despertaremos si está durmiendo, a menos que usted o su médico nos pidan que lo hagamos.

Inmediatamente después de la cirugía

Programa de movilización temprana

- La fisioterapia y el movimiento tempranos son tan importantes como la operación misma para recuperar la función. El éxito de su rehabilitación depende de su participación.
- Su terapeuta lo evaluará el día de la cirugía, lo ayudará a ponerse de pie y a dar algunos pasos.
- No intente levantarse sin asistencia, durante la recuperación. Los medicamentos para el dolor y la férula pueden alterar el equilibrio. **No intente levantarse SOLO**. LLAME a nuestro personal para que lo ayuden. Debe revisar las instrucciones para el reemplazo de hombro. Consulte la sección posoperatoria de esta guía.

El día del alta

Antes de retirarse del hospital, nuestro equipo revisará sus instrucciones para el alta, que incluirán los medicamentos, la fisioterapia, el equipamiento para el hogar, la cita posoperatoria con el cirujano y los servicios de atención domiciliaria, si se necesitan. No deje de preguntar si no entiende exactamente las instrucciones.

IV. TRANSICIONES DE CUIDADOS

Expectativas con respecto al alta

Su equipo clínico lo ayudará a comenzar su recuperación. Luego del reemplazo de hombro, los pacientes reciben el alta para ir directo a sus casas el mismo día de la cirugía o un día posterior para empezar la siguiente etapa de la recuperación con rehabilitación para pacientes ambulatorios. Su planificador del alta (Gestión de la atención médica) lo ayudará a coordinar cualquier equipo de asistencia que necesite. Se espera que usted coordine el transporte adecuado, ya que no podrá conducir.

Antes de la cirugía, es importante que haga planes para recibir apoyo en su casa. Si tiene necesidades más complejas al momento del alta, hable con su cirujano, asistente médico, enfermero especialista o fisioterapeuta.

Hackensack Meridian *Health* ofrece servicios continuos de atención y recursos para ayudar con su recuperación. La terapia ocupacional y el ejercicio son críticos para su recuperación. Un terapeuta ocupacional continuará enfocándose en mejorar su movimiento, fuerza y movilidad. Para evitar interrupciones en la rehabilitación, asegúrese de comunicarse con el servicio de fisioterapia para pacientes ambulatorios para programar sus citas.

Rehabilitación para pacientes ambulatorios

Nuestra red de rehabilitación para pacientes ambulatorios ofrece una gama completa de terapias, tratamientos y programas de rehabilitación y bienestar. Nuestro objetivo es devolverle el movimiento y la función, aliviar el dolor y prevenir lesiones futuras de manera que pueda llevar una vida activa e independiente. Su equipo clínico puede proporcionarle una lista de proveedores de rehabilitación. Esta información también está disponible en HackensackMeridianHealth.org.

Equipo médico doméstico

No hay nada como estar en su propio hogar cuando se recupera de una enfermedad o lesión, pero a veces su recuperación puede ser más fácil con la asistencia de equipos médicos o de seguridad, como un bastón, muletas, un orinal o un banco de baño. Comuníquese con su compañía de seguros para para conocer la cobertura disponible para estos equipos.

Para obtener más información sobre los servicios ofrecidos por Hackensack Meridian At Home, llame al 1-800-655-2555.

Servicios de atención domiciliaria

Hackensack Meridian *Health* ofrece la gama más amplia de servicios, programas, tecnología y soluciones de atención domiciliaria de Nueva Jersey. La información de contacto está detallada según condado: **Condados de Ocean y Monmouth**
Hackensack Meridian *Health* At Home and Hospice 1-800-655-2555

Condados de Passaic, Bergen y parte de Morris

Visiting Health Services of New Jersey 1-844-777-0711

Condados de Union, Somerset y Middlesex

Hackensack Meridian *Health* JFK At Home and Haven Hospice 1-800-401-9212

Atención posoperatoria

Lo que debe hacer y lo que no debe hacer luego de la cirugía

Lo que debe hacer

- Proteja su hombro hasta que se haya curado completamente.
- Si su médico se lo indica, use una férula en todo momento.
- Quítese la férula para realizar actividades, según le indique el cirujano.
- Use una silla firme que tenga apoyabrazos.
- Coloque una mesa al lado que prefiera de su silla/cama para apoyar los elementos que usa con frecuencia.

Precauciones sobre lo que no debe hacer

- No use el brazo para empujarse o salir de la cama o de una silla o la cama, ya que esto requiere hacer fuerza para contraer los músculos.
- No levante objetos con el brazo operado.

Citas posoperatorias con su cirujano

Necesitará una cita posoperatoria con su cirujano. Su equipo de atención conversará sobre esto con usted al momento del alta.

Cómo cuidarse en casa

Cuando regrese a su casa, habrá una serie de cosas que deberá saber sobre su seguridad, su recuperación rápida y su comodidad.

Cuidado de la incisión / cambios de vendajes

- La incisión debe permanecer seca hasta su visita posoperatoria (el cirujano le dará instrucciones específicas para bañarse).
- No coloque ninguna crema en la incisión a menos que su médico se lo indique.
- Avise a su médico si tiene un aumento de enrojecimiento, calor, olor o una secreción excesiva en el lugar de la incisión. Llame a su cirujano si nota estos cambios.
- Evite tocar la incisión.
- Si se le indica un cambio de vendaje, lávese las manos antes y después de cambiarlo.

Control del dolor

- Es importante que tome los medicamentos para el dolor con la comida y según le indique el cirujano.
- Puede ser útil tomar los medicamentos alrededor de 30 minutos antes de la sesión de ejercicio/terapia planificada.
- No espere hasta que la molestia se vuelva grave para tomar los medicamentos.
- **No beba alcohol** ni conduzca cuando tome los medicamentos para el dolor.

A medida que sienta menos malestar, comience a disminuir la cantidad de medicamentos para el dolor que toma y la frecuencia con la que los toma. Finalmente, dejará de necesitar los medicamentos para el dolor. Aplicar una compresa de hielo en el hombro varias veces al día, según se le indique, puede ayudar a disminuir el malestar.

Estreñimiento

El estreñimiento puede ser un resultado de los medicamentos para el dolor. Para evitarlo, beba líquidos en abundancia y consuma alimentos ricos en fibra (por ejemplo, pan integral o granos enteros, cereales altos en fibra como Raisin Bran, vegetales, frijoles, ciruelas pasas o jugos de ciruelas pasas, y frutas deshidratadas). Su médico puede recomendar que tome un laxante o ablandador de heces de venta libre si es necesario. Si no tiene evacuaciones dentro de las 24 a 48 horas posteriores al alta, comuníquese con su médico de atención primaria.

Actividad

- Es importante progresar con la actividad, según las recomendaciones de su médico o fisioterapeuta.
- **VUELVA A CONDUCIR** según las instrucciones de su cirujano.

Reanudar las relaciones sexuales

- Reanudar las relaciones sexuales después de la cirugía puede llevar varias semanas. Debe darle tiempo suficiente a la incisión y a los músculos que rodean el hombro para que cicatricen. Converse con su médico acerca de cuándo puede reanudar estas actividades.
- También puede conversar sobre qué posiciones son seguras para el sexo, a fin de no lesionar el hombro.

Posiciones para dormir

Es importante encontrar una posición que sea cómoda y segura en las primeras semanas luego de la cirugía de reemplazo de hombro.

- Se recomienda dormir con la cabeza elevada luego de la cirugía de reemplazo de hombro para que tenga comodidad durante la recuperación. Use almohadas, una plataforma o silla reclinable si hay disponibles.

Llame a su cirujano

Controle lo siguiente y llame a su médico si tiene:

- Aumento del enrojecimiento, calor, hinchazón alrededor de la incisión con un aumento del dolor.
- Secreción con olor fétido de la incisión.
- Aumento de la secreción de la incisión.
- Fiebre persistente de más de 101.5 °F, escalofríos, dolor en el cuerpo.
- Dolor o hinchazón inusuales en el músculo de la pantorrilla.
- Dolor en el pecho, palpitaciones o acidez estomacal nueva.
- Sangre en la orina, ardor o imposibilidad de orinar.
- Inicio repentino de dolor intenso, dolor nuevo o movimiento limitado en la articulación.
- Moretones o sangrado en exceso en las encías, la nariz o luego de evacuar. Aquí también se incluyen las deposiciones negras alquitranadas.
- Si se ha caído, aunque sienta una lesión mínima.
- Confusión leve, cansancio excesivo, dolor de cabeza agudo o falta de coordinación.

Prevención de complicaciones

Medicamentos

Compare la lista de medicamentos de su casa con la lista de medicamentos del alta, y no dude en hacer todas las preguntas que tenga. Verifique si la dosis o la frecuencia cambiaron o si se ha interrumpido un medicamento.

Prevención de infecciones

El lavado de manos (o el uso de un limpiador a base de alcohol) es el paso más importante para prevenir una infección. Usted y su cuidador deben lavarse las manos antes de cambiar el vendaje de la incisión. Llevar una alimentación saludable y beber líquidos en abundancia también pueden ayudar a prevenir una infección.

Se puede utilizar una terapia de anticoagulación

Los medicamentos anticoagulantes (por ejemplo, la aspirina) previenen la formación de coágulos de sangre. Puede que los medicamentos sean en formato de píldoras. Tome este medicamento el tiempo que le indique su médico.

Señales de los efectos adversos de los anticoagulantes

Los anticoagulantes pueden provocar hemorragias si la sangre está demasiado anticoagulada. Comuníquese con el médico de inmediato si presenta alguno de estos signos y síntomas:

- Sangrado excesivo de la herida quirúrgica.
- Sangrado excesivo de las encías cuando se cepilla los dientes.
- Moretones frecuentes o graves.
- Hemorragia nasal que dura más que unos pocos minutos o no se detiene con presión.
- Orina oscura o con sangre.
- Evacuaciones intestinales de color negro, alquitranado o rojo brillante.
- Hemorragia inusual.

Llame al médico si tiene caídas o lesiones mientras recibe anticoagulantes.

Señales de los coágulos de sangre

- Un coágulo de sangre en la pierna puede trasladarse al pulmón. Esto puede dar lugar a falta de aire, dolor en el pecho, tos con sangre o ansiedad inexplicable, en especial con la respiración.
- **Llame al 911 para esta emergencia médica.**

Para ayudar a prevenir los coágulos de sangre

- Realice los ejercicios; no olvide las flexiones de tobillos.
- Camine varias veces al día.
- **Si se le pide, tome anticoagulantes según las indicaciones.**

V. RECURSOS

Documento de voluntad anticipada

Deje por escrito sus decisiones sobre la atención médica que desea recibir

El estado de Nueva Jersey, los hospitales dentro de la red Hackensack Meridian *Health*, y los profesionales que lo atienden consideran que la planificación de la atención médica es muy importante. Por tal motivo, a cada paciente se le pregunta y se le insta a que prepare su documento de voluntad anticipada. Esto permite al paciente dar prioridad a sus deseos y evaluaciones personales en relación con la atención que desea recibir, de modo que el equipo médico pueda respetar y hacer cumplir dichos deseos.

Según la legislación de Nueva Jersey, existen tres tipos documentos de voluntad anticipada.

- Poder: nombra una persona (representante de atención médica) y un representante alternativo para tomar decisiones sobre la atención médica cuando usted no lo pueda hacer. En ocasiones, se conoce también como poder para asuntos relacionados con la atención médica o poder para atención médica.
- Instrucciones: señala sus deseos o instrucciones sobre los tratamientos. En ocasiones, suele denominarse "testamento vital".
- Combinada: designa un representante para asuntos relacionados con la atención médica y señala sus instrucciones sobre los tratamientos. El documento de voluntad anticipada entra en vigencia cuando usted no puede tomar decisiones de manera temporal o permanente en lo que respecta a su atención médica. Cuando recupera su capacidad de tomar decisiones, si lo hace, usted puede volver a tomar sus propias decisiones sobre la atención médica. En los casos en que no se ha dejado un documento de voluntad anticipada, su pariente más cercano (cónyuge, hijo mayor adulto, etc.) será quien tenga la facultad legal para tomar, en su lugar, las decisiones con respecto a la atención médica que recibirá. No hay ninguna forma específica que deba seguirse en Nueva Jersey y no necesita un abogado para preparar el documento de voluntades anticipadas. De hecho, el documento se considera legal si intervienen dos testigos adultos (que no sean el representante de atención médica o la persona alternativa) o si se hace ante un notario. En Hackensack Meridian *Health*, los profesionales de atención médica (con excepción del médico que lo atiende) pueden actuar como testigos. Para obtener más información o solicitar un formulario o ayuda para completar un documento de voluntad anticipada, hable con su enfermero.

Información para visitas individuales en el hospital

La información sobre políticas de visitas, directores, estacionamiento y opciones de comidas en cada establecimiento de Hackensack Meridian *Health* se puede encontrar en los sitios web del hospital.

Bayshore Medical Center

Hackensack University Medical Center
Jersey Shore University Medical Center
John F. Kennedy Medical Center
Mountainside Medical Center
Ocean University Medical Center
Old Bridge Medical Center
Palisades Medical Center
Raritan Bay Medical Center
Riverview Medical Center
Southern Ocean Medical Center

Preguntas para hacer sobre los beneficios de su seguro

- ¿Cómo se llama la persona con la que está hablando?
- ¿Tengo beneficios de atención domiciliaria para fisioterapia o terapia ocupacional? Sí / No
  - Si la respuesta es sí, ¿cuáles son?
  - ¿Hay algún proveedor de preferencia?
- ¿Cuántos días por semana de fisioterapia o de terapia ocupacional se cubren?
- ¿Tengo beneficios con respecto al equipo médico duradero (andador, muletas, extensión para inodoro)? Sí / No
  - Si la respuesta es sí, ¿cuáles son?
  - ¿Hay algún proveedor de preferencia?
- ¿Tengo el beneficio de fisioterapia o terapia ocupacional para pacientes ambulatorios? Sí / No
  - Si la respuesta es sí, ¿cuáles son?
  - ¿Hay algún proveedor de preferencia?
- ¿Tengo algún límite para la cantidad de visitas de fisioterapia o terapia ocupacional por año?
- ¿Hay algún deducible o copago por alguno de estos servicios?
- ¿Tiene otras preguntas?

Medicina y salud integral

Series de audio e imágenes guiadas

Las imágenes guiadas, que se suelen denominar visualizaciones, son una técnica poderosa que usa la mente para introducir imágenes mentales positivas. El cuerpo interpreta estas imágenes como reales, lo que produce cambios psicológicos. Las imágenes guiadas tienen muchos usos, que incluyen estimular la relajación, ayudar a manejar el dolor y ayudar con el sueño. En la investigación, se muestra que escuchar programas de imágenes y relajación guiadas puede proporcionar beneficios valiosos para la salud y el bienestar generales. Además, estos programas promueven la relajación durante pruebas médicas, procedimientos médicos y tratamientos de quimioterapia.

Se puede acceder a imágenes guiadas desde HackensackMeridianHealth.org/guidedimagery. Escuche las series una o dos veces al día si es posible; cualquier cantidad puede ser beneficiosa para preparar el cuerpo para curarse. Si elige el programa de audio "Sail Through Surgery" ("Pasar por una cirugía"), escúchelo dos veces al día desde una o dos semanas antes de la cirugía programada. Incluso escucharlo el día antes puede ser útil. Según los estudios, se demuestra que estar en un estado relajado puede ser beneficioso para reducir las complicaciones del procedimiento quirúrgico. Encuentre un lugar tranquilo, póngase cómodo y permítase relajarse. Estírese un poco antes de regresar a sus actividades diarias, a menos que su intención sea dormirse.

Sail Through Surgery (Pasar por una cirugía): diseñado para ayudar a prepararse para la cirugía. Comienza con una relajación guiada y brinda sugerencias y pausas para visualizar la curación. Incluye declaraciones o afirmaciones de curación y una relajación guiada de 5 minutos para calmar la mente y el cuerpo antes de la cirugía.

Relaxation (Relajación): lo lleva por una visualización guiada para apoyar la curación y la relajación. Incluye una visualización breve para quienes tienen la presión del tiempo. El último audio es música relajante.

Sound Sleep (Sueño seguro): puede ayudar a cualquier persona que tenga dificultades para dormirse o para permanecer dormido. Concluye con música relajante.

Easing Pain (Alivio del dolor): lo guía a través de una visualización para ayudar con el manejo del dolor. El último audio es música relajante.

Aromaterapia

La aromaterapia es el uso terapéutico de aceites esenciales de las plantas para mejorar el bienestar físico, emocional y espiritual. Según la investigación de medicina integral, se demuestra que los aceites esenciales de grado terapéutico tienen propiedades químicas que pueden reducir el dolor, las náuseas y la ansiedad, y mejorar el sueño.

¿Cómo funciona la aromaterapia?

Inhalar un aceite esencial es la forma rápida de experimentar sus beneficios. Una vez inhalado, la fragancia entra por las vías nasales y viaja hacia el bulbo olfativo. La fragancia se envía al centro del cerebro donde se procesa y se liberan los neuroquímicos. Según el aceite inhalado, estos pueden ser relajantes, estimulantes o sedantes. En el entorno de la hospitalización, ofrecemos actualmente cinco inhaladores diferentes disponibles para los pacientes, como terapia complementaria para manejar los síntomas. Su enfermero le enseñará cómo usar el inhalador de aromaterapia.

Fragancias sugeridas:

Menta/jengibre: disminuye las náuseas y el malestar estomacal.

Lavanda: promueve el sueño y la relajación; disminuye el dolor y la ansiedad.

Calma: promueve la relajación; estimula una sensación mejorada de bienestar.

Mejorana: disminuye el dolor; promueve la relajación muscular.

Cítricos: mejora el humor, disminuye las náuseas y promueve la relajación.

Acupresión

La acupresión es una técnica no invasiva que se puede usar como herramienta de cuidado personal. No necesita ninguna capacitación especial para usar este punto de acupresión y puede hacérselo usted mismo o alguien más puede hacerlo para usted. Lo que es aún mejor es que esta herramienta de cuidado personal puede ser muy efectiva y la puede usar tanto como la necesite. De hecho, en muchos estudios médicos se demuestra que el uso de la acupresión es una manera segura y efectiva de reducir las náuseas. Aplique presión con firmeza sobre el área interna de la muñeca para ayudar a aliviar las náuseas o los vómitos de: malestar estomacal, náuseas por movimiento, quimioterapia o por los efectos de la anestesia luego de la cirugía.

Punto de acupresión de pericardio 6 (P6)

Paso 1: Encuentre el punto con el ancho de tres dedos desde la base de la muñeca.

Paso 2: Sienta el centro de los dos tendones con el dedo índice. Aplique presión con el dedo índice. Es normal sentir una sensación de dolor leve en el punto. Estimule este punto con presión de moderada a firme con las puntas de los dedos en movimientos circulares y repita el movimiento en cada muñeca durante al menos 30 segundos y hasta 2 minutos. El tratamiento se puede usar con la frecuencia que lo necesite. Una vez encontrada la ubicación del punto, para algunas personas es más fácil usar el pulgar para aplicar la presión.

Asegúrese de preguntarle a su proveedor de atención médica cómo usar con exactitud estas técnicas de cuerpo y mente. Adaptación de: www.azcim.org

Respire

Respiración 4-7-8

Esta técnica de respiración poderosa, recomendada por Andrew Weil, MD, tiene efectos calmantes en la mente y el cuerpo, incluida la calma del sistema nervioso autónomo, que controla el corazón. La clave es hacer este ejercicio de manera adecuada para garantizar que su exhalación dure el doble de tiempo que la inhalación.

Instrucciones:

1. Siéntase o recuéstese con comodidad con la espalda derecha.
2. Coloque la punta de la lengua contra arco de tejido detrás de los dientes frontales superiores y manténgala allí durante todo el ejercicio.
3. Exhale completamente por la boca.
4. Cierre la boca levemente e inhale por la nariz en silencio y cuente hasta 4.
5. Contenga la respiración y cuente hasta 7.
6. Exhale de manera audible por la boca y cuente hasta 8.
7. Repita los pasos 4-6 tres veces más durante un total de cuatro ciclos de respiración.
8. Respire con normalidad y observe cómo se siente el cuerpo.

Consejo: Durante un mes, intente usar esta práctica dos veces al día y cualquier otra vez que quiera relajar el cuerpo y la mente. A medida que siente más comodidad con esta técnica, puede aumentar gradualmente la cantidad de ciclos de respiración hasta 8.

Valoramos su opinión

Una vez que haya sido dado de alta del hospital, es posible que le enviemos una encuesta por correo. Complete el formulario y reenvíelo para ayudarnos a evaluar el nivel de su atención y ofrecer sugerencias con respecto a cualquier área que necesite mejorar.

Gracias por elegirnos como proveedores. Esperamos que tenga una pronta recuperación.

Revise la lista de verificación **Evaluación de seguridad del hogar**, página 7, para preparar su casa para su regreso y recuperación segura.

Hackensack Meridian *Health*

HackensackMeridianHealth.org

ORTH-8114_HMH_12.24_SPS