



Hackensack  
Meridian *Health*

## GUÍA DE INFORMACIÓN SOBRE EL REEMPLAZO TOTAL DE CADERA

Hackensack Meridian *Health* se complace en facilitar el acceso al material informativo que se encuentra en este documento.

Este material se proporciona solamente para fines informativos y no se debe considerar como una asesoría médica.

Es importante que hable con su médico o proveedor de atención médica en caso de que tenga preguntas.

# ÍNDICE

## I. BIENVENIDO

Introducción .....	2
Guía de información sobre la cirugía de reemplazo articular .....	3

## II. PLAN DE AUTOCUIDADO

Descripción general del proceso preoperatorio .....	4
Preparativos antes de la cirugía .....	4
Manejo preoperatorio de medicamentos .....	8
Preparación para la llegada al hospital .....	8
Beneficios del seguro .....	9

## III. SU EXPERIENCIA QUIRÚRGICA

Día de la cirugía .....	9
Control del dolor y Salud y medicina integrativa .....	11
Inmediatamente después de la cirugía .....	12
Día del alta .....	12

## IV. TRANSICIONES DE CUIDADO

Expectativas del alta .....	13
Cuidado postoperatorio .....	14
Plan de ejercicios postoperatorios .....	25

## V. RECURSOS

Directivas anticipadas .....	28
Programa de reemplazo articular y Contactos para las pruebas previas a la admisión .....	28
Enlaces para horarios de visita, direcciones, estacionamiento y opciones de restaurantes .....	29
Lista de verificación de beneficios del seguro .....	29
Recursos de salud y medicina integrativa .....	30
Notas .....	33
Lista de verificación para la evaluación de seguridad en el hogar .....	34

## I. BIENVENIDO

Bienvenidos a Hackensack Meridian *Health*, la red de salud más grande e integrada en New Jersey. Nuestros equipos de ortopedia y rehabilitación están comprometidos a servirle y colaborar juntos a lo largo de este acontecimiento importante de su vida, a fin de garantizar una experiencia personal y coordinada en cada paso del recorrido.

Hemos reunido a un equipo dedicado de profesionales de la salud que se enorgullecen de asegurar que usted reciba la mejor calidad de atención. Cada año, más de 13,000 pacientes nos convierten en el proveedor de elección para todas sus necesidades ortopédicas, incluyendo el reemplazo articular, tratamientos para la columna vertebral, procedimientos de medicina deportiva y cirugía especializada.

### **Acceso a lo último en tecnología y procedimientos avanzados**

Puede confiar en nuestro equipo especialmente capacitado de cirujanos y médicos ortopédicos que utilizan lo último en tecnología y los procedimientos más avanzados para ofrecer resultados excepcionales a los pacientes. Hackensack Meridian *Health* invierte continuamente en tecnología y en centros más modernos, así como procedimientos innovadores para garantizar que la comunidad pueda acceder a una atención integral, a la vez que asegura el más alto nivel de seguridad del paciente y los resultados de calidad.

### **Líderes en su campo**

Los médicos formados en nuestro programa de ortopedia están comprometidos con la excelencia clínica y de investigación, asimismo, son líderes establecidos en su campo. Muchos han aparecido en publicaciones como *American Journal of Orthopedics* y *The Journal of Bone and Joint Surgery*, además son miembros de prestigiosas asociaciones nacionales de especialidades como la Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos (*American Academy of Orthopedic Surgeons*), Asociación Americana de Medicina Deportiva (*American Association of Sports Medicine*) y otras más.

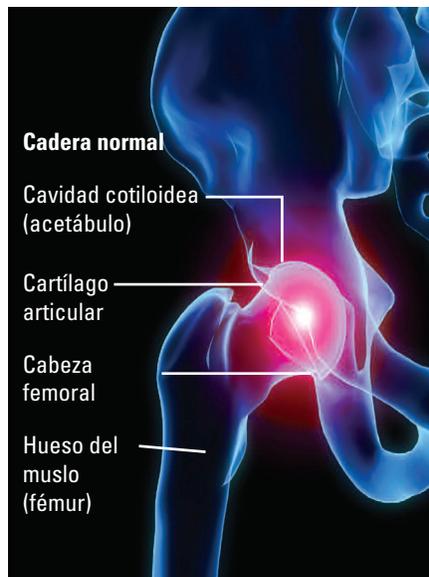
### **Equipo de médicos y cirujanos especializados en ortopedia**

Un equipo de médicos especializados en ortopedia lo atenderá en cada paso de su experiencia de cuidado. Este equipo incluye médicos especializados y licenciados por el colegio de especialidad médica, especialistas en medicina del dolor, asistentes médicos, enfermeras profesionales, personal de enfermería, asistentes de enfermería, administradores de casos y terapeutas físicos y ocupacionales que se especializan en el cuidado total de las articulaciones.

### **Premios y acreditaciones**

Los hospitales de Hackensack Meridian *Health* siempre han recibido reconocimientos nacionales por prestar una atención segura y de alta calidad. Esto incluye el reconocimiento de la revista *U.S. News & World Report*, los *Gold Seals of Approval™* de *The Joint Commission* por su atención específica de una enfermedad, y la obtención de premios de *Healthgrades* por su excelencia en atención médica especializada. Estas acreditaciones hechas por terceros hablan del excelente nivel de atención que brindamos en los procedimientos para la cadera, rodilla y columna vertebral. Asimismo, nuestros equipos de enfermería han conseguido el reconocimiento *Magnet del Centro de Credenciales de Enfermería de los Estados Unidos* (*American Nurses Credentialing Center*) por su excelencia en enfermería y su atención de alta calidad a pacientes.

## Su cadera



### Anatomía de la cadera

La cadera es una de las articulaciones más grandes del cuerpo y está formada por la parte superior del hueso del muslo (una esfera) que encaja en una cavidad (acetábulo) en la pelvis. La cadera está rodeada de ligamentos, tendones y músculos, que le dan una combinación de estabilidad y movimiento. También tiene una cubierta lisa y resistente (cartílago articular) que actúa como un cojín entre las superficies articulares. Normalmente todas las partes trabajan juntas para permitir que los movimientos sean fáciles y sin dolor.

### Reemplazo total de cadera

Hay diferentes materiales y diseños que se usan para el reemplazo de cadera. Antes de la cirugía, su cirujano ortopédico escogerá el tipo que se adecue mejor para su caso. Durante la cirugía, las partes dañadas de su articulación se reemplazarán por una nueva articulación del tipo esfera-cavidad que encajará para maximizar sus movimientos y funciones. Después de que su cirugía se haya completado, se realizará una radiografía para asegurarse de que la alineación de los implantes es adecuada. Luego, la incisión se cerrará con puntos o grapas quirúrgicas y se le llevará a la sala de recuperación.

### Guía de información sobre la cirugía de reemplazo articular

Usted ha decidido que la cirugía de reemplazo articular total es el tratamiento correcto. Antes de la cirugía, tendrá que prepararse y realizar preparativos en su casa. Después de la cirugía, también hay muchas cosas que debe hacer para volver a tener un estilo de vida saludable y activo.

Esta guía le proporciona la información y las herramientas necesarias para prepararse y recuperarse de su cirugía de reemplazo articular total. Se encuentra dividida en secciones con el fin de brindar información para cada etapa del proceso. Recuerde que este documento es solo una guía. El equipo médico puede agregar o cambiar las recomendaciones.

### Abordajes quirúrgicos

Existen diferentes abordajes quirúrgicos para el reemplazo total de cadera. Su cirujano determinará cuál es la mejor opción para usted. Los abordajes más comunes son el abordaje posterior (desde atrás), el abordaje lateral (desde un lado), una combinación de ambos o el abordaje anterior (desde adelante).

## II. PLAN DE AUTOCUIDADO

### Descripción general del proceso preoperatorio

Durante las siguientes dos semanas, se tiene que coordinar y cumplir una serie de puntos a fin de garantizar que su experiencia y sus resultados sean óptimos para el procedimiento del reemplazo de cadera. Es fundamental que trabaje con nuestro equipo para familiarizarse con el proceso y que se comprometa a seguir un plan que ayudará a manejar su recorrido médico. La siguiente sección describe algunos de los componentes importantes.

### Obtener la aprobación de un médico y/o especialista para la cirugía

Recibirá instrucciones del consultorio de su cirujano con respecto a la realización de una evaluación y la aprobación del médico y/o especialista para proceder con la cirugía. También puede incluir un examen dental. Estas evaluaciones y aprobaciones son necesarias antes de someterse a la anestesia.

### Inscribirse/asistir a la clase de educación preoperatoria

La clase sobre el proceso preoperatorio le brinda la oportunidad de aprender acerca de lo que puede esperar en las próximas semanas, además de los puntos clave para una recuperación exitosa. Las clases son gratuitas y son impartidas por miembros del equipo ortopédico profesional. Para inscribirse en la clase, llame al número de teléfono del programa ortopédico (que aparece en la sección de recursos de esta guía) del hospital donde se le programó la cirugía.

### Preparativos antes de la cirugía

La mayoría de los pacientes puede regresar con seguridad directamente a su hogar después de la cirugía de reemplazo de cadera. Si lo hace, se sentirá más cómodo y podrá transportarse con facilidad en casa. Para obtener una recuperación sin problemas, deberá empezar a planificar desde mucho antes de la cirugía. Usted y su familia pueden hacer preparativos en su hogar antes de la cirugía para facilitar la transición al hogar y prevenir que su nueva articulación sufra alguna lesión. Se recomienda que tenga una red de seguridad de amigos, familiares o vecinos para que estén pendientes de su estado a diario, ya sea por teléfono o en persona, una vez que retorne a su hogar. (Al reverso de esta guía encontrará una lista de verificación que le ayudará con los preparativos en su hogar).

### Pruebas previas a la admisión

Antes de la cirugía, además de sus citas con el médico y/o especialista, es posible que necesite venir al hospital para realizarse pruebas y exámenes adicionales. Si es necesario, nos comunicaremos con usted para programar la visita. Esta cita dura aproximadamente 60 minutos y puede programarse para que coincida con su clase de educación preoperatoria en el hospital. (Consulte la sección de recursos al reverso de esta guía para obtener los números de teléfono de la ubicación de las pruebas previas a la admisión).

### Identificar a un asistente

Le recomendamos que designe a un familiar o amigo cercano como su asistente. Esta persona trabajará con usted en todos los pasos del proceso quirúrgico, comenzando con la clase de educación preoperatoria hasta la recuperación en el hospital y el alta a su hogar.

El papel del asistente es:

- Motivar y alentar
- Ayudar con los preparativos en su hogar para que su regreso sea seguro
- Comprender las instrucciones del alta y medicamentos
- Reconocer signos y síntomas en caso de complicaciones



# APOYO SOCIAL

- También puede ser difícil depender de otros durante su proceso de recuperación. Sin embargo, contar con el apoyo de sus amigos y familiares es un gran beneficio. En Hackensack Meridian *Health*, hay recursos disponibles (trabajadores sociales, consejeros, atención espiritual, etc.) si necesita más apoyo. Recuerde que puede pedir ayuda cuando lo necesite.
- Fije metas realistas, mantenga una actitud positiva. Celebre los logros pequeños.

## Preparación para una mejor recuperación quirúrgica

Tener un cuerpo sano favorece una buena curación. Antes de la cirugía, concéntrese en lo siguiente:

- **Nutrición:** Ingiera alimentos saludables como verduras, frutas, nueces, granos integrales y proteínas magras.
- **Cese del consumo de tabaco:** Deje de fumar, ya que perjudica la circulación de oxígeno de la articulación que está en proceso de recuperación. La circulación de oxígeno es vital para el proceso de recuperación. Si necesita ayuda para dejar de fumar, informe a su médico de atención primaria.
- **Ejercicios preoperatorios:** Empiece a hacer ejercicios antes de la operación (consulte la sección de ejercicios). Realice ejercicios tanto como su cuerpo pueda tolerar para mejorar y/o mantener la fuerza muscular. (Se encuentra disponible un video de ejercicios preoperatorios en línea en [HackensackMeridianHealth.org](https://www.hackensackmeridianhealth.org) en la sección de servicios ortopédicos).

## PLAN DE EJERCICIOS PREVIOS A LA CIRUGÍA

Realice cada ejercicio 20 veces.



### A. Flexiones de brazos

- Siéntese en una silla y coloque las manos sobre los apoyabrazos.
- Estire los brazos y, si es posible, levante los glúteos de la silla.
- Los pies deben estar firmes en el piso.



### B. Serie de ejercicios para glúteos (apretando las nalgas)

- Recuéstese.
- Apriete los músculos de los glúteos juntos. Manténgalos apretados mientras cuenta hasta cinco.



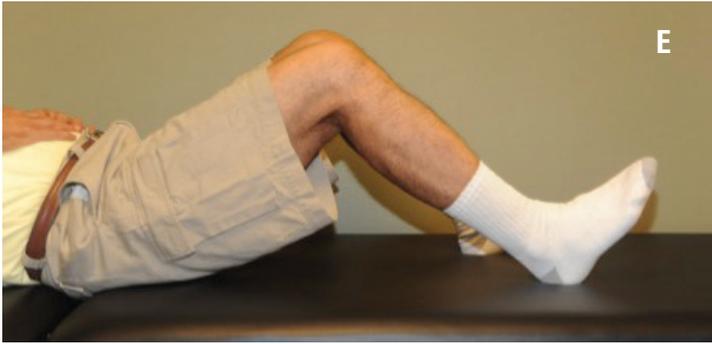
### C. Serie de ejercicios para cuádriceps (extensiones de rodilla)

- Apriete los músculos de la parte delantera del muslo.
- Trate de estirar la rodilla por completo y pegue la parte de atrás de su rodilla a la cama.
- Mantenga completamente estirada la rodilla y cuente hasta cinco.



### D. Serie de ejercicios para músculos isiotibiales

- Recuéstese boca arriba con la pierna ligeramente flexionada a la altura de la rodilla.
- Empuje el talón hacia la cama apretando los músculos isiotibiales.
- Mantenga completamente estirada la rodilla y cuente hasta cinco.



### E. Deslizamiento del talón

(deslice los talones hacia adelante y hacia atrás)

- Doble la rodilla y jale el talón hacia los glúteos.
- Luego estire la pierna.



### F. Levantamiento de piernas rectas

- Manteniendo las piernas rectas, levante cada una de ellas lentamente a una altura de 45 grados como mínimo.
- Mantenga esa posición y cuente hasta cinco, luego baje despacio la pierna hasta llegar a la posición de inicio.



### G. Estiramiento de músculos isquiotibiales sentado

- Siéntese sobre una cama o sofá con la pierna extendida hacia adelante.
- Inclínese lentamente hacia adelante doblando la cintura.
- Manténgase en esta posición por 15 segundos.



### H. Extensiones de cuádriceps en arco largo (patadas de rodilla)

- Siéntese con la espalda apoyada contra una silla, extienda la pierna lentamente y estire la rodilla.

## Manejo de medicamentos: Dos (2) semanas antes de la cirugía

### No tomar medicamentos que aumenten el riesgo de sangrado

Los medicamentos antiinflamatorios como el ibuprofeno (Motrin®, Advil®), naproxeno (Aleve®, Naprosyn®), vitamina E, entre otros, podrían aumentar el riesgo de sangrado. Hable con su cirujano para recibir instrucciones sobre lo que puede tomar en caso de sentir molestias.

Si está tomando anticoagulantes como la warfarina (Coumadin®), clopidogrel (Plavix®), prasugrel (Effient®), ticagrelor (Brilinta®), apixaban (Eliquis®), dabigatrán (Pradaxa®), rivaroxabán (Xarelto®), enoxaparina (Lovenox®), fondaparinux (Arixtra®), aspirina o cualquier otro medicamento anticoagulante, hable con su médico y cirujano para recibir instrucciones acerca de cómo interrumpir el medicamento.

### No tomar medicamentos herbarios

Los medicamentos herbarios podrían interferir con otros medicamentos. Deje de tomar este tipo de medicamentos antes de la cirugía. Entre los medicamentos herbarios están: equinácea, ginkgo, ginseng, jengibre, regaliz, ajo, hierba de San Juan, efedra, matricaria, serenoa y kava kava. Hable con su cirujano sobre todos los medicamentos que esté tomando, ya sean recetados, herbarios o de venta libre.

### Tomar los medicamentos según las instrucciones del equipo médico

Se le informará si debe tomar o no alguno de sus medicamentos en la mañana de la cirugía. Es normal que los medicamentos para el corazón, la presión arterial y la tiroides se tomen antes e incluso después del día de la cirugía.

## Preparación para la llegada al hospital

### Lo que debe llevar al hospital

- Lleve una lista actual de sus medicamentos (recetados y de venta libre) y su tarjeta para medicamentos recetados.
- No lleve medicamentos de su hogar, a menos que le indique su médico. Todos los medicamentos que lleve al hospital deben estar en sus envases originales.
- Lleve 1 o 2 juegos de ropa holgada y cómoda como pantalones deportivos, shorts y camisetas para la terapia.
- Lleve zapatos cómodos y planos que tengan el talón y punta cerrados; por ejemplo, zapatos para caminar o zapatillas. Se recomienda que sea calzado antideslizante o con suela de goma.
- Lleve artículos de higiene personal y productos para la incontinencia. El hospital le dará artículos de tocador básicos. Pero si prefiere, puede llevar productos específicos de su hogar.
- Lleve dispositivos especiales que use en casa como férulas para muñeca, zapatos o dispositivos ortopédicos, máquina de presión positiva continua en la vía respiratoria (CPAP, por sus siglas en inglés) y accesorios. No traiga ningún equipo como un andador ortopédico, ya que usará el del centro.
- Lleve su celular y cargador.

### Cuándo llegar al hospital

Nos comunicaremos con usted el día anterior a su cirugía (o el viernes por la noche si la intervención es el lunes). Se le indicará a qué hora debe presentarse en el hospital antes de la cirugía.

### Cuándo dejar de comer y beber

- Siga las instrucciones que le dieron con respecto a cuándo debe dejar de comer o beber antes de la hora de la cirugía. Esto incluye goma de mascar, caramelos duros, agua, bebidas gaseosas, café, té, cerveza, vino u otras bebidas alcohólicas.
- Cepíllese los dientes y tenga cuidado de no tragar agua o pasta de dientes.

## Beneficios del seguro

Los beneficios de atención médica cambian muy seguido. Por lo tanto, es importante que revise los beneficios del seguro y/o cualquier plan alternativo de pago antes de venir al hospital.

## Informarse sobre la cobertura del seguro médico

Ningún programa de seguro individual o combinado (ya sea federal, estatal o privado) cubre todos los tipos de atención y gastos. Antes de la cirugía, conozca los límites de su seguro médico para la atención durante y después de la hospitalización, así como de la cobertura para la rehabilitación. Esto le permitirá tomar decisiones informadas acerca de su cuidado, mientras se encuentre en el hospital y durante la recuperación. Lea la información por escrito que guarda en casa acerca de la cobertura del seguro. Si tiene alguna pregunta, llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de seguro. Infórmele al representante de seguros que se someterá a una cirugía. El representante del servicio hablará en términos generales y no sabrá todos los detalles sobre su operación. (En el reverso de esta guía se incluye una lista de preguntas que le puede hacer a su representante de seguros).

## Cómo calificar para los beneficios

Existe una diferencia entre tener un beneficio y calificar para un beneficio. Calificar para un beneficio del seguro no es la decisión del cirujano o médico de atención primaria. Su compañía de seguros determinará si califica o no para los beneficios basándose en sus normas y pólizas.

# III. SU EXPERIENCIA QUIRÚRGICA

Nuestro equipo siempre está a su disposición para responder preguntas. Durante su hospitalización, informe al personal si podemos hacer algo para mejorar su experiencia en el hospital.

## Día de la cirugía

### Lo que puede esperar en la sala de ingreso quirúrgico

- Se pondrá una bata de hospital.
- Nuestro personal de enfermería revisará su historial médico y de medicamentos.
- Se le colocará una vía intravenosa (IV) para suministrarle líquidos y medicamentos.
- El cirujano irá a verlo para revisar la(s) pierna(s) que se le va a operar y obtener el consentimiento para la cirugía.
- Un miembro de nuestro equipo de anestesia lo visitará para hablar sobre el tratamiento y plan de anestesia.

### Lo que puede esperar en el quirófano

Las decisiones que se tomen con respecto a la anestesia dependen de su condición médica y quirúrgica y su salud en general. Los tipos de anestesia más usados para la cirugía de reemplazo de cadera son: regional y general. Existen dos tipos de anestesia:

- *La anestesia regional* consiste en la inyección de un anestésico local que causa el entumecimiento, la pérdida de dolor o sensibilidad en una gran parte del cuerpo. Las técnicas de anestesia regional incluyen el bloqueo espinal, bloqueo epidural y bloqueo en la pierna. También se administran medicamentos que lo pondrán a dormir y nublarán su memoria.
- *La anestesia general* causa la pérdida de la conciencia.

El encargado de administrarle la anestesia será el anestesiólogo o una enfermera anestesista certificada, quien se hará responsable de su comodidad y bienestar durante e inmediatamente después del procedimiento quirúrgico.

### **Lo que puede esperar en la unidad de cuidados postanestésicos (PACU)/sala de recuperación**

Después de la cirugía, lo llevarán a la unidad de cuidados postanestésicos (PACU, por sus siglas en inglés) y lo monitoreará una enfermera certificada.

- Es posible que se sienta mareado. Si le administraron anestesia epidural o espinal, el entumecimiento de sus dos piernas desaparecerá lentamente.
- La enfermera le pedirá que suba y bajo los pies para asegurarse de que tiene sensación en las piernas y pies, y para ayudarlo con la circulación.
- Comenzará su régimen de tratamiento del dolor postoperatorio.
- Una vez que esté completamente despierto y estabilizado, pasará a la unidad postoperatoria.

### **Lo que pasará después de la cirugía**

- El cirujano le colocará un drenaje cerca del sitio quirúrgico para extraer sangre.
- El oxígeno puede utilizarse durante la noche.
- Se usará un dispositivo que ayuda con los ejercicios de respiración (espirómetro de incentivo) 10 veces por hora, mientras esté despierto.
- Es posible que use medias elásticas/antiembólicas a diario para ayudar a prevenir la formación de coágulos sanguíneos en las piernas.
- Los dispositivos de compresión secuencial (SCD, por sus siglas en inglés) estarán en sus piernas para ayudar a prevenir la formación de coágulos sanguíneos (se deben usar en todo momento mientras esté en la cama o un sillón reclinable).
- La terapia con frío/hielo se aplicará para ayudar a prevenir la hinchazón y reducir el dolor.

### **Lo que su asistente, familiar o amigo puede esperar en el día de la cirugía**

- Luego de que lo lleven al quirófano, nuestro personal guiará a los familiares y amigos a la sala de espera.
- El cirujano conversará con los familiares o amigos que están esperando a que termine la operación.
- Si su familiar o amigo no se quedará a esperar en el hospital, brinde al personal de enfermería el nombre y el número de teléfono de la persona a la que el cirujano debe llamar al final de la operación.
- Sus familiares y amigos tendrán que arreglárselas por sí mismos mientras usted está en la cirugía. Será mejor que se compren algo para comer o beber mientras lo esperan.
- Sus pertenencias pueden quedarse en el auto hasta que se le asigne una habitación. Es necesario que su familiar o amigo le entregue los artículos personales antes de que se vayan.

# LO QUE PUEDE ESPERAR

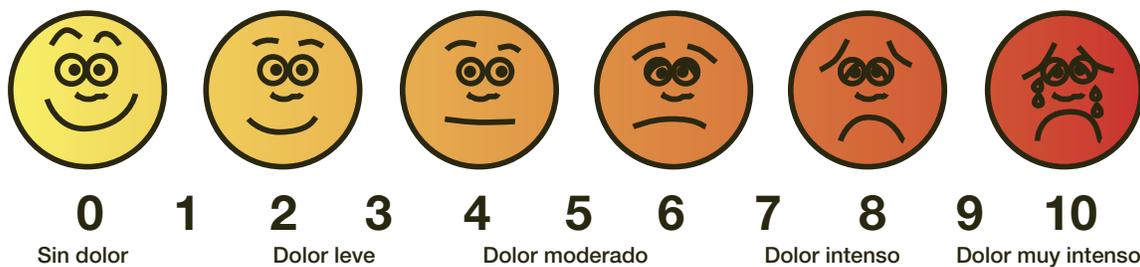


## Control del dolor y Salud y medicina integrativa

Si no recibe un buen tratamiento para el dolor, esto podría interferir con su recuperación, sueño, apetito, actividades, relaciones y estado emocional. Por ese motivo, los médicos, el personal de enfermería y los terapeutas han desarrollado un plan multimodal para usted. Nuestro método de control del dolor utiliza medicamentos y tratamientos sin narcóticos para ayudarlo en su recuperación. Se prevé que sienta dolor después de la cirugía de reemplazo de cadera, pero juntos, podremos manejarlo con éxito para participar de manera activa en su recuperación.

### Formas en que puede ayudarnos a controlar su dolor

- Los terapeutas y el personal de enfermería le pedirán que califique su dolor después de realizar actividades, terapia o estar en reposo.
- Tendrá que describir el tipo de dolor que sienta, por ejemplo, punzante, intenso, constante, quemazón o presión. Esto ayudará al equipo médico a determinar el tipo correcto de control del dolor.
- Le pediremos que califique la intensidad de dolor en una escala de 0 a 10. 10 significa que percibe el dolor de mayor intensidad del que podría imaginar, 5 significa que percibe un dolor de intensidad moderada, y 0 significa que no siente dolor.



### Medicamentos para el dolor (uso farmacológico)

Existen muchas formas y tipos de medicamentos que se usan para tratar el dolor. Es posible que le toque una combinación de medicamentos administrados por vía oral (boca) y algunos por vía intravenosa (IV). Entre los efectos secundarios comunes están las náuseas, picazón, estreñimiento, sedación y confusión. Si experimenta estos efectos secundarios o cualquier otro, infórmele al profesional de la salud de inmediato.

### Procedimientos de salud y medicina integrativa (procedimientos sin narcóticos)

La salud y la medicina integrativa se enfocan en la salud y el bienestar de toda la persona (mente, cuerpo y espíritu). Estas abordan el impacto del estilo de vida, del entorno y de la genética en la salud y el bienestar de una persona, y comprenden que la relación proveedor/paciente es un componente vital en el proceso de sanación. El objetivo es alentar a la persona para que participe de manera activa en su salud y ayudarla con las herramientas necesarias para optimizar su vida.

Durante su estadía, diversas modalidades de salud integrativa estarán disponibles, tales como imágenes guiada, canales de música, aromaterapia, acupresión y ejercicios de respiración y relajación. Hable con su enfermera para saber qué modalidades de salud integrativa se ofrecen en el hospital. Puede encontrar más información en la sección de recursos en el reverso de esta guía.

Los pacientes que prefieren las opciones sin opiáceos para tratar el dolor, a fin de reducir el uso de narcóticos, pueden intentar lo siguiente:

- Terapia con frío/aplicación de hielo
- Ejercicios de respiración profunda e imágenes guiada
- Aromaterapia
- Cambio de postura
- Canales de música
- Masajes en las manos
- Acupresión
- Llevar un reproductor de música, libro, revista o un objeto favorito que ayude a relajarse

### Unidad postoperatoria

Nuestro personal de enfermería lo vigilará con regularidad. Durante este periodo, revisaremos su nivel de dolor, si está cómodo, si necesita ir al baño y otras necesidades personales. No lo despertaremos si está durmiendo, a menos que usted o su médico nos lo hayan pedido.

## Inmediatamente después de la cirugía

### Programa de movilización temprana

- La fisioterapia y los movimientos tempranos son tan importantes como la operación en sí para recuperar la función. El éxito de su rehabilitación depende de lo mucho que participe.
- El fisioterapeuta lo evaluará el día de la cirugía, lo ayudará a ponerse de pie y a dar algunos pasos.
- No intente levantarse sin ayuda. LLAME a nuestro personal si necesita ayuda.

Debe revisar las indicaciones para el reemplazo total de cadera. Consulte la sección del proceso postoperatorio en esta guía.

### Día del alta

- Antes de salir del hospital, nuestro equipo revisará sus instrucciones para el alta, así como medicamentos, terapia física, equipos para el hogar, citas postoperatorias con el cirujano y los servicios de atención domiciliaria, si es necesario. Asegúrese de hacer preguntas si no entiende completamente las instrucciones.

# IR A CASA



## IV. TRANSICIONES DE CUIDADO

### Expectativas del alta

El equipo médico identificará el entorno y los servicios más apropiados para ayudarlo con su recuperación. A la mayoría de nuestros pacientes se les da de alta directamente a su casa y comienzan la siguiente fase de recuperación ya sea con la rehabilitación ambulatoria o atención domiciliaria. El encargado de la planificación de alta (Administración de la atención) le ayudará a organizar el equipo de asistencia que sea necesario para su cuidado. Se espera que usted organice el medio de transporte apropiado para que lo lleve a casa, ya que no podrá conducir.

Antes de la cirugía, es importante que haga planes para que lo ayuden en casa. Si tiene necesidades más complejas en el momento del alta, el cirujano, asistente médico, enfermera profesional, fisioterapeuta y su compañía de seguros evaluarán su progreso y hablarán con usted sobre si es recomendable o no un centro de rehabilitación.

Hackensack Meridian *Health* ofrece una atención continua y completa, así como los recursos para ayudarlo a recuperarse. La terapia física y el ejercicio son fundamentales para su recuperación. Un fisioterapeuta continuará enfocándose en mejorar su movimiento, fuerza y movilidad. Para evitar cualquier interrupción en la rehabilitación, asegúrese de comunicarse con el servicio de fisioterapia ambulatoria para programar sus citas.

### Rehabilitación ambulatoria

Nuestra red de rehabilitación ambulatoria ofrece una gama completa de terapias, tratamientos y programas de rehabilitación y bienestar. Nuestra meta es que usted recupere el movimiento y función, aliviar el dolor, y prevenir futuras lesiones para que pueda llevar una vida activa e independiente. El equipo médico puede proporcionarle una lista de proveedores de rehabilitación. La información también está disponible en [HackensackMeridianHealth.org](http://HackensackMeridianHealth.org).

### Equipo médico para el cuidado en el hogar

Nada se compara con estar en su propia casa mientras se recupera de una enfermedad o lesión, pero a veces el proceso de recuperación puede ser más sencillo con el apoyo de equipos médicos o de seguridad como andadores ortopédicos, bastones, muletas, inodoros portátiles y bancos para ducha. Consulte con su compañía de seguros para conocer la cobertura disponible para estos equipos.

Para conocer más sobre los diferentes servicios que ofrece [Hackensack Meridian At Home](#), llame al 1-800-655-2555.

### Servicios de atención domiciliaria

Hackensack Meridian *Health* ofrece la gama más completa de servicios, programas, tecnologías y [soluciones de atención domiciliaria](#) en New Jersey. La información de contacto está separada por condado:

#### Condados de Monmouth y Ocean

**Hackensack Meridian *Health* At Home and Hospice**  
1-800-655-2555

#### Condados de Passaic, Bergen y algunas áreas 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

## Cuidado postoperatorio

### Lo que debe hacer y evitar después de la cirugía

Es posible que le den precauciones postoperatorias para la cadera. Es posible que el cirujano haya hablado con usted al respecto antes de la cirugía, pero si no es así, el fisioterapeuta le dará instrucciones específicas sobre las precauciones postoperatorias que debe tomar antes de que le den de alta.

### Citas postoperatorias con el cirujano

Necesitará una cita postoperatoria con su cirujano. El equipo de atención médica conversará con usted al respecto en el momento en que le den de alta.

### Cómo cuidarse en casa

Cuando regrese a casa, hay varias cosas que necesita saber para su seguridad, rápida recuperación y comodidad.

### Cuidado de la incisión y cambios del vendaje

- La incisión debe permanecer seca hasta su visita postoperatoria (el cirujano le dará instrucciones específicas sobre cómo bañarse). No se ponga ninguna crema en la incisión a menos que su médico le indique lo contrario.
- Infórmele a su médico si hay un aumento del enrojecimiento, sensación de calor, olor o secreción excesiva en el sitio de la incisión. Llame al consultorio de su cirujano si nota estos cambios.
- Evite tocar la incisión.
- Lávese las manos antes y después de cambiar el vendaje.

### Medias elásticas/antiembólicas

- Es posible que se le pida usar medias blancas especiales en ambas piernas. Estas medias se utilizan para ayudar a comprimir las venas de las piernas. Además, ayudan a disminuir la hinchazón y puede reducir la formación de coágulos sanguíneos.
- Si le molesta la hinchazón en la pierna operada, eleve esa pierna por periodos cortos a lo largo del día. Es mejor recostarse y levantar la pierna por encima del nivel del corazón.
- Use las medias como se le indica.
- No enrolle las medias elásticas hasta las rodillas.
- Avísele a su médico si nota que aumenta el dolor o hinchazón en cualquiera de las piernas.

### Control del dolor

- Es importante tomar los medicamentos para el dolor junto con los alimentos y según las indicaciones del cirujano. Puede ser útil tomar estos medicamentos unos 30 minutos antes de la sesión de la terapia/el ejercicio programada(o).
- No espere hasta que las molestias sean graves para tomar los medicamentos.
- No ingiera bebidas alcohólicas ni conduzca cuando tome medicamentos para el dolor.

A medida que sienta menos molestias, comience a disminuir la cantidad de analgésicos y la frecuencia con la que los toma. Eventualmente, ya no será necesario que tome este tipo de medicamentos. Aplicar una bolsa de hielo en la cadera durante 20 minutos varias veces al día puede ayudar a aliviar las molestias.

## **Estreñimiento**

Los medicamentos para el dolor pueden causar estreñimiento. Para evitarlo, beba muchos líquidos e ingiera alimentos ricos en fibra (por ejemplo, granos integrales y pan de trigo, cereales ricos en fibra como el salvado con pasas, verduras, frijoles, ciruelas/jugo de ciruelas y frutos secos). El médico podría recomendarle tomar un ablandador de heces o laxante de venta libre si es necesario. Si no evacua dentro de las 24 a 48 horas posteriores al alta, comuníquese con su médico de atención primaria.

## **Actividad**

- Es importante que aumente la actividad física según las recomendaciones de su médico y/o fisioterapeuta.
- VUELVA A CONDUCIR según las instrucciones del cirujano.

## **Reanudar las relaciones sexuales**

- Reanudar las relaciones sexuales después de la cirugía puede llevar varias semanas. Tendrá que dejar pasar suficiente tiempo para que la incisión y los músculos alrededor de la cadera sanen. Hable con su médico sobre cuándo puede reanudarlas.
- En su visita de seguimiento, puede discutir con el cirujano cuándo reanudar la actividad sexual. También puede preguntarle sobre las posiciones sexuales seguras para no causar ninguna lesión en la cadera.

## **Posiciones para dormir**

Es importante encontrar una posición que sea cómoda y segura durante las primeras semanas después de la cirugía del reemplazo de cadera.

- Se recomienda dormir en posición supina o boca arriba durante el periodo postoperatorio temprano.
- No se recomienda dormir boca abajo.
- Consulte con el cirujano para buscar posiciones alternativas para dormir.

## **Llamar al cirujano**

Revise y llame a su médico si presenta lo siguiente:

- Aumento del enrojecimiento, sensación de calor o hinchazón alrededor de la incisión.
- Secreción de mal olor que proviene de la incisión.
- Aumento de la secreción de líquidos en la incisión.
- Aumento del dolor en la cadera.
- Fiebre persistente mayor a 101.5 °F (38.6 °C), escalofríos o dolores en el cuerpo.
- Dolor o hinchazón inusual en el músculo de la pantorrilla.
- Dolor en el pecho o palpitaciones, o una nueva sensación de ardor en el estómago.
- Sangre en la orina, ardor o dificultad para orinar.
- Dolor repentino e intenso, nuevos dolores o movimientos articulares limitados.
- Hematomas o sangrado excesivo en las encías, la nariz o después de evacuar. Esto incluye heces negras y alquitranadas que podrían indicar sangre coagulada.
- Si sufre caídas, incluso si considera que la lesión es menor.
- Ligera confusión, fatiga excesiva, dolor de cabeza intenso o falta de coordinación.

Comuníquese con su médico de atención primaria si cree que puede tener una infección en otro lugar. Esto incluye la vejiga, senos paranasales, dientes, etc.

## Prevención de complicaciones

### Medicamentos

Compare su lista de medicamentos de su hogar con la de su alta y asegúrese de hacer cualquier pregunta que pueda tener. Verifique si la dosis o frecuencia ha cambiado o si el medicamento ha sido descontinuado.

### Cómo evitar infecciones

Lavarse las manos (o usar un limpiador de manos con alcohol) es el paso más importante para prevenir infecciones. Usted y su cuidador deben lavarse las manos antes de cambiar el vendaje que cubre la incisión. Tener una dieta saludable y beber muchos líquidos también puede ayudar a prevenir la infección.

### Terapia con anticoagulantes

Los medicamentos anticoagulantes (por ejemplo, la aspirina) previenen la formación de coágulos sanguíneos. Este medicamento puede tener la forma de pastilla o inyección (una aguja diminuta que se introduce en el abdomen). Es posible que también necesite que le realicen un análisis de laboratorio para asegurarse de que su medicamento está funcionando correctamente. Tome este medicamento durante el tiempo que se lo indique su médico.

### Signos de efectos adversos de los anticoagulantes

Los anticoagulantes pueden causar sangrado si su sangre se vuelve muy líquida. Llame de inmediato a su médico si se presenta cualquiera de estos signos y síntomas:

- Sangrado excesivo en el sitio quirúrgico
- Sangrado excesivo en las encías luego de cepillarse los dientes
- Hematomas frecuentes o graves
- Hemorragia nasal que dura más de dos minutos o que no se detiene después de hacer presión
- Orina oscura o con sangre
- Evacuaciones que parecen negras, alquitranadas o de color rojo brillante
- Sangrado inusual

Llame a su médico si sufre alguna caída o lesión mientras toma anticoagulantes.

### Signos de coágulos de sangre

- Los coágulos sanguíneos que están en la pierna pueden trasladarse hacia los pulmones. Esto puede causar dificultad para respirar, dolor en el pecho, tos con sangre o ansiedad inexplicable, en especial al respirar.
- **Llame al 911 si se presenta esta emergencia médica.**

### Lo que ayuda a prevenir coágulos de sangre

- Realice los ejercicios y no se olvide de hacer flexiones de tobillo.
- Camine varias veces al día.
- Use las medias de compresión si se lo indican.
- **Tome los anticoagulantes según las instrucciones.**

# VOLVER A LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y ACTIVO

Usted recuperará fuerza y resistencia a medida que comience a hacer su rutina habitual. Mientras sea más activo y haga ejercicios, tendrá mejor movilidad. Sentirse cansado y fatigarse con facilidad es muy normal después de la cirugía de reemplazo de cadera.

Independientemente de que haya alcanzado o no todas las metas recomendadas en tres meses, necesitará un programa regular de ejercicios para mantener el estado físico y la salud de los músculos que están alrededor de las articulaciones. Con el permiso del médico ortopédico y del médico de atención primaria, debe cumplir un programa regular de ejercicios de tres a cuatro veces a la semana que dure de 20 a 30 minutos.

Tener un peso corporal ideal puede ejercer menos presión en la nueva cadera. El dietista le puede dar sugerencias sobre un plan de alimentación saludable para bajar de peso. Puede hablar con su enfermera de atención primaria si desea ver a un dietista durante su hospitalización o puede revisar la lista de recursos de bienestar que se le entregará al momento del alta.

## **Controles de bienestar**

A fin de facilitar el éxito en su camino hacia la recuperación, Hackensack Meridian *Health* puede darle de alta con nuestro servicio SmartCare Hackensack Meridian *Health* Care on Call Now. Este servicio basado en la tecnología les permite a los pacientes conectarse con Hackensack Meridian *Health* at Home para recibir ayuda a cualquier hora del día o de la noche. SmartCare Hackensack Meridian *Health* Care on Call Now es un "botón para llamar desde casa", el cual permite ponerse en contacto con un centro de atención para evaluar su solicitud con el fin de proporcionarle la atención apropiada en el momento adecuado. El equipo de planificación de alta le ayudará a coordinar este servicio antes de que le den el alta.

Uno de los objetivos de Hackensack Meridian *Health* es garantizar que la salud y bienestar del paciente sean óptimos después del alta hospitalaria. Mientras espera reanudar un estilo de vida activo, estamos a su disposición para ser parte de su historia exitosa. Podemos comunicarnos con usted de siete a doce meses después de la cirugía y pedirle que complete encuestas sobre su estado funcional y bienestar general. Tómese unos minutos para completar esta encuesta.



# DESPLAZÁNDOSE

Comenzará a caminar usando un andador ortopédico o muletas. Nuestro personal de fisioterapia le enseñará a utilizar el andador o las muletas de manera segura.



## I. Cómo usar un andador ortopédico

- Coloque el andador unos centímetros delante de usted.
- Apóyese en el andador con los brazos.
- Dé un paso hacia adelante con la pierna operada primero, y luego con la otra pierna.



### J. Cómo usar muletas

- Coloque una muleta a cada lado, apoyándose con las manos, no con las axilas.
- Mueva la pierna operada y las muletas hacia adelante al mismo tiempo, luego siga con la otra pierna.



### K. Cómo subir escaleras

- Subir escaleras: tome el primer paso con la pierna que no esté operada "subir con la buena pierna".
- Bajar escaleras: dé el primer paso con la pierna operada "bajar con la pierna mala".





## L. Cómo usar el inodoro

### Sentarse en un inodoro portátil usando los apoyabrazos

- Baje hasta que la parte posterior de las piernas choque con el inodoro.
- Sosténgase de los apoyabrazos con las manos.
- Baje despacio hasta el inodoro.
- Deslice la pierna operada hacia delante.

### Levantarse del inodoro

- Utilice los apoyabrazos para impulsarse.
- Levántese.

### Sentarse en un inodoro con el asiento elevado

- Baje hasta que la parte posterior de las piernas choque con el inodoro.
- Mantenga una mano apoyada sobre el andador, y con la otra alcance el borde del asiento elevado.
- Baje despacio hasta el inodoro.
- Deslice la pierna operada hacia delante.

### Levantarse del inodoro

- Coloque una mano en el andador y la otra en el borde del asiento elevado.
- Levántese.

## Cómo ducharse/bañarse

- Use un banco para baño con una regadera de mano (en la tina) o una silla de ducha (en la cabina de ducha) después de la cirugía.
- Siéntese como si estuviera en una silla. Muévase hacia atrás hasta llegar al fondo del asiento. Luego, levante las piernas sobre el borde de la tina.
- No gire la cadera más de 90 grados.
- No se apoye en el colgador de toallas ni del portarrollo para papel higiénico para pararse o sentarse.
- Si es necesario, use una esponja de baño con mango largo para alcanzar las piernas.

## Cómo meterse y salir de la cama

### Meterse a la cama

- Siéntese en el borde de la cama.
- Muévase hacia atrás lo más que pueda llegar, apoyándose con los brazos y la pierna no operada.
- Levante la pierna sobre la cama mientras se mueve en dirección del pie de la cama.
- Mueva todas sus extremidades al mismo tiempo.
- Mantenga las piernas separadas y no gire hacia los lados.

### Salir de la cama

- Mueva las caderas hasta el borde de la cama.
- Siéntese mientras baja su pierna no operada al piso.
- Mueva la pierna operada al piso.
- Mantenga el equilibrio.
- Ponga una mano en la cama y la otra en el andador para impulsarse y ponerse de pie.

## Cómo vestirse

### Ponerse la ropa interior y los pantalones

- Siéntese.
- Meta primero la pierna operada en el pantalón y luego la pierna no operada.
- Utilice un alcanzador o un dispositivo de ayuda para vestirse para guiar el talle por encima de su pie.
- Súbase los pantalones sobre las rodillas, al alcance de la mano.
- Párese con ayuda del andador que está delante de usted para terminar de subirse los pantalones.

### Quitarse la ropa interior y los pantalones

- Siéntese sobre la silla o cama donde se desvestirá.
- Desabroche los pantalones y déjelos en el piso. Coloque su ropa interior hasta las rodillas. Agáchese lentamente mientras mantiene estirada la pierna operada.
- Saque primero la pierna no operada y luego la otra pierna.
- Un alcanzador u otro dispositivo le puede ayudar a quitarse los pantalones del pie y recogerlo del suelo.



M

### M. Ponerse medias normales o elásticas

- Coloque la media en el aparato para poner medias.
- Sujete el cordón y coloque el aparato en el piso delante del pie operado.
- Deslice el pie en el aparato para poner medias.
- Jale las cuerdas hasta que la media esté en su pie y el aparato se salga.
- Puede ponerse la media en el pie no operado sin ayuda del aparato, pero asegúrese de no inclinarse si lo hace.

### M. Quitarse medias normales o elásticas

- Utilice un dispositivo de ayuda para enganchar la parte posterior de la media por encima del talón.
- Saque la media del pie. No gire el pie hacia adentro ni hacia afuera.



N

### N. Ponerse y quitarse los zapatos

- Utilice el alcanzador, dispositivo de ayuda para vestirse o calzador de mango largo para deslizar el zapato en el pie.
- Coloque el calzador dentro del zapato hasta que choque con la parte posterior del talón. Haga que la curva del calzador encaje con la del zapato.
- Levante la pierna y coloque los dedos del pie en el zapato.
- Póngase el zapato deslizando el talón por el calzador.
- **Nota:** Use zapatos sin cordones, con cierres Velcro® o con cordones elásticos. No use zapatos con tacones altos ni zapatos que no tengan talón.



N

### Cómo alcanzar objetos

- No se incline para alcanzar objetos en el piso o en áreas de almacenamiento bajas.
- Utilice un dispositivo para alcanzar objetos o pida ayuda.
- No se doble ni estire el cuerpo para agarrar objetos. Gire y mire hacia los objetos a medida que los agarre.

### Cómo entrar y salir de un vehículo

- Mueva el asiento del copiloto hacia atrás para que haya más espacio para las piernas.
- Usando el andador, baje hasta llegar al asiento del copiloto.
- Equilíbrese usando una mano en el andador y estire la otra hacia atrás para alcanzar el asiento.
- Baje manteniendo la pierna operada recta hacia adelante.
- Gire hacia adelante, inclinándose hacia atrás mientras levanta la pierna izquierda y luego la derecha dentro del vehículo.

## Plan de ejercicios postoperatorios

Hacer ejercicios es esencial para una recuperación completa de la cirugía. Estos ejercicios ayudarán a mejorar su rango de movimiento, flexibilidad y fuerza. Realice de 10 a 20 repeticiones, descanse según sea necesario.



### 0. Flexiones de tobillo

- Mueva el tobillo hacia arriba y hacia abajo, apretando los dedos de los pies hacia su dirección y luego hacia afuera



### P. Serie de ejercicios para glúteos (apretando las nalgas)

- Apriete los músculos de los glúteos juntos y cuente hasta cinco.



### **Q. Serie de ejercicios para cuádriceps (extensiones de rodilla)**

- Apriete los músculos de la parte delantera del muslo.
- Trate de estirar la rodilla por completo y pegue la parte de atrás de su rodilla a la cama.
- Mantenga completamente estirada la rodilla y cuente hasta cinco.



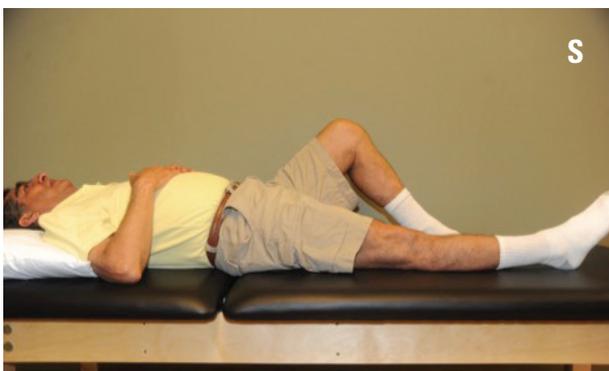
### **R. Abducción/aducción (deslice los talones hacia adentro y hacia afuera)**

- Recuéstese boca arriba con las piernas estiradas.
- Deslice lentamente la pierna hacia un lado, manteniendo las rodillas y los dedos de los pies hacia arriba.
- Luego deslice su pierna hacia el centro.



### **S. Deslizamiento del talón (deslice los talones hacia adelante y hacia atrás)**

- Doble la rodilla y jale el talón hacia los glúteos.
- Luego, estire la pierna.





### **T. Levantamiento de piernas rectas**

- Manteniendo las piernas rectas, levante cada una de ellas lentamente a una altura de 45 grados como mínimo.
- Mantenga esa posición y cuente hasta cinco, luego baje despacio la pierna hasta llegar a la posición de inicio.



### **U. Extensiones de cuádriceps en arco largo (patadas de rodilla)**

- Siéntese con la espalda apoyada contra una silla, extienda la pierna lentamente y estire la rodilla.

## V. RECURSOS

### Directivas anticipadas

#### Dejar por escrito las decisiones de atención médica

El estado de New Jersey, los hospitales dentro de la red de Hackensack Meridian *Health* y los profesionales que le brindan atención médica consideran que la planificación para el cuidado de la salud es muy importante. Por esta razón, a todos los pacientes se les pregunta y se les anima a preparar el documento de directivas anticipadas. Esto permite que el paciente exprese sus deseos y consideraciones individuales de su cuidado en el primer plano para que el equipo médico pueda respetar y mantener dichos deseos.

Según las leyes de New Jersey, existen tres tipos de directivas anticipadas:

- Directiva por poder: designa a una persona (representante de atención médica) y a un sustituto para que se encargue de las decisiones médicas cuando usted no pueda hacerlo. También se le denomina a veces un poder para el cuidado de la salud o un poder notarial de atención médica.
- Directiva de instrucción: indica sus deseos y/o instrucciones para el tratamiento. A veces se le llama testamento vital.
- Directiva combinada: designa a un representante de atención médica e indica las instrucciones del tratamiento.

Las directivas anticipadas entran en vigor cuando usted no pueda tomar decisiones sobre su atención médica, ya sea temporal o permanentemente.

Si recupera la capacidad de tomar decisiones, volverá a tomar sus propias decisiones médicas. En la ausencia de una directiva anticipada, su familiar más cercano tiene la autoridad legal para tomar decisiones médicas por usted (cónyuge, el hijo adulto mayor, etc.).

No hay ningún formulario específico que deba seguirse en New Jersey ni tampoco necesita un abogado para preparar las directivas anticipadas. De hecho, el documento se considera legal si tiene dos testigos adultos (que no sean los representantes de atención médica o sustitutos) o si está autorizado ante un notario. En Hackensack Meridian *Health*, los profesionales de la salud (con la excepción del médico a cargo) pueden actuar como testigos.

Si desea obtener más información o solicitar un formulario o ayuda para completar una directiva anticipada, hable con su enfermera.

### Números de teléfono útiles

### Programa ortopédico y clase de educación preoperatoria

### Pruebas previas a la admisión

<b>Bayshore Medical Center</b>	<b>732-739-5955</b>	<b>732-739-5962</b>
<b>Hackensack University Medical Center</b>	<b>551-996-3417</b>	<b>551-996-2099 opción 3</b>
<b>Jersey Shore University Medical Center</b>	<b>732-776-4078</b>	<b>732-776-4499</b>
<b>JFK Medical Center</b>	<b>732-321-7000 anexo 65660</b>	<b>732-321-7000 anexo 67156</b>
<b>Ocean Medical Center</b>	<b>732-836-4615</b>	<b>732-836-4110</b>
<b>Palisades Medical Center</b>	<b>201-388-2129</b>	<b>201-854-5492</b>
<b>Raritan Bay Medical Center – Old Bridge</b>	<b>732-324-4837</b>	<b>732-360-4132</b>
<b>Raritan Bay Medical Center – Perth Amboy</b>	<b>732-324-4837</b>	<b>732-324-5040</b>
<b>Riverview Medical Center</b>	<b>732-530-2363</b>	<b>732-530-2363</b>
<b>Southern Ocean Medical Center</b>	<b>609-978-8900 anexo 2086</b>	<b>609-978-8900 anexo 2086</b>

## Información individual para los visitantes del hospital

En los sitios web de los hospitales, se puede encontrar información acerca de las políticas de visita, direcciones, estacionamiento y las opciones de restaurantes de todos los centros de Hackensack Meridian Health.

[BayshoreHospital.org](http://BayshoreHospital.org) (Bayshore Medical Center)

[JerseyShoreUniversityMedicalCenter.com](http://JerseyShoreUniversityMedicalCenter.com)

[MountainsideHosp.com](http://MountainsideHosp.com) (Mountainside Medical Center)

[PalisadesMedical.org](http://PalisadesMedical.org) (Palisades Medical Center)

[RBMC.org](http://RBMC.org) (Raritan Bay Medical Center)

[SouthernOceanMedicalCenter.com](http://SouthernOceanMedicalCenter.com)

[HackensackUMC.org](http://HackensackUMC.org) (Hackensack University Medical Center)

[JFKMC.org](http://JFKMC.org) (JFK Medical Center)

[OceanMedicalCenter.com](http://OceanMedicalCenter.com)

[PascackMedicalCenter.com](http://PascackMedicalCenter.com)

[RiverviewMedicalCenter.com](http://RiverviewMedicalCenter.com)

## Preguntas que debe hacer sobre los beneficios del seguro

- ¿Cuál es el nombre de la persona con la que está hablando? \_\_\_\_\_
- ¿Tengo beneficios médicos para recibir servicios de terapia física y enfermería a domicilio? Sí/No
  - En caso afirmativo, ¿cuáles son? \_\_\_\_\_
  - ¿Hay un proveedor preferido? \_\_\_\_\_
- ¿Cuántos días a la semana están cubiertos los servicios de fisioterapia o enfermería?
- ¿Tengo beneficios para recibir equipo médico duradero (andador, muletas, asiento de inodoro elevado)? Sí/No
  - En caso afirmativo, ¿cuáles son? \_\_\_\_\_
  - ¿Hay un proveedor preferido? \_\_\_\_\_
- ¿Recibo beneficios de fisioterapia ambulatoria? Sí/No
  - En caso afirmativo, ¿cuáles son? \_\_\_\_\_
  - ¿Hay un proveedor preferido? \_\_\_\_\_
- ¿Tengo un límite del número de visitas de fisioterapia por año?
- ¿Hay un deducible o copago para cualquiera de estos servicios?
- ¿Alguna pregunta adicional? \_\_\_\_\_



# RECURSOS DE SALUD Y MEDICINA INTEGRATIVA

## **Serie de audios de imágenes guiadas**

Las imágenes guiadas, a veces llamadas visualización, son una técnica poderosa que utiliza imágenes mentales positivas para introducir a la mente. El cuerpo interpreta estas imágenes como reales, lo cual resulta en cambios fisiológicos. Las imágenes guiadas tienen muchos usos, incluyendo alcanzar un estado de relajación, ayudar a controlar el dolor y a dormir. Hay estudios que demuestran que escuchar audios de relajación y de imágenes guiadas puede brindar buenos beneficios para la salud y el bienestar general. Estos programas también ayudan a promover la relajación durante exámenes médicos, procedimientos médicos y tratamientos de quimioterapia.

Se puede acceder a los audios de imágenes guiadas en [HackensackMeridianHealth.org/guidedimagery](https://HackensackMeridianHealth.org/guidedimagery). Escuche una o dos veces al día si es posible, cualquier número de veces le brindará muchos beneficios al proceso de recuperación de su cuerpo. Si elige el programa de audio "Sail Through Surgery" (Navegar a través de la cirugía), escúchelo dos veces al día comenzando una o dos semanas antes de la cirugía programada. Incluso escuchar el día anterior puede ser útil. Hay estudios que demuestran que estar en un estado relajado puede ayudar a reducir las complicaciones en los procedimientos quirúrgicos.

Busque un lugar tranquilo, póngase cómodo y dése permiso para relajarse. Estírese un poco antes de volver a sus actividades diarias, a menos que su intención sea dormir.

***Sail Through Surgery (navegar a través de la cirugía):*** está diseñado para ayudar a las personas a prepararse para la cirugía. Este programa empieza con la relajación guiada y brinda sugerencias y pausas para visualizar la recuperación. Además, incluye mensajes o afirmaciones de recuperación y un segmento de 5 minutos de relajación guiada que ayudan a calmar la mente y el cuerpo antes de la cirugía.

***Relaxation (relajación):*** este programa lo lleva a través de una visualización guiada para apoyar la recuperación y la relajación. Incluye un segmento de visualización más corto para aquellos que no disponen de mucho tiempo. Termina con música relajante.

***Sound Sleep (sueño profundo):*** can be se puede utilizar para ayudar a cualquier persona que tenga dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormida, y termina con música relajante.

***Easing Pain (aliviar el dolor):*** le guía a través de una visualización para ayudar a controlar el dolor. Termina con música relajante.

## **Aromaterapia**

La aromaterapia es el uso terapéutico de aceites esenciales que provienen de plantas para mejorar el bienestar físico, emocional y espiritual. La investigación en medicina integrativa 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 una forma rápida de experimentar sus beneficios. Una vez que lo inhale, la fragancia entra por el conducto nasal y viaja hasta el bulbo olfatorio. La fragancia es enviada al centro del cerebro donde se procesa y se liberan los neuroquímicos. Dependiendo del aceite esencial inhalado, pueden ser relajantes, estimulantes o sedantes. En el hospital, actualmente ofrecemos cinco inhaladores diferentes para los pacientes, como terapia complementaria para el control de los síntomas. Su enfermera le enseñará cómo usar el inhalador de aromaterapia.

### **Aromas recomendados:**

Menta/jengibre: disminuye las náuseas y el malestar estomacal

Lavanda: fomenta el sueño y la relajación; disminuye el dolor y la ansiedad

Calma: promueve la relajación; ayuda a mejorar la sensación de bienestar

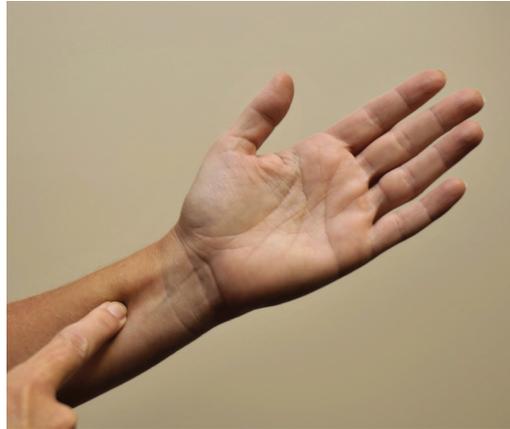
Mejorana: disminuye el dolor; promueve la relajación muscular

Cítricos: mejoran el estado de ánimo, disminuyen las náuseas y promueven la relajación

## Acupresión

La acupresión es una técnica no invasiva que puede utilizarse como herramienta de autocuidado. ¡No es necesario ningún entrenamiento especial para usar este punto de acupresión y puede hacerlo usted mismo o pedírselo a alguien! Aún mejor, esta herramienta de autocuidado puede ser muy efectiva y se puede usar tantas veces como sea necesario. De hecho, muchos estudios médicos demuestran que el uso de este punto de acupresión es una forma segura y efectiva de reducir las náuseas. Presione firmemente en esta área de la parte interna de la muñeca para ayudar a reducir náuseas y/o vómitos que son a causa del malestar estomacal, mareo por movimiento, quimioterapia o debido a los efectos de la anestesia.

### Punto de acupresión: pericardio 6 (P6)



Paso 1: Encuentre el punto, a tres dedos de la parte inferior de la muñeca.

Paso 2: Ahora sienta el centro de los dos tendones con el dedo índice. Presione con el dedo índice. Es normal sentir un dolor sordo en el punto. Estimule este punto presionando de manera moderada a firme con las yemas de los dedos en movimientos circulares y repita el movimiento en cada muñeca durante al menos 30 segundos y hasta 2 minutos. El tratamiento puede utilizarse tantas veces como sea necesario. Una vez que conozca la ubicación del punto, algunas personas les parece más fácil usar su pulgar para presionar.

Asegúrese de preguntarle a su proveedor de atención médica cómo usar exactamente estas técnicas de mente-cuerpo.

Adaptado de [www.azcim.org](http://www.azcim.org)



# RESPIRACIÓN

## **Respiración 4-7-8**

Esta poderosa técnica de respiración, recomendada por el Dr. Andrew Weil, tiene un efecto relajante para la mente y el cuerpo, además desacelera el sistema nervioso autónomo, el cual controla el corazón. La clave para hacer este ejercicio de manera adecuada es asegurarse de que el tiempo de exhalación sea el doble del tiempo de inhalación.

### **Instrucciones:**

1. Siéntese o acuéstese cómodamente con la espalda recta.
2. Coloque la punta de la lengua contra la margen de tejido justo detrás de los dientes frontales superiores y manténgala allí durante todo el ejercicio.
3. Exhale por la boca.
4. Cierre ligeramente la boca e inhale silenciosamente por la nariz hasta contar 4.
5. Contenga la respiración y cuente hasta 7.
6. Exhale audiblemente por la boca hasta contar 8. Contenga la respiración y cuente hasta 8.
7. Repita los pasos 4-6 tres veces más para llegar a un total de cuatro ciclos de respiración.
8. Respire normalmente y observe cómo se siente su cuerpo.

Consejo: Durante un mes, trate de usar esta técnica dos veces al día y en cualquier otro momento que desee relajar el cuerpo y mente.

A medida que se sienta cómodo con esta técnica, puede aumentar gradualmente el número de ciclos de respiración a 8.

Se le puede enviar una encuesta por correo después de que se le dé de alta del hospital. Complete el formulario y devuélvanoslo para ayudar a evaluar su nivel de atención y ofrecer sugerencias con respecto a cualquier área de mejora.

**Gracias por elegirnos como su proveedor de salud. Le deseamos una pronta recuperación.**



## Evaluación de seguridad en el hogar

Revise esta lista de verificación en casa para realizar los preparativos correspondientes para su regreso y recuperación segura.

<b>Áreas generales de la casa:</b>	Sí	No
¿Se puede acceder fácilmente a los interruptores de luz al entrar a la habitación?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Las alfombras están fijadas con tachuelas o tienen antideslizantes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hay obstáculos en los pasillos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Están marcados los umbrales de las puertas elevadas de manera clara?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hay cables sueltos en el piso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tiene a la mano un teléfono móvil con los números de emergencia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tiene muebles en los que pueda sentarse y salir con facilidad, y que tengan buen soporte para la espalda y brazos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Escaleras:</b>		
¿Están los escalones en buenas condiciones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hay barandales resistentes en ambos lados de las escaleras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienen las escaleras buena iluminación?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Dormitorio:</b>		
¿Tiene buena iluminación el camino del dormitorio hacia el cuarto de baño?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Está libre de obstáculos el camino del dormitorio hacia el cuarto de baño?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tiene una linterna cargada cerca de su cama en caso de emergencias?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cuarto de baño:</b>		
¿Tiene barandales o barras de seguridad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tiene tiras antideslizantes o alfombras de goma en la bañera y afuera de ella?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cocina:</b>		
¿Utiliza un escalón ancho y fuerte para alcanzar gabinetes altos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si algo se derrama, ¿lo limpian de inmediato?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Evita usar ceras para pisos de alto brillo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Almacena los artículos de uso frecuente a la altura de la cintura y los artículos de uso poco frecuente en gabinetes más altos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Hackensack  
Meridian *Health*

[HackensackMeridianHealth.org](http://HackensackMeridianHealth.org)