



## Después de la cirugía ortopédica

### Cómo cuidarse en casa

*Este folleto da instrucciones sobre el cuidado de su herida, la dieta, y señales de advertencia una vez que regrese a la casa. Hable con un miembro de su equipo de atención médica si tiene alguna pregunta.*

### Cómo cuidarse en casa

#### Cuidado de la incisión

- Mantenga la venda y la incisión limpias y secas.
- Su cirujano le avisará cuándo puede quitarse la venda. Después de quitársela, revise su incisión cada día. Asegúrese de que:
  - Los bordes de la herida estén cerrados
  - No hay drenaje, calor, enrojecimiento, o sensibilidad
- Si tiene alguna preocupación acerca de la incisión, llame a uno de los números indicados en la lista “A quién llamar” en la página 2.

#### Dieta

Consuma una dieta bien balanceada. Incluya alimentos de todos los grupos: proteínas, vegetales, frutas, y granos. La proteína es importante para la sanación de la herida. Buenas fuentes de proteína son:

- Carne, pescado, aves, productos lácteos, huevos
- Frijoles, lentejas, tofu, maní o cacahuete, u otras legumbres

#### Actividad y ejercicio

Siga las instrucciones que le dio su proveedor respecto a los ejercicios y actividades que puede hacer durante su recuperación de la cirugía.

#### Control del dolor

Lea el folleto que recibió en su cita en la clínica de precirugía respecto al control del dolor en casa.

#### Cita de seguimiento en la clínica

Usted tendrá una cita de seguimiento en la clínica entre 7 a 14 días después de la cirugía.



*Su cirujano revisará su progreso en la cita de seguimiento.*

En la cita de seguimiento, su cirujano:

- Revisará su recuperación
- Removerá sus grapas o *suturas* (puntos)

## Duchas

- **Después que se retiren las grapas o suturas en su cita de seguimiento**, ya puede ducharse sin cubrir la incisión, a menos que el proveedor le indique lo contrario.
- Durante las primeras **4 a 6 semanas** después de su cirugía, no debe bañarse en la tina, sentarse en jacuzzi, nadar, o sumergir su incisión en agua, a menos que su proveedor lo apruebe.

## Cuándo llamar

Llame a su proveedor o clínica si tiene:

- Fiebre superior a 101°F (38.3°C)
- Cambios en su incisión:
  - Abertura
  - Drenaje
  - Calor, enrojecimiento o sensibilidad
- Entumecimiento, hormigueo, u otros problemas en la extremidad operada
- Aumento del dolor que no se alivia con los calmantes
- Cualquier síntoma que le preocupe

### Llame al 911 de inmediato si tiene:

- Dolor del pecho
- Falta de aire

## ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su doctor o proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes.

UW Medicine Sports Medicine Center: Llame al 206.598.DAWG (3294) y marque el 2.

## A quién llamar

Si tiene alguna pregunta o inquietud acerca de su recuperación, llame a uno de los siguientes números:

- **Días de semana de 7 a.m. a 5 p.m.:** Llame al 206.598.DAWG (3294). Cuando escuche la grabación, marque el 2.
- **Fuera de horas hábiles:** Llame al 206.598.6190 y solicite comunicarse con el médico ortopédico residente (Orthopedic Resident) de turno. Si no recibe una llamada de un proveedor dentro de los siguientes 15 a 20 minutos, vuelva a llamar. Avise al operador que no le han devuelto la llamada.

## **After Your Orthopedic Surgery**

### *Self-care at home*

*This handout gives instructions about your wound care, diet, and signs to watch for after you are home. Please talk with a member of your healthcare team if you have any questions.*

### **Self-care at Home**

#### **Incision Care**

- Keep your bandage and incision clean and dry.
- Your surgeon will tell you when you can remove your bandage. After you remove it, check your incision every day. Make sure that:
  - Wound edges are closed
  - There is no drainage, warmth, redness, or tenderness
- If you have any concerns about your incision, please call one of the numbers listed under “Who to Call” on page 2.

#### **Diet**

Eat a well-balanced diet. Include foods from all food groups: proteins, vegetables, fruits, and grains. Protein is very important in helping your wound heal. Good protein sources are:

- Meat, fish, poultry, dairy products, eggs
- Beans, lentils, tofu, peanuts, other legumes

#### **Activity and Exercise**

Please follow the directions your provider gave you about exercises and activities that you can do while recovering from surgery.

#### **Pain Control**

Please read the handout you received at your pre-surgery clinic visit about controlling your pain at home.

#### **Follow-up Clinic Visit**

You will have a follow-up clinic visit 7 to 14 days after your surgery.



*At your follow-up visit, your surgeon will check your progress.*

At your follow-up visit, your surgeon will:

- Check on your recovery
- Remove your staples or *sutures* (stitches)

## Showering

- **After your staples or sutures are removed at your follow-up visit**, you may shower with your incision uncovered, unless your provider tells you otherwise.
- For **4 to 6 weeks** after your surgery, do **not** take a bath, sit in a hot tub, go swimming, or soak your incision in water, unless your provider tells you it is OK.

## When to Call

Call your provider or clinic if you have:

- Fever higher than 101°F (38.3°C)
- Changes in your incision:
  - Opening
  - Drainage
  - Warmth, redness, or tenderness
- Numbness, tingling, or other problems in your surgical arm or leg
- Increased pain that is not eased by pain medicine
- Any symptom that causes you concern

### Call 911 right away if you have:

- Chest pain
- Shortness of breath

## Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

UW Medicine Sports Medicine Center: Call 206.598.DAWG (3294) and press 2.

## Who to Call

If you have any questions or concerns about your recovery, call one of these numbers:

- **Weekdays from 7 a.m. to 5 p.m.:** Call 206.598.DAWG (3294). When you hear the recording, press 2.
- **After hours and on holidays and weekends:** Call 206.598.6190 and ask for the Orthopedic Resident on call to be paged. If you do not hear back from a provider within 15 to 20 minutes, please call again. Tell the operator that you have not yet received a call back.