



Educación de pacientes

Centro de cirugía



Después de su cirugía ortopédica

Por favor lea esta información antes de regresar a su casa. Esta hoja le da información sobre su dieta, higiene, atención de la herida, y lo que podría esperar una vez que esté en su casa. Hable con su enfermera o médico sobre cualquier pregunta que pudiera tener.

Llame en caso de cualquiera de las siguientes condiciones:

- Fiebre por encima de 101°F,
- Si se abre la incisión,
- Filtración de la incisión,
- Incisión enrojecida, adolorida,
- Hinchazón aumentada de un brazo o pierna,
- Adormecimiento, hormigueo y/o pérdida de función de un brazo o pierna,
- Aumento de dolor, no aliviado mediante medicamento contra dolores,
- Cualquier síntoma que usted no entienda completamente.

En caso de dolor de pecho o falta de respiración, llame al teléfono 911.

Higiene

Usted podrá bañarse con la incisión al descubierto después de que le hayan sacado las grapas y suturas.

No sumerja en agua su incisión (como por ejemplo durante un baño en tina) durante las 2 semanas siguientes a que le hayan sacado las grapas y suturas.

Cuidado de la herida

El cirujano quitará las grapas y suturas en su primera consulta clínica pos-operatoria, salvo que se las hubieran quitado antes de que salga del hospital.

Examine su incisión todos los días y observe lo siguiente:

- que los bordes de la herida estén cerrados,
- que no haya ninguna filtración, enrojecimiento o áreas adoloridas alrededor de la incisión.

Dieta

Coma una dieta bien balanceada que incluya comidas de todos los grupos de alimentos: frutas y verduras, granos (pastas, cereales, pan, arroz), productos lácteos, carnes, pescado y aves. La proteína es especialmente importante para que se produzca la cicatrización de heridas. Buenas fuentes de proteína son:

- carne, pescado y aves,
- productos lácteos y leche,
- legumbres (frijoles, lentejas)

Usted podría tener estreñimiento debido a sus medicamentos contra el dolor, suplementos de hierro o reducción de la actividad.

Para evitar el estreñimiento:

- beba por lo menos 6 vasos de agua por día,
- coma frutas y verduras frescas, granos enteros y salvado,
- aumente la ingestión de fibra con más frutas y verduras, y pan integral y cereales.

Información adicional importante

Si le han colocado una articulación artificial, recuerde informar a su dentista y otros médicos. Para evitar una infección en su articulación artificial, usted pudiera necesitar antibióticos antes de cualquier tratamiento dental o de cirugía.

¿Preguntas?

Centro de cirugía

Llame al
(206) 548-4288

Sus preguntas son
importantes.

Llame a su médico o
proveedor de atención de
salud si tiene preguntas o
preocupaciones.

Si tiene alguna pregunta o preocupación, no dude en hablarnos por teléfono.

Centro de huesos y articulaciones (Clínica Ortopédica)

(206) 548-4288

de lunes a viernes de las 8:00 am a las 5:00 pm.

Ortopedista residente de turno

(206) 548-6190

después de las 5:00 pm. también los fines de semana

7 Unidades de enfermería en el sudeste

(206) 548-4410

las 24 horas del día

Terapia ocupacional

(206) 548-4840

de lunes a viernes de las 8:00 am a las 5:00 pm.

Terapia física

(206) 548-4828

de lunes a viernes de las 8:00 am a las 5:00 pm.

Clínica de medicina deportiva

(206) 543-1550

de lunes a viernes de las 8:00 am a las 4:30 pm.

Instrucciones especiales:

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

1959 NE Pacific St. Seattle WA 98195
Phone 206-548-4288

120004
After Your Orthopaedic Surgery
Spanish
© Copyright
01/2002

Patient Education

Orthopaedic Department



After Your Orthopaedic Surgery

Please read this information before going home. This sheet gives you information about your diet, hygiene, wound care, and what to look for once you are at home. Talk with your nurse or doctor about any questions you may have.

Call for Any of the Following Conditions:

- Fever above 101°F
- Opening of incision
- Drainage from incision
- Reddened, tender incision
- Numbness, tingling and/or loss of function of arm or leg
- Increased pain not relieved by pain medication
- Any symptom you do not fully understand

For chest pain or shortness of breath call 911.

Hygiene

You may shower with your incision uncovered after your staples/sutures are removed.

Do not soak your incision in water (as in a bathtub) for 2 weeks after your staples/sutures are removed.

Wound Care

Staples/sutures are removed by the surgeon at your first post-operative clinic visit unless they are removed before you leave the hospital.

Look at your incision each day and note the following:

- wound edges are closed
- no drainage, or redness or tenderness around incision

Diet

Eat a well balanced diet including foods from all food groups: fruits and vegetables, grains (pasta, cereal, bread, rice), dairy products, meats, fish and poultry. Protein is especially important for wound healing to occur. Good protein sources are:

- meat, fish, and poultry
- dairy products and eggs
- legumes (beans, lentils)

You may become constipated due to your pain medications, iron supplement, and reduced activity. To prevent constipation:

- drink at least 6 glasses of water per day
- eat fresh fruits and vegetables, whole grains and bran
- increase fiber intake with more fruits and vegetables, and whole grain breads and cereals

Additional Important Information

If you have had an artificial joint placed, remember to tell your dentist and other doctors. To prevent infection in your artificial joint, you may need antibiotics before dental work or surgery.

Questions?

Orthopaedic
Department

Call 206-598-4288

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

For any questions or concerns, do not hesitate to call us.

Bone and Joint Center (Orthopaedic Clinic)

206-598-4288

M-F 8 a.m. to 5 p.m.

Orthopaedic Resident on call

206-598-6190

After 5 p.m. and on weekends

6 Southeast Nursing Unit

206-598-4410

24 hours/day

Occupational Therapy

206-598-4840

M-F 8 a.m. to 5 p.m.

Physical Therapy

206-598-4828

M-F 8 a.m. to 5 p.m.

Sports Medicine Clinic

206-543-1550

M-F 8 a.m. to 4:30 p.m.

Special Instructions:

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Orthopaedic Department

Box 354740

1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195

206-598-4288