

Cuidados después de una cirugía ortopédica de medicina deportiva

Care After Sports Medicine Orthopedic Surgery / Spanish

Los pasos a seguir después de una cirugía artroscópica u otra cirugía ortopédica de medicina deportiva.

¿Qué puede comer mi hijo después de la cirugía?

Cuando tenga hambre, su hijo puede comer algo liviano. Algunos ejemplos de lo que puede comer: líquidos claros, pan tostado, galletas, yogur, sopa y frutas. Si no vomita puede regresar a su dieta normal. Es importante que beba mucho líquido para evitar el estreñimiento.

¿Cómo alivio el dolor de mi hijo?

Los dolores y malestares son normales después de la cirugía. Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Le recomendamos que tenga un rol activo en su recuperación. Explíquelo al grupo médico cómo demuestra su hijo el dolor. Además de los medicamentos recetados para el dolor, promueva otras formas de alivio y apoyo como los libros y los juegos. Para la mayoría de los niños el dolor mejora en pocos días.

Para llevar un registro del medicamento para el dolor que ha administrado a su hijo use “Medicina para el dolor después de una cirugía artroscópica” en seattlechildrens.org/pdf/PE3071s.pdf.

Inflamación

Su hijo puede tener inflamación alrededor del lugar de la cirugía. La inflamación causa aumento de la presión en el área de la cirugía y, a su vez, aumenta el dolor. Para reducir el dolor y la inflamación, eleve el sitio de la cirugía por encima del corazón.

Cryo/Cuff

- ❑ Su hijo tiene una manga de compresión Cryo/Cuff. Dentro de la manga circula agua fría alrededor de las articulaciones para reducir el dolor y la inflamación. Se debe recargar hielo y agua aproximadamente cada 6 horas en el envase. Cambie el agua en la manga cada 1 hora cuando su hijo esté despierto. Para mejores resultados, mantenga la manga cargada y desconecte la manguera. La manga debe estar llena pero también debe ser cómoda. Si su hijo siente que la manga está muy llena, puede conectar la manguera, abrir la válvula en la bolsa térmica y bajar la bolsa térmica para permitir que algo de agua drene de vuelta a la bolsa térmica.

1 of 4

Más información

- Ortopedia: 206-987-2109, días de semana en horario de oficina
- Operadora de Seattle Children's 206-987-2000, a la noche o los fines de semana
- El proveedor de atención médica de su niño
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital, solicítelo con la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónale al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Pasos para cambiar el agua en la manga de enfriamiento:

1. Conecte la manguera.
2. Abra la válvula de aire en la parte superior del recipiente.
3. Levante el recipiente de 15 a 18 pulgadas por encima de la articulación para permitir el recambio de agua fría en el recipiente por agua tibia en la manga.
4. Mantenga el recipiente elevado 15 pulgadas por encima de la articulación durante 20 minutos, luego cierre todas las válvulas en la parte superior.
5. Desconecte la manguera.

Este video de DME Direct (en inglés) describe cómo usar la manga Cryo/Cuff: www.youtube.com/watch?v=H3iDzAcrWJ8.

¿Cuándo se puede mojar mi hijo?

Mantener las vendas completamente secas por _____ días.

Después de _____ días, puede ducharse si las incisiones están secas y no supuran. Su hijo debe evitar meter bajo el agua el lugar de la cirugía. No debe usar tina, jacuzzi ni piscina hasta que le digan.

¿Qué cuidados necesita el lugar de la cirugía?

El grupo médico de su hijo marcará los pasos que debe seguir.

- No toque el lugar de la cirugía hasta su próxima cita.
- Luego de ducharse por primera vez:
 - Cubra las incisiones con gasa
 - Cubra las incisiones con vendas adhesivas
 - Envuelva la pierna con una venda ACE desde la mitad de la pantorrilla hasta la mitad del muslo
 - Envuelva el codo con una venda ACE desde la mitad del antebrazo hasta la mitad del brazo.
 - Si le dan terapia Cryo/Cuff para una cirugía en la rodilla, tobillo o codo, colóquelo en la parte superior de la venda ACE. Para una cirugía de hombro, colóquelo en la parte superior de la ropa como una playera. Si se adapta a una rodillera, colóquela nuevamente en la parte superior de la manga Cryo/Cuff

Sin importar cómo se cerró la incisión, no aplique ungüentos en el lugar de la cirugía.

- Se colocaron cintas adhesivas Steri-Strips sobre la incisión
 - Las Steri-Strips son cintas finitas colocadas por encima de las suturas reabsorbibles debajo de la piel
 - Deje las cintas Steri-Strips hasta que se salgan solas
- La incisión está cerrada con pegamento (Dermabond)
 - Mantenga la piel limpia usando agua y jabón
 - El pegamento se saldrá solo en algunas semanas
- Siga las recomendaciones que recibirá para el cuidado del yeso
- _____

¿Cuánta actividad puede hacer mi hijo?

Durante las primeras 4 a 6 horas en casa después de la cirugía, su hijo solo debe hacer actividades tranquilas con la supervisión de un adulto. Después de este período, su hijo puede estar más activo. Lo mejor es que su hijo le diga lo que siente que puede hacer. Su hijo limitará su propia actividad si tiene molestias.

El nivel de actividad de su hijo dependerá del tipo de cirugía que tuvo. Siga las instrucciones marcadas a continuación:

- Su hijo puede comenzar los ejercicios de fisioterapia a partir del día de la cirugía. Si los ejercicios le provocan molestias, vuelva a intentar al día siguiente. Algunas veces el movimiento ayuda a disminuir el dolor.
- Su hijo tiene una rodillera o un cabestrillo. Se lo puede quitar para los ejercicios de terapia o para bañarse pero debe usarlo el resto del tiempo. No le haga ningún cambio.
- Su hijo puede apoyar el peso que pueda sobre la pierna. Si es necesario puede usar muletas.
- Su hijo puede apoyar solo ____% de su peso corporal sobre la pierna. Puede usar muletas.
- Su hijo no puede apoyar nada de peso sobre la pierna. Puede usar muletas.
- Su hijo no puede usar el brazo para levantar ni para cargar nada. Use el cabestrillo hasta su próxima cita.

El yeso, entablillado, órtesis, cabestrillo, muletas, almohada de abducción, etc., se deben usar según las instrucciones. Siga las normas que recibió.

¿Cuándo puede mi hijo volver a la escuela, al trabajo o manejar?

El día de la cirugía la mayoría de los niños no va a la escuela; tampoco el día siguiente. Esto le dará tiempo para recuperarse del procedimiento y de la anestesia. Su hijo puede regresar a la escuela cuando ya no sienta molestias y no tenga que tomar analgésicos fuertes como la oxicodona.

Si su hijo maneja, no podrá hacerlo las primeras 72 horas después de la cirugía o mientras está tomando medicamentos recetados para el dolor como Oxycodone o Diazepam. Puede manejar si solo está tomando medicinas como Tylenol o Advil.

Algunos niños no podrán hacer educación física, deportes ni juegos bruscos. Consulte con su cirujano si su hijo puede hacer estas actividades o si debe esperar.

¿Cuándo debo llamar al equipo de atención médica?

Comuníquese con nosotros si nota cualquiera de estos signos en su hijo:

- Fiebre de 101.5° F o más
- Enrojecimiento de la piel que se extiende desde el área de incisión
- Empieza a sangrar, supura con sangre o pus debajo de la venda o en la incisión
- Dolor muy fuerte o constante, dolor o empeora en el lugar de la cirugía, aun después de administrar medicina de acuerdo con las instrucciones y a tiempo
- Vomita más de una vez

- Dolor en el pecho o dificultad para respirar
- Hinchazón y dolor en la pantorrilla

Puede llamar a Ortopedia los días de semana en horario de oficina al 206-987-2109. De noche o fin de semana llame a la operadora de Seattle Children's al 206-987-2000. Pida hablar con el médico ortopeda de guardia.

¿Cuándo deben ver nuevamente a mi hijo?

Está previsto que su hijo tenga una cita en:

Ortopedia: _____.

Fisioterapia: _____.

Llame a Ortopedia para confirmar el horario de su cita.

La cita de su hijo será en:

- Sede Central de Seattle Children's (Main Campus)
4800 Sand Point Way NE, Seattle, WA 98105
Nivel 6, entrada de la zona Ocean
- Clínica de Bellevue
1500 116 Ave. NE, Bellevue, WA 98004

Folletos:

"Medicina para el dolor después de una cirugía artroscópica" en seattlechildrens.org/pdf/PE3071s.pdf