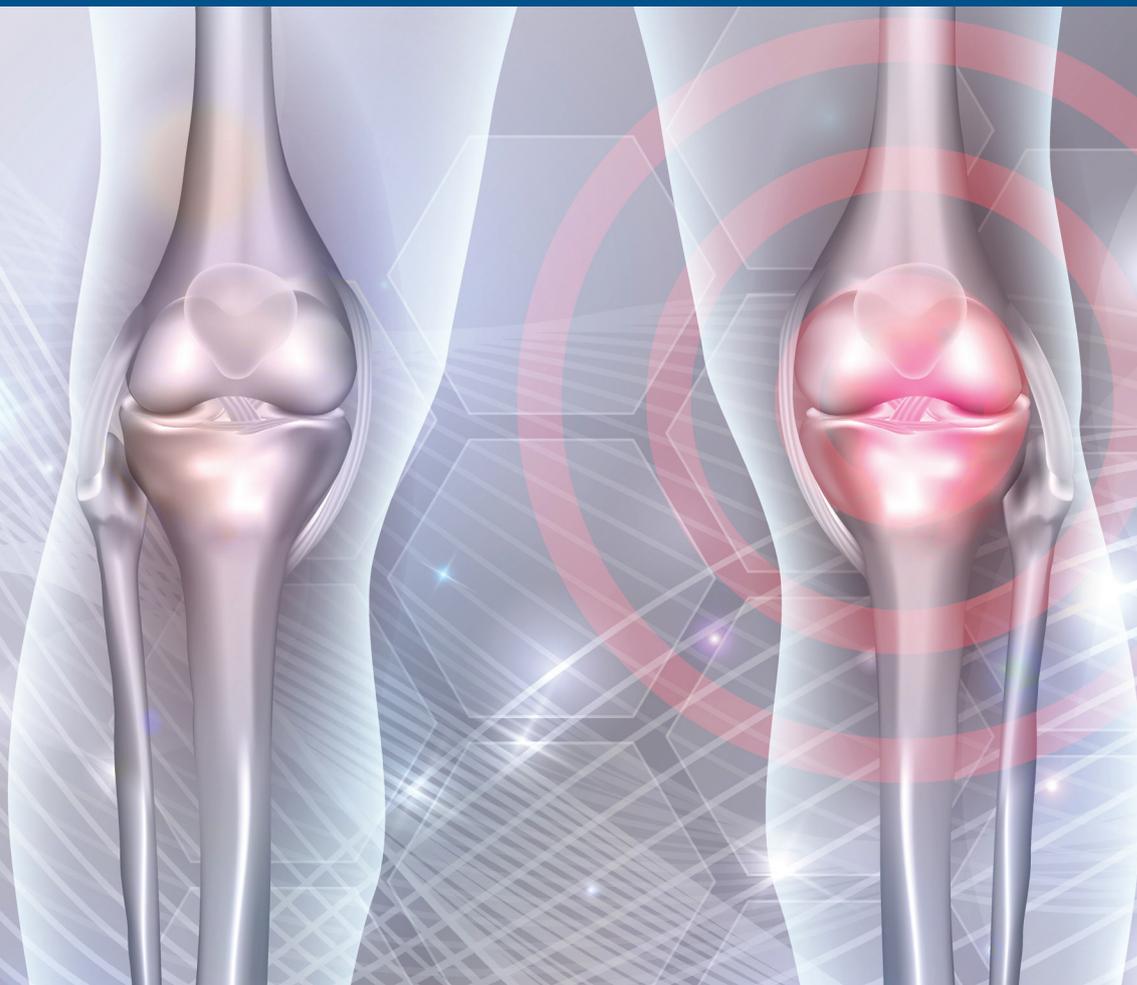


ATENCIÓN ORTOPÉDICA DE EXCELENCIA

GUÍA PARA PACIENTES CON REEMPLAZO ARTICULAR





Neal, paciente con reemplazo doble de rodilla.



ATENCIÓN ORTOPÉDICA DE EXCELENCIA

El Centro de cirugía ortopédica y de la columna vertebral (Center for Orthopaedic & Spine Surgery) del White Plains Hospital es reconocido en toda la región por su variedad completa de servicios de atención ortopédica de calidad superior para aliviar del dolor y recuperar la funcionalidad. Esto incluye métodos sumamente especializados y avanzados para la operación de reemplazo articular.

El objetivo de esta guía es ayudarlo a prepararse para su operación, responder sus preguntas, asegurarle una transición a la rehabilitación sin complicaciones y prepararlo para retomar un estilo de vida activo lo antes posible.

Un equipo multidisciplinario de cirujanos ortopédicos certificados por la junta, asistentes médicos, enfermeras profesionales, enfermeras y fisioterapeutas trabajan en colaboración para proporcionar un plan de atención integral y personalizado para cada paciente que garantice el mejor resultado y la recuperación más rápida posible.

Al comenzar por una evaluación exhaustiva, que continúa con un programa de educación preoperatoria, se obtiene como resultado un plan integral de recuperación y rehabilitación. Además, nuestros cirujanos acumulan décadas de experiencia combinada en reemplazos articulares y utilizan técnicas variadas, lo cual garantiza resultados óptimos.

ANTES DE LA OPERACIÓN

PROGRAMAS Y SERVICIOS

El White Plains Hospital cuenta con varios programas diseñados para prepararlo para su operación de reemplazo articular y, posteriormente, facilitar su recuperación. Los programas disponibles son:

Pruebas previas al ingreso y preoperatorias

Su cirujano le proporcionará información sobre su operación y le solicitará que complete todas las instancias de seguimiento, lo que puede incluir la obtención de una anamnesis y exploración física (History and Physical, H&P) de parte de su médico de atención primaria (primary care physician, PCP), quien puede solicitar consultas adicionales. Si no cuenta con un PCP, puede asistir al Centro de pruebas preoperatorias para realizarse los exámenes y la H&P que le hayan solicitado. Su análisis de sangre es de suma importancia y la muestra debe extraerse dentro de los 28 días previos a su operación.

También hable con su profesional médico sobre los medicamentos que debe tomar antes de la operación y el día en que esta se llevará a cabo, incluida la toma de anticoagulantes medicamentos antiinflamatorios y productos que contengan ácido acetilsalicílico.

Educación Emmi

Los pacientes recibirán por correo electrónico el programa educativo multimedia *Emmi Engage*, cuando se programe un procedimiento quirúrgico de reemplazo de articulaciones en el Centro de cirugía ortopédica y de la columna vertebral del White Plains Hospital. Los tres programas en línea, *Reemplazo total de rodilla o cadera*, *Anestesia* y *Expectativas de visitas al hospital*, le brindarán una explicación exhaustiva sobre los detalles de la operación.

Recibirá un código de acceso de 11 dígitos por correo electrónico o teléfono para que pueda acceder a sus *programas personalizados de Emmi Engage* en www.StartEmmi.com. El programa está disponible en varios idiomas. Le recomendamos que vea estos videos antes de la operación para encontrar información que le resultará útil para prepararse.

Recuperación postoperatoria mejorada (Enhanced Recovery After Surgery, ERAS)

ERAS, un programa implementado en el hospital en función de las mejores prácticas demostradas, proporciona información a los pacientes para que se preparen para la operación, sepan con qué se pueden encontrar y qué pueden hacer para obtener resultados óptimos. Tal como se indica en esta guía, ERAS propone hábitos saludables, el lavado de manos, expectativas en relación con su experiencia de dolor, consejos para comer bien y mantener su condición física, ejercicios de respiración y el cuidado de la piel.

Servicios holísticos

El Programa de servicios holísticos del White Plains Hospital es una propuesta complementaria que le puede ayudar a preparar su cuerpo, mente y espíritu antes de la operación, mediante la relajación con técnicas de respiración y visualización de resultados positivos. El programa también puede proporcionarle toda la información que necesita mientras se prepara para recibir sus nuevas prótesis con entusiasmo y aprecio.

Para obtener más información sobre el Programa de servicios holísticos, llame al 914-681-2049.

CÓMO PREPARARSE PARA SU OPERACIÓN

Para garantizar el éxito de su operación y ayudar a acelerar su recuperación, existen varios pasos que resulta fundamental seguir. Deje de fumar, siga un régimen de ejercicio, practique una buena higiene oral y de las manos, coma alimentos saludables y trate de anticipar cualquier problema de accesibilidad en su hogar después de la operación.



Su dieta

En los días y semanas previos a la operación, es importante comer alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales. La proteína ayudará a que el tejido se reconstruya y repare. La proteína se encuentra en el pollo, pescado, pavo, carne de res magra, cerdo, frijoles y tofu. Las frutas y verduras son una buena fuente de vitaminas, junto con los productos lácteos (leche, yogur y queso fresco), los cereales fortificados, las semillas y las nueces. Incluya un suplemento dos veces al día (como Ensure, Glucerna, Boost o Carnation Instant Breakfast) en su plan diario de comidas, especialmente si no come bien. Y, naturalmente, siga cualquier recomendación de alimentos que le haya dado su médico.

El día previo a la operación, beba una cantidad abundante de líquidos claros para mantenerse hidratado. Los líquidos claros incluyen el agua, las bebidas deportivas (es decir, Gatorade, Powerade, etc.) y los jugos que no sean de cítricos, como el jugo de manzana y de arándano.

Ocho horas antes de la operación, deje de comer alimentos sólidos. Continúe bebiendo solamente líquidos claros para mantenerse hidratado. Tome la bebida de carbohidratos que le proporcionan tres (3) horas antes del horario de comienzo de la operación. Esta será su última bebida y debe consumirse rápidamente (en un periodo de entre 5 y 10 minutos). La bebida de carbohidratos puede ayudarlo a reducir la resistencia insulínica, el estrés quirúrgico y la duración del periodo de hospitalización, mejorar su bienestar y contribuir a la recuperación muscular después de la operación.

Ejercicios de respiración

Es importante que ejercite los pulmones antes de llegar al hospital. Antes de irse a dormir, y cuando despierte, haga el siguiente ejercicio diez (10) veces. Si se siente mareado, no es necesario que lo realice diez veces seguidas. Puede tomar un descanso y retomar más tarde.

- Siéntese en una silla o en el borde de su cama con la espalda en posición recta.
- Inhale de la manera más pausada y profunda que pueda.
- Mantenga el aire durante 3-5 segundos.
- Exhale lentamente.

Ducharse y bañarse

No se afeite ni depile la pierna durante la semana previa a la operación para evitar el riesgo de infección por rasguños o cortes en la piel. En las cuarenta y ocho horas previas a la operación, no se afeite ninguna parte del cuerpo, a excepción del rostro. Tome una ducha la noche anterior y la mañana de la operación con el jabón antiséptico (gluconato de clorhexidina) que se le proporcionó. Este jabón ayudará a eliminar las bacterias no deseadas de la piel. Asegúrese de evitar el contacto con los ojos, el interior de los oídos o las membranas mucosas (la piel delgada que cubre la superficie interna de partes como la nariz y la boca, y que produce mucosidad para protegerlos). Si tiene antecedentes de alguna enfermedad cutánea, como eccema, psoriasis o dermatitis de contacto, utilice sus propios productos de baño, en lugar del jabón antiséptico que se le proporcionó.

Preparar su casa

Antes de su operación, se recomienda que haga los arreglos necesarios para contar con un camino despejado desde su habitación hasta el baño. Si tiene un inodoro, un asiento de inodoro elevado o un banco de transferencia para tina en su casa, verifique que el equipo esté funcionando. Si tiene un andador, asegúrese de que esté en buenas condiciones. Retire las alfombras, ya que pueden hacer que tropiece.

Es importante abastecerse de alimentos que sean fáciles de preparar antes de su operación y disponer de un miembro de la familia o amigo para que le lleve comestibles y le ayude con los recados después de su operación.



Sugerencias para la organización del baño después de la operación

Instale barras de soporte en la ducha o tina para apoyarse al entrar y salir.

Use una silla con inodoro o un asiento de inodoro elevado para aumentar la altura de su inodoro.

Siéntese en un banco de transferencia para tina o una silla de ducha mientras se baña.

Use un tapete de baño con base de goma que ayude a mantener el piso seco.

Use una esponja de mango largo para lavar las áreas que son difíciles de alcanzar.

Sugerencias para la organización de la sala de estar después de la operación

Instale una barandilla a un lado de la escalera.

Mueva o retire los cables eléctricos del camino

Retire las alfombras.

Use zapatos con suela de goma para evitar resbalar.

Coloque una almohada firme en una silla baja.

Esté atento a las mascotas u objetos pequeños en el suelo.

Use un carrito para mover objetos y mantener las cosas que utiliza seguido a su alcance.

QUÉ ESPERAR EL DÍA DE LA OPERACIÓN

El día de su operación, llegue dos (2) horas antes del horario programado para su operación al Departamento de ingresos. Lo acompañarán al área de cirugía ambulatoria, donde le presentarán a su equipo preoperatorio. Su cirujano y equipo quirúrgico llevarán a cabo un proceso de verificación del sitio. Si tiene más de 45 años o un IMC superior a 30, el personal del White Plains Hospital le realizará una punción en el dedo para medir su nivel de azúcar.

QUÉ LLEVAR AL HOSPITAL

Lleve sus antecedentes médicos completos y los formularios de conciliación médica que le proporcionaron en su clase preoperatoria, lo que debería incluir la lista de medicamentos que toma actualmente. También traiga los siguientes artículos personales:

- Ropa interior y, si lo desea, ropa holgada, bata o pijamas
- Anteojos, audífonos, dentadura postiza (si utiliza)
- Ropa y calzado cómodos para cuando reciba el alta
- Dispositivos ortopédicos o plantillas
- Artículos de aseo personal
- Recuerde dejar todos los objetos de valor en casa



ANESTESIA

El día de su operación, se reunirá con su anesthesiólogo para hablar sobre sus opciones. Hay varias formas de anestesia, que incluyen la raquídea, general, local y bloqueo del nervio periférico (solo para operación de rodilla). El video de *Emmi Engage* que le enviamos por correo electrónico le brinda una explicación más detallada sobre qué puede esperar en relación a la anestesia.

Si necesita más información, puede comunicarse con Westchester Anesthesiology al 914-428-5454.

SU OPERACIÓN

Su operación real durará aproximadamente entre 1:30 y 2 horas, aunque el equipo quirúrgico necesitará tiempo adicional para la colocación de los monitores, la administración de anestesia y para establecer la posición adecuada.

Después de la operación, su cirujano hablará con su cuidador o sus seres queridos.

Después de la operación, lo llevarán a la sala de reanimación o de recuperación posanestésica (Post-Anesthesia Care Unit, PACU) hasta que recupere la sensibilidad en las piernas. Es posible que el cirujano coloque un drenaje quirúrgico cerca del lugar de la incisión para retirar el exceso de secreción. Se lo quitarán el día después de la operación.

SERVICIOS HOLÍSTICOS

Durante la recuperación, los pacientes pueden aprovechar una vez más el programa de servicios holísticos del hospital. El programa ayuda a mejorar la calidad de vida de los pacientes y controlar cualquier síntoma o malestar. Al proporcionar modalidades complementarias e integradoras basadas en la evidencia, los individuos pueden participar activamente en su salud y sanación.



SE BRINDAN LOS SIGUIENTES SERVICIOS:

- Reiki (energía curativa)
- Toque terapéutico (energía curativa)
- Toque curativo (energía curativa)
- Imágenes guiadas
- Meditación
- Relajación (ejercicios de respiración)
- Masaje o contacto ligero
- Aromaterapia

Estas terapias promueven la relajación y pueden impactar de forma positiva en la recuperación y curación al controlar el dolor, la ansiedad y el insomnio.

Para obtener más información sobre el Programa de servicios holísticos, llame al 914-681-2049.

MEDICAMENTOS

Sus medicamentos diarios regulares se revisarán al momento de su ingreso y se ordenarán para que los tenga disponibles mientras se encuentre en el hospital. Después de la operación, se administrarán antibióticos durante las primeras 24 horas para prevenir una infección. Los anticoagulantes se administrarán de acuerdo con las recomendaciones de su cirujano por un periodo de hasta seis (6) semanas para prevenir posibles complicaciones (es decir, coágulos, etc.). El personal de enfermería le proporcionará información y asistencia para controlar las náuseas y su funcionamiento intestinal.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

La seguridad de los pacientes es nuestra prioridad. Para evitar caídas tenemos alarmas en las camas y sillas, y evaluaremos el riesgo de que sufra una caída cada 12 horas. Si necesita ayuda, por favor “llame antes de caerse”. Le pedimos que no se levante de la cama sin ayuda durante su hospitalización.

PREVENCIÓN DE INFECCIONES

El control de infecciones es fundamental para que nuestros pacientes alcancen resultados óptimos. No toque su incisión y utilice con frecuencia el desinfectante de manos que le proporcionamos. Todos los empleados deben lavarse cuando “entran” y “salen” de cada encuentro con el paciente. Sus sábanas se cambiarán todos los días o, de ser necesario, con mayor frecuencia. Todos los pacientes deben seguir las pautas de nutrición adecuadas. Se proporcionará control de la glucemia para los pacientes diabéticos y de alto riesgo (mayores de 45 años o con un IMC superior a 30) para minimizar el riesgo de infecciones.

SU CUIDADO POSOPERATORIO

NUTRICIÓN

Su cirujano adaptará su dieta tan pronto como sea posible para mejorar la cicatrización. Es posible que su médico le ordene un suplemento para que beba mientras se encuentra en el hospital, como Ensure o Glucerna. Estos suplementos proporcionan nutrientes que ayudan con la cicatrización. Se recomienda que tome un suplemento como parte de su plan alimenticio dos veces al día durante un mínimo de siete días después de la operación para ayudarlo a satisfacer sus necesidades nutricionales para la recuperación. Trate de tomar los suplementos entre comidas como bocadillo, en reemplazo del agua cuando tome medicamentos o como sustituto de la leche con cereal o café. Puede pedir consultar a un dietista antes de irse del hospital si tiene preguntas sobre su estado nutricional o plan de comidas.

FISIOTERAPIA

La fisioterapia desempeña un papel crítico en cada una de las etapas de la recuperación. El objetivo de la fisioterapia es prevenir la tensión y la rigidez, mejorar la conciencia del paciente, fortalecer los músculos que rodean la articulación mediante ejercicios controlados y mejorar la movilidad funcional.

Como parte del proceso de recuperación, la terapia puede comenzar el mismo día de su operación y continuará hasta que deje el hospital. Las sesiones de terapia generalmente duran entre 15 y 30 minutos.

Día 0 o día de la operación: se le puede pedir que realice ejercicios junto a la cama, se siente en el borde de la cama, esté de pie o camine con un dispositivo de asistencia.

Día 1: dos sesiones de fisioterapia. Se le puede pedir que se suba y baje de la cama, se mueva de una superficie a otra, realice actividades



de la vida diaria, aumente la distancia de desplazamiento y, de ser posible, comience el entrenamiento en escaleras.

Día 2: dos sesiones de fisioterapia que también pueden incluir movilidad en la cama, traslados, actividades de la vida diaria y entrenamiento en escaleras. También se revisará un programa de ejercicios para hacer en casa y técnicas para las actividades en el hogar, antes de su alta prevista para ese día.

Además de las sesiones individuales de fisioterapia o terapia ocupacional, también se ofrecen clases de terapia grupal de lunes a viernes. Si tiene más preguntas sobre los servicios de rehabilitación, puede llamar al Departamento de medicina física y rehabilitación al 914-681-2440.

La fisioterapia para pacientes ambulatorios está disponible en nuestro Centro de fisioterapia y terapia ocupacional (Physical and Occupational Therapy Center), que se administra en conjunto con el renombrado Burke Rehabilitation Hospital, ubicado en
222 Westchester Avenue
White Plains, NY 10604
914-681-1116

PREPARARSE PARA IR A CASA



ALTA HOSPITALARIA

Tenga en cuenta que deberá permanecer en el hospital entre uno (1) y dos (2) días, incluido el día de la operación.

Un administrador de atención, que es una enfermera registrada, se reunirá con usted para establecer el plan para el alta más adecuado. El equipo multidisciplinario establecerá un plan de atención personalizado para el alta. El plan para su alta se establecerá en función de sus necesidades y la cobertura de su seguro.

El plan para el alta se prepara en función en los siguientes factores: su estado médico postoperatorio, su movilidad, el entorno de su hogar y los sistemas de apoyo, y su seguro y consideraciones financieras.

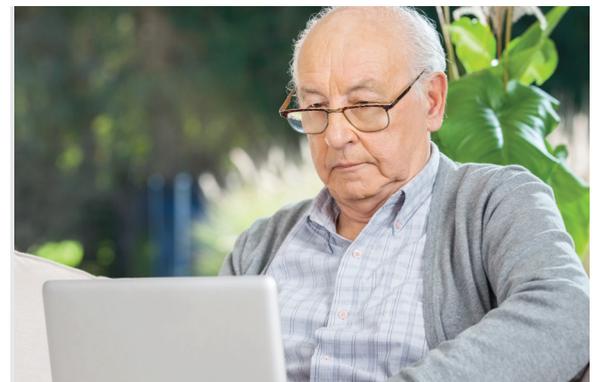
RECUPERACIÓN EN CASA

Cuando regrese a su casa, asegúrese de programar citas de seguimiento con su cirujano y su médico de atención primaria. Evite conducir hasta que se lo autorice su cirujano.

Según lo que se estableció junto con su equipo, siga los protocolos de control del dolor. Esto puede incluir servicios holísticos, como meditación o masajes suave, como así también el uso de medicamentos de venta libre, con el objetivo de minimizar y, con el tiempo, eliminar el uso de medicamentos más fuertes para el dolor tan pronto como sea apropiado a nivel médico. Los medicamentos recetados pueden generar dependencia. Se deben utilizar con precaución y solamente cuando el dolor es intenso. Si experimenta fiebre, enrojecimiento o hinchazón en el sitio quirúrgico, secreción de líquido en la incisión, dolor en la pantorrilla o estreñimiento después del alta, llame a su cirujano o médico.

PROGRAMA DE TRANSICIÓN EMMI

Como parte de nuestro programa de transición Emmi, los pacientes se inscriben automáticamente en una serie de llamadas posteriores al alta para verificar su estado. Puede esperar que lo llamen cuatro (4) veces en la primera semana posterior al alta para hablar sobre sus citas de seguimiento, medicamentos, rehabilitación, cuidado de heridas y consumo de tabaco y alcohol. Las llamadas están disponibles en inglés o español.





FACTURACIÓN, FINANCIACIÓN, SEGURO Y OTROS

Preguntas sobre la facturación

Si tiene preguntas relacionadas con las facturas que recibe de sus proveedores de atención médica, comuníquese al número telefónico que figura directamente en la factura. Para consultas de facturación del hospital relacionadas con su tratamiento ambulatorio en el hospital o su internación hospitalaria, llame a nuestro Departamento de cuentas de pacientes al 914-681-1004.

Asistencia financiera

White Plains Hospital es una organización voluntaria sin fines de lucro que tiene la misión de atender a los pacientes las 24 horas del día, los siete días de la semana y los 365 días del año, independientemente de su capacidad de pago. Si no cuenta con un seguro de salud o le preocupa no poder pagar la totalidad de sus gastos de atención, podemos ayudarlo. White Plains Hospital brinda asistencia financiera a los pacientes en función de sus ingresos, cantidad de miembros del grupo familiar y necesidades. Además, podemos ayudarlo a obtener un seguro de salud gratuito o de bajo costo, o trabajar con usted para crear un plan de pago que se adapte a sus posibilidades. Si tiene preguntas relacionadas con la asistencia financiera, llame a nuestro Departamento de cuentas de pacientes al 914-681-1004.

Seguros

White Plains Hospital acepta la mayoría de los seguros, incluidos Medicaid y Medicare. Si tiene preguntas sobre el seguro, comuníquese con nuestro Departamento de cuentas de pacientes al 914-681-1004.

Interpretación de idiomas extranjeros

Los servicios de interpretación están disponibles a pedido y sin cargo para más de 140 idiomas extranjeros. También está disponible la interpretación de lenguaje de señas. Su enfermera puede acceder a estos servicios para usted o un miembro de su familia.

Voluntarios

Los voluntarios forman parte íntegra del equipo interdisciplinario y brindan hospitalidad y apoyo a los pacientes y familiares. Ofrecen compañía, información, recursos y apoyo, lo cual mejorará la sensación de bienestar y la comunidad de atención. Si está interesado en ser voluntario, comuníquese con la Oficina de voluntarios del White Plains Hospital al 914-681-1225.

Comentarios del paciente

¡Nuestro objetivo es brindar atención de excelencia todos los días! Trabajamos constantemente para mejorar nuestro programa y agradeceríamos sus comentarios. Infórmenos sus inquietudes o sugerencias antes de irse.

Defensor del consumidor o representante de pacientes

El defensor del consumidor o representante de pacientes es un enlace directo con la administración del hospital y sirve como vínculo entre el paciente, la familia y el hospital. El objetivo del defensor del consumidor es mejorar la experiencia en el hospital explicando las políticas, respondiendo preguntas y buscando soluciones a los problemas. Para obtener más información, llame al 914-681-2150.



CÓMO RECONOCER LA LABOR DEL PERSONAL

Todos los días, escuchamos los comentarios de los pacientes sobre lo excepcionales que son sus médicos, enfermeras y auxiliares. Muchos nos cuentan que el personal de servicios ambientales, encargados de servir las comidas, encargados del estacionamiento y otros empleados hicieron una diferencia en su experiencia hospitalaria al brindarles comodidad, calidez, apoyo y amabilidad a ellos y a sus seres queridos. Puede compartir su historia o hacer una donación en honor a alguien visitando el sitio web givetowphospital.org o llamando al 914-681-1040. También puede enviar una carta a Susan Fox, presidenta y directora ejecutiva del White Plains Hospital, a la dirección 41 East Post Road, White Plains, NY 10601, o en línea por el sitio web wphospital.org/patientstory.





White Plains Hospital
Center for Orthopaedic
& Spine Surgery

41 East Post Road, White Plains, NY 10601 | wphospital.org | 914-681-0600