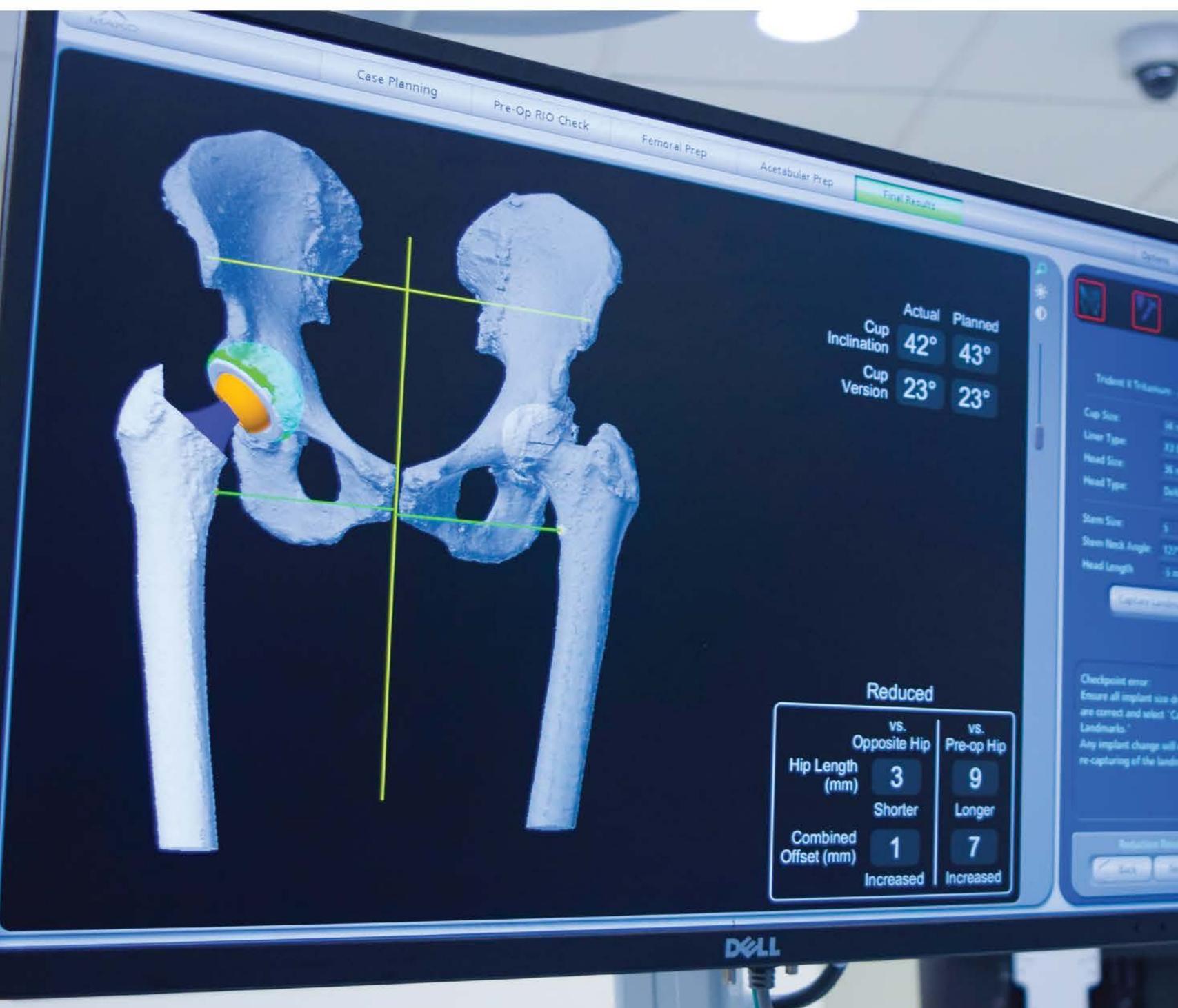


ATENCIÓN ORTOPÉDICA DE EXCELENCIA

CENTRO DE CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y DE LA COLUMNA VERTEBRAL GUÍA PARA PACIENTES CON REEMPLAZO DE ARTICULACIONES



ATENCIÓN ORTOPÉDICA DE EXCELENCIA



Dr. Andrew Casden
Jefe de Cirugía Ortopédica
y de Columna Vertebral
en White Plains Hospital

El Centro de Cirugía Ortopédica y de la Columna Vertebral de White Plains Hospital brinda atención de avanzada a pacientes de la región metropolitana y alrededores. Nuestros cirujanos, certificados por la junta y capacitados en programas de especialización, utilizan las últimas técnicas quirúrgicas y no quirúrgicas para aliviar el dolor y restaurar la funcionalidad a sus pacientes. Esto incluye métodos altamente especializados y avanzados de cirugía de reemplazo de articulaciones.

El equipo multidisciplinario de cirujanos ortopédicos, asociados médicos, enfermeras profesionales y graduadas y fisioterapeutas trabajan en colaboración para proporcionar un plan de atención integral e individualizado para cada paciente. Dirigido por el Dr. Andrew Casden, jefe de Cirugía Ortopédica y de Columna Vertebral de White Plains Hospital, la máxima prioridad del equipo es garantizar el mejor resultado posible y la recuperación más rápida de los pacientes.

Esta guía tiene como objetivo ayudarle a prepararse para su intervención quirúrgica, responder sus preguntas, garantizar una transición sin problemas a través de la rehabilitación y prepararle para reanudar un modo de vida activo lo antes posible.

Gracias por elegir White Plains Hospital.

A continuación se muestra una lista de verificación con los elementos de los que es responsable antes de su intervención quirúrgica:

- Por favor, pida una cita para una **evaluación médica preoperatoria en el Centro de Orientación Quirúrgica (SNC)** dentro de un máximo de **30 días** de la fecha de su operación programada.
 - **El SNC está ubicado en la 6.ª planta de 122 Maple Avenue. Puede llamar al 914-681-2613 para agendar su cita.**
 - Traiga a su cita una lista de sus medicamentos actuales y las dosis. También se le pedirá que proporcione detalles sobre información médica y alergias.
 - En su cita, un proveedor de medicina perioperatoria le practicará un examen médico para asegurarse de que todo sea seguro para la intervención. También se podrán realizar pruebas diagnósticas de rutina, como análisis de sangre, electrocardiograma, etc. en ese momento.
 - Nuestro equipo del Departamento de Orientación Quirúrgica le proporcionará una lista de instrucciones preoperatorias.
 - También se le proporcionará una bolsa AZUL con artículos que recomendamos usar antes y después de la intervención.
- SI ESTÁ BAJO EL CUIDADO DE UN ESPECIALISTA**

Es posible que le pidan que programe una cita preoperatoria con su cardiólogo, hematólogo, neumólogo, neurólogo, etc. Llámenos a nuestra oficina para comunicarnos la fecha y hora de su cita programada. Las notas de autorización preoperatoria de los especialistas deben obtenerse en un plazo de 90 días antes de la fecha prevista para la intervención quirúrgica (no se aceptan adiciones a notas anteriores).
- Tenga en cuenta que **TODAS** las autorizaciones preoperatorias deben recibirse de su especialista al menos **7 días hábiles antes** de la fecha programada para la intervención.
- Por favor, regístrese en **MyChart** si aún no lo ha hecho. Se le **pedirá** que complete un breve cuestionario antes de su próxima intervención (y nuevamente de 9 a 12 meses después de ella), al que podrá acceder a través de MyChart.
 - Puede registrarse en MyChart visitando este sitio web: **<https://mychart.montefiore.org/MyChart/signup>**
 - Si tiene alguna pregunta adicional, puede llamar a la línea de ayuda y soporte técnico de MyChart en Montefiore al **855-226-3070**.
- Asista a la reunión con nuestro **Coordinador de Prótesis Ortopédicas** para recibir instrucciones preoperatorias y planificar el alta. Por lo general, esto se hace después de su cita preoperatoria en el SNC. Durante este tiempo, nuestro coordinador le explicará cómo debe prepararse para su próxima intervención quirúrgica y qué puede esperar después de ella. Se le harán preguntas sobre su entorno en el hogar y se evaluarán las necesidades (por ejemplo, equipo) que pueda tener después de la intervención. Las derivaciones se realizarán a nuestro equipo de Administración Sanitaria para las necesidades de alta individualizadas.
 - Para comunicarse directamente con nuestro coordinador, puede llamar al **914-635-0196**.
- Es posible que se le deban tomar **imágenes** (como una tomografía computarizada) de 4 a 6 semanas antes de su intervención. Un representante de White Plains Hospital le llamará para programar su cita una vez que se obtenga la aprobación de su seguro. También puede llamar al **914-681-1260** para programar su cita.
- Llame a North American Partners in Anesthesia para verificar el seguro/la responsabilidad del paciente al **914-428-5454**. Esto se puede hacer hasta una semana antes de la fecha programada para la intervención.
- Todos los **formularios FMLA o de discapacidad a corto plazo** deben entregarse en el consultorio tan pronto como se reciban y debe rellenar toda la información pertinente del paciente. Puede tomar hasta 8-10 días hábiles para que nuestra oficina complete los trámites.
- Programe una cita de control con su cirujano después de la intervención quirúrgica.

ANTES DE LA INTERVENCIÓN

PROGRAMAS Y SERVICIOS

White Plains Hospital tiene varios programas diseñados para prepararle para la cirugía de reemplazo de articulaciones y facilitar su recuperación posterior. Los programas disponibles son:

Pruebas previas al ingreso y pruebas prequirúrgicas

El cirujano le explicará su intervención quirúrgica y le pedirá que complete cualquier control necesario, como obtener un historial médico y examen físico de un proveedor de medicina perioperatoria. Nuestro objetivo es ayudar a los pacientes a atravesar el proceso prequirúrgico, minimizar las complicaciones postoperatorias y mejorar la experiencia de atención al paciente.

Se le pedirá que vaya al Centro de Orientación Quirúrgica (SNC) para prepararse para su intervención en White Plains Hospital. Allí, nuestro equipo de atención se encargará de:

- Revisar su historial médico y sus medicamentos actuales
- Revisar todas las notas de su médico de atención primaria y otros especialistas
- Coordinar su atención con su equipo quirúrgico

- Pedir más consultas especializadas, si corresponde
- Proporcionarle información sobre lo que puede hacer antes y después de la intervención para garantizar un resultado exitoso

Su equipo del SNC le proporcionará instrucciones sobre los medicamentos que deberá tomar o evitar antes de la operación, incluyendo el uso de anticoagulantes, antiinflamatorios y aspirinas. Estos procesos han demostrado minimizar las complicaciones postoperatorias, reducir su tiempo en el hospital y, en última instancia, mejorar su experiencia de atención.

Recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS, en inglés)

La recuperación mejorada después de la cirugía (ERAS) es un programa implementado en el hospital en función de las mejores prácticas demostradas. Proporciona información a los pacientes para que se preparen para la intervención, sepan qué esperar y qué pueden hacer para obtener resultados óptimos. Como se detalla a lo largo de esta guía, ERAS ofrece hábitos saludables como el lavado de manos, expectativas para el manejo del dolor y consejos para comer bien, mantener la condición física, la respiración y el cuidado de la piel.





PREPARACIÓN PARA LA OPERACIÓN

PREPARACIÓN PARA LA OPERACIÓN

Para garantizar un resultado exitoso de la intervención quirúrgica y ayudar a acelerar la recuperación, hay varios pasos clave que debe seguir. Deje de fumar, siga un programa de ejercicios, practique una buena higiene bucal y de manos, coma alimentos saludables y trate de anticiparse a cualquier problema de accesibilidad en el hogar que pudiera tener después de la intervención.

Su dieta

En los días y semanas previos a la intervención, es importante comer alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales. La proteína ayudará a reparar y reconstruir el tejido. Las proteínas se encuentran en el pollo, el pescado, el pavo, la carne magra de res, el cerdo, los frijoles y el tofu. Las frutas y verduras son una buena fuente de vitaminas, junto con los productos lácteos (leche, yogur y requesón), los cereales enriquecidos, las semillas y los frutos secos. Incluya un suplemento dos veces al día (por ejemplo: Ensure, Glucerna, Boost o Carnation Instant Breakfast) en su plan de comidas diario, especialmente si no está comiendo bien. Y, por supuesto, siga cualquier recomendación alimentaria de su médico.

El día previo a la intervención, beba muchos líquidos transparentes para ayudar a mantenerse hidratado. Los líquidos transparentes incluyen el agua, las bebidas deportivas (como Gatorade, Powerade, etc.) y los jugos que no sean de cítricos (como el jugo de manzana y de arándanos).

Ocho horas antes de la intervención, deje de comer alimentos sólidos. Continúe bebiendo solo líquidos transparentes para mantenerse hidratado. Deje de beber líquidos transparentes dos horas antes de la operación.

Ejercicios de respiración

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

- Siéntese en una silla o en el borde de la cama con la espalda recta
- Inhale de manera lenta y tan profundamente como pueda
- Mantenga el aire durante 3 a 5 segundos
- Deje salir lentamente el aire



PREPARACIÓN PARA LA CIRUGÍA CONTINUACIÓN

Ducha y baño

No se afeite ni use productos depilatorios en las piernas durante una semana antes de la intervención para evitar el riesgo de infección por cualquier corte menor de la piel. Cuarenta y ocho horas antes de la intervención, no se afeite ninguna parte del cuerpo, ni siquiera el rostro. La noche anterior a la operación y la mañana de la intervención dúchese con el jabón antiséptico (gluconato de clorhexidina) que le han proporcionado. Este jabón ayudará a eliminar las bacterias no deseadas de su 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 protegerla). Si tiene antecedentes de alguna afección de la piel como eccema, psoriasis o dermatitis de contacto, use sus propios productos de baño, en lugar del jabón antiséptico que se le proporciona.

Preparación de 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 una silla para inodoro, un asiento de inodoro elevado o un banco para bañera en su casa, verifique que el equipo funcione. 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 intervención, y hacer arreglos para que un familiar o un amigo le lleve comestibles y le ayude con los mandados después de la operación.



Instale barras de apoyo en la ducha o bañera para poder agarrarse al entrar y salir

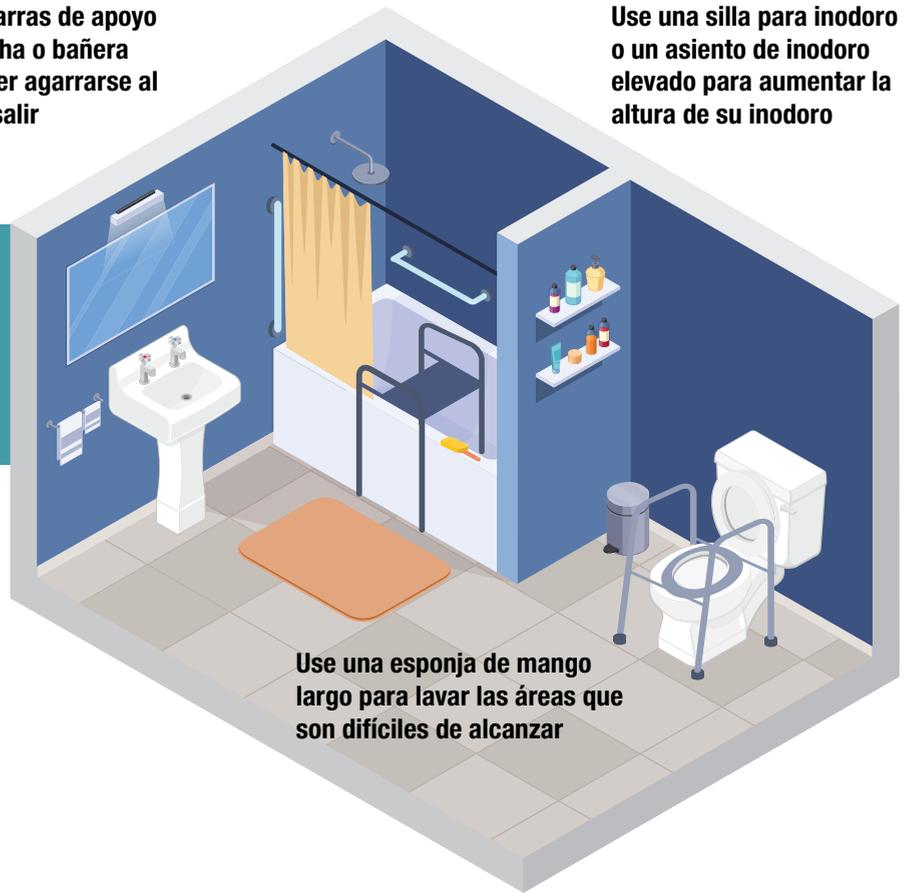
Use una silla para inodoro o un asiento de inodoro elevado para aumentar la altura de su inodoro

Sugerencias para organizar el baño después de la intervención

Siéntese en un banco para bañera o una silla de ducha mientras se baña

Use una alfombrilla de baño con base de goma que le 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

Retire las alfombras

Use zapatos con suela de goma para evitar resbalarse

Ponga un cojín firme sobre las sillas bajas

Preste atención a las mascotas pequeñas u objetos que pueda haber en el piso

Instale una barandilla a un lado de la escalera

Mueva o retire los cables eléctricos del camino

Use un carrito con ruedas para mover artículos y mantener de manera fácil a su alcance las cosas que usa con frecuencia



QUÉ ESPERAR EL DÍA DE LA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA

El día de su operación, llegue al Departamento de Admisión dos horas antes del horario programado para su operación. Le acompañaremos hasta Cirugía Ambulatoria, donde conocerá a su equipo preoperatorio. Su cirujano y el equipo quirúrgico llevarán a cabo un proceso de verificación. Si tiene diabetes, más de 45 años o un IMC superior a 30, el personal de White Plains Hospital le realizará una punción en el dedo para medir su nivel de azúcar.

QUÉ LLEVAR AL HOSPITAL

Lleve consigo su historial médico completo y los formularios de conciliación médica proporcionados en su clase preoperatoria, que deben incluir su lista actual de medicamentos. Traiga también los siguientes artículos personales:

- Ropa interior y, si lo desea, ropa, bata o pijamas holgadas
- Anteojos, audífonos, dentaduras postizas (si los usa)
- Ropa y zapatos holgados para el alta
- Aparato ortopédico u ortesis
- Artículos de aseo personal
- Recuerde dejar todos los objetos de valor en casa

ANESTESIA

El día de la intervención quirúrgica, se reunirá con su anestesista para analizar sus opciones. Hay varias formas de anestesia, que incluyen la raquídea, general, local y bloqueo del nervio periférico (solo para operación de rodilla). Su anestesista determinará el tipo de anestesia adecuado para usted en función de sus necesidades individualizadas y su historial médico.

Si necesita más información, puede comunicarse con North American Partners in Anesthesia al 914-428-5454.

SU OPERACIÓN

Su intervención real tomará aproximadamente de 1,5 a 2 horas, aunque el equipo quirúrgico necesitará tiempo adicional para la aplicación de monitores, la administración de anestesia y el posicionamiento adecuado.

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

Después de la intervención, lo llevarán a la sala de recuperación/PACU hasta que se haya recuperado de la anestesia.



SU ESTADÍA EN EL HOSPITAL

Después de su tiempo en la sala de recuperación/PACU, es posible que lo transfieran a nuestra Unidad Ortopédica-4I si su cirujano desea hacerle un control antes del alta. Las habitaciones están equipadas con una serie de dispositivos para hacer que su estadía sea más cómoda, incluyendo una silla para inodoro elevada y una silla ortopédica. El servicio de teléfono y televisión está disponible para su uso.

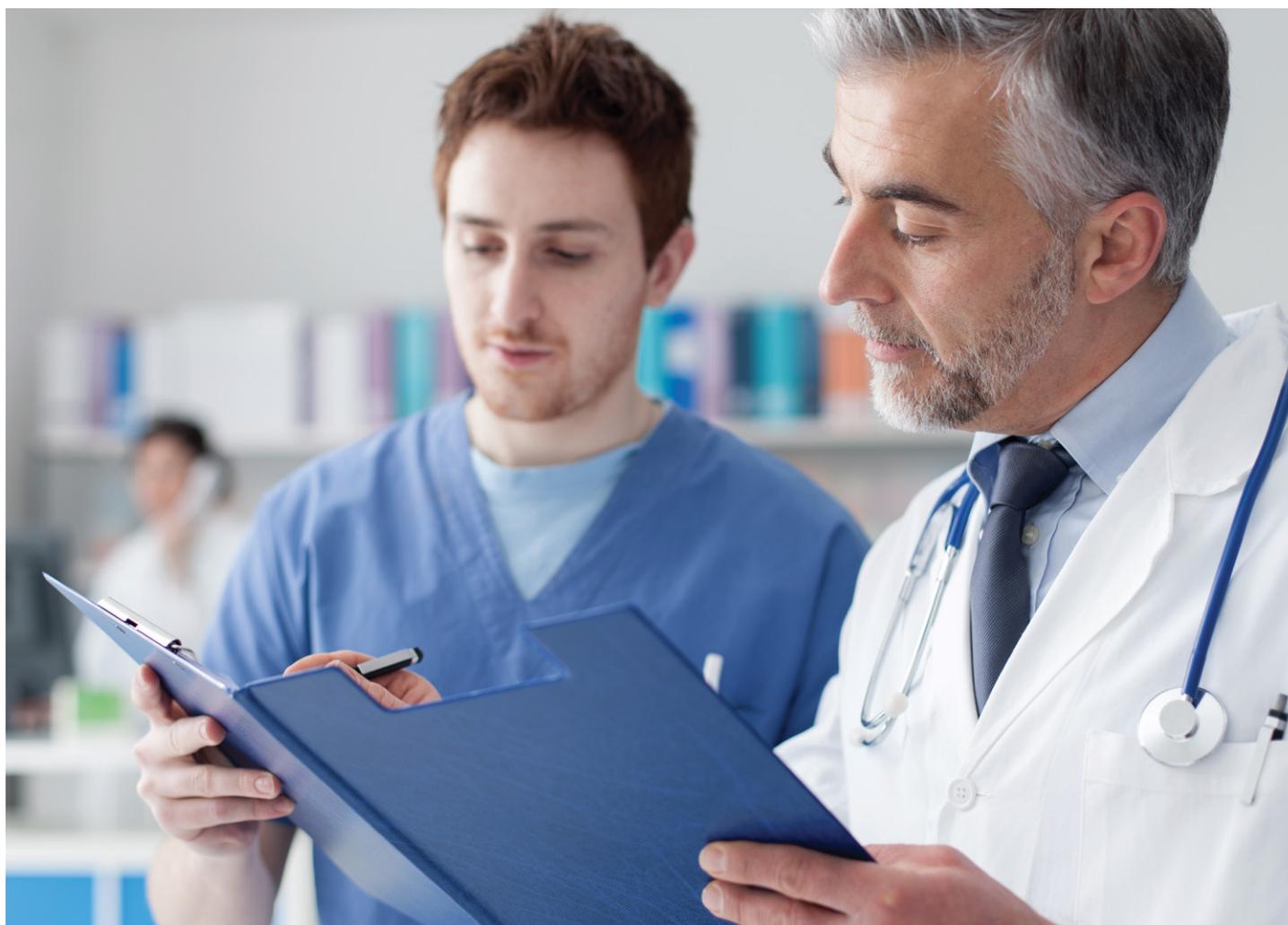
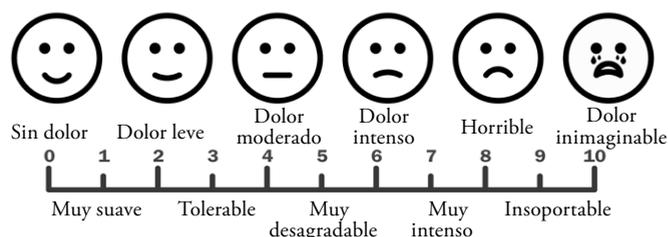
Los visitantes son una parte importante de la curación y recuperación de nuestros pacientes. Para obtener la información más reciente sobre las visitas y los horarios, visite wphospital.org/visiting.

EL EQUIPO DE ATENCIÓN INTEGRAL

Junto con su cirujano, un equipo de enfermeras reconocidas por Magnet® y asociados médicos ortopédicos especializados trabajarán en estrecha colaboración para brindarle una atención integral, abordar sus necesidades posquirúrgicas, incluido el tratamiento del dolor, los cambios de vendaje y otros problemas médicos.

CONTROL DEL DOLOR

El tratamiento del dolor es una parte integral de su recuperación. Utilizaremos un método multimodal para controlar el dolor, lo que significa que es posible que recurramos a más de un método. El personal de enfermería consultará la herramienta de evaluación del dolor para medir su nivel de dolor o malestar. Analizarán en conjunto varias opciones para el control del dolor, incluidos los servicios holísticos.



SU ESTADÍA EN EL HOSPITAL CONTINUACIÓN

SERVICIOS HOLÍSTICOS

Durante la recuperación, los pacientes pueden volver a hospital. El programa trabaja para mejorar la calidad de vida de los pacientes y abordar cualquier síntoma o malestar. Mediante modalidades científicas complementarias e integradoras, las personas pueden participar activamente en su salud y curación.

Los servicios prestados incluyen:

- Reiki (energía sanadora)
- Toque terapéutico (energía sanadora)
- Toque curativo (energía sanadora)
- Imágenes guiadas
- Meditación
- Relajación (ejercicios de respiración)
- Masaje/toques suaves
- Aromaterapia

Estas terapias promueven la relajación y pueden tener un impacto positivo en la recuperación y la curación mediante el control del dolor, la ansiedad y el insomnio.

Para obtener más información sobre el programa de Servicios Holísticos, llame al 914-681-2049.

MEDICAMENTOS

Su medicación diaria habitual será revisada en el momento de su ingreso y se le indicará mientras esté 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 la recomendación de su cirujano durante un máximo de seis (6) semanas para prevenir cualquier posible complicación (por ejemplo, coágulos). El personal de enfermería le brindará información y asistencia con el manejo de las náuseas y su régimen intestinal.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

La seguridad del paciente es nuestra prioridad. Para prevenir caídas, tenemos alarmas de cama, alarmas de sillas, y le evaluaremos para detectar el riesgo de caídas cada 12 horas. Si necesita ayuda, llámenos para evitar caerse. Le pedimos que no se levante de la cama sin ayuda durante su estadía en el hospital.

PREVENCIÓN DE INFECCIONES

El control de las infecciones es muy importante para obtener resultados óptimos para nuestros pacientes. No toque su incisión y use con frecuencia el desinfectante de manos provisto. Todos los empleados deben lavarse al entrar y salir 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 pautas de nutrición adecuadas; se proporcionará un control de la glucosa a los pacientes diabéticos y de alto riesgo (IMC ≥ 30 o edad ≥ 45) para minimizar el riesgo de infecciones.



SU ATENCIÓN POSQUIRÚRGICA



NUTRICIÓN

Su cirujano ajustará su dieta lo antes posible para ayudar con la cicatrización de la herida. Es posible que su médico le recete un suplemento para que beba mientras esté en el hospital, como Ensure o Glucerna. Estos suplementos proporcionan nutrientes que ayudan a la cicatrización de heridas. Se recomienda consumir un suplemento como parte de su plan de alimentación dos veces al día durante un mínimo de siete días después de la intervención, ya que esto le ayudará a satisfacer sus necesidades nutricionales para la recuperación. Trate de tomar los suplementos entre comidas como tentempié, en reemplazo del agua cuando tome medicamentos o como sustituto de la leche con cereales o café. Puede pedir ver a un nutricionista antes de dejar el hospital si tiene preguntas sobre su estado nutricional o su 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 tirantez y la rigidez, mejorar la conciencia del paciente, fortalecer los músculos alrededor de la articulación mediante ejercicios controlados y mejorar la movilidad funcional.

La fisioterapia comienza de inmediato. Caminará dentro de las 2 a 5 horas posteriores a su procedimiento con una deambulación cada vez mayor durante su estadía. La movilización temprana y la deambulación (caminar) son extremadamente importantes para obtener un gran resultado.

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 ambulatoria está disponible en nuestro Centro de Fisioterapia y Terapia Ocupacional, administrado en asociación con el renombrado Burke Rehabilitation Hospital, ubicado en

222 Westchester Avenue
White Plains, NY 10604
914-681-1116

PREPARACIÓN PARA SU REGRESO A CASA



ALTA HOSPITALARIA

Dependiendo del tipo de procedimiento, algunos pacientes pueden ser dados de alta el mismo día de la intervención. Otros pueden permanecer en el hospital durante uno o dos días, incluido el día de la operación.

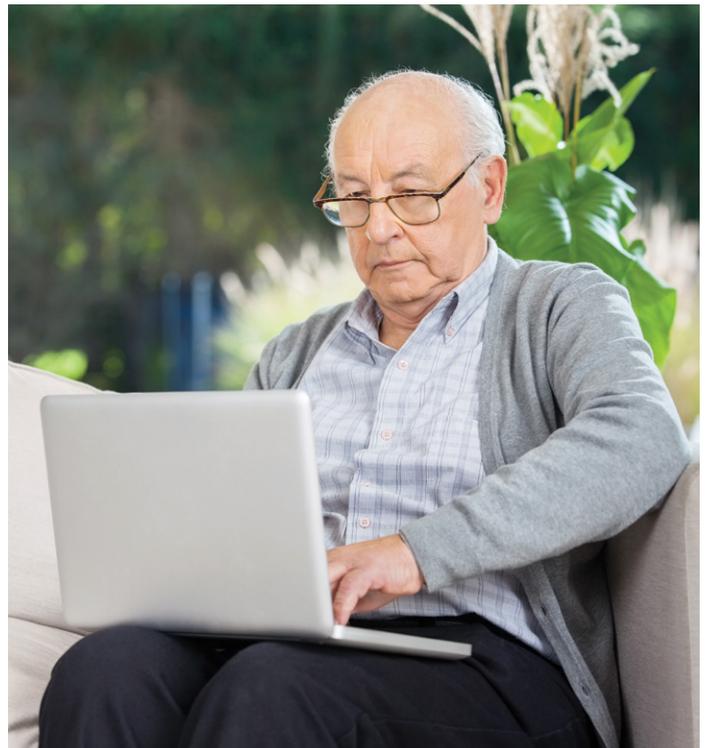
Un administrador de cuidado, que es una enfermera titulada, se reunirá con usted para establecer el plan de alta más adecuado. El equipo multidisciplinario establecerá un plan personalizado de cuidados para el alta. Su plan de alta se basará en sus necesidades y en la cobertura del seguro.

El plan de alta se formula en función de los siguientes factores: su estado médico postoperatorio, su movilidad, su entorno familiar, sus sistemas de apoyo y sus consideraciones financieras y la cobertura de su seguro.

RECUPERACIÓN EN CASA

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

Continúe con los protocolos de alivio del dolor, según lo establecido con su equipo. Esto puede incluir servicios holísticos, como meditación o masajes suaves, 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 crear hábito; deben utilizarse con precaución y solo cuando el dolor es intenso. Si experimenta fiebre, enrojecimiento o hinchazón en el lecho quirúrgico, drenaje de la incisión, dolor en las pantorrillas o estreñimiento después del alta, llame a su cirujano o médico.



DESPUÉS DEL ALTA

Continúe con los protocolos de alivio del dolor, según lo establecido con su equipo. Esto puede incluir servicios holísticos, como meditación o masajes suaves, 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 crear hábito; deben utilizarse con precaución y solo cuando el dolor es intenso.

Si experimenta fiebre, enrojecimiento o hinchazón en el lecho quirúrgico, drenaje de la incisión, dolor en las pantorrillas o estreñimiento después del alta, llame a su cirujano o médico.

CUIDADO DE LA INCISIÓN

Las incisiones cicatrizan por fases en el tiempo. La primera fase de dos semanas es cuando la incisión empieza a cerrarse. Se la evaluará el equipo quirúrgico en su primera visita postoperatoria.

Durante las próximas 6 a 8 semanas, es posible que experimente picazón, que es parte del proceso de curación. La hinchazón y el dolor pueden ocurrir de 4 a 7 días después de su regreso a casa; es posible que se presente algo de hinchazón durante 6 a 12 meses después de su procedimiento.

El cuidado de la incisión es de vital importancia. Le recomendamos lo siguiente:

- Mantenga su vendaje limpio y seco.
- La ducha, ya sea de pie o sentado en una silla de ducha, debe realizarse de acuerdo con las instrucciones que haya recibido. **No sumerja** la incisión quirúrgica ni tome baños hasta que su cirujano le diga que puede hacerlo.
- Use ropa holgada para evitar roces u otras irritaciones en la incisión.
- **Nunca** unte loción, ungüento, polvos o perfume en la incisión.

Si experimenta molestias inusuales, sangrado o le preocupa algo, notifique a su cirujano de forma directa e inmediata.

INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO DE LA HERIDA

- Lávese siempre las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol antes y después de aplicar cuidados a las incisiones quirúrgicas.
- Puede ducharse, pero mantenga la incisión cubierta con un vendaje impermeable. Seque la incisión con palmaditas. No restriegue ni frote la incisión.
- No permita que las mascotas se acerquen demasiado a su(s) incisión(es) quirúrgica(s).
- No aplique ningún ungüento o loción a menos que se lo indique específicamente un proveedor de salud.

- No se deben mojar ni sumergir las incisiones quirúrgicas hasta que hayan sanado, a menos que un proveedor lo indique específicamente.
- Los familiares/amigos que están de visita deben limpiarse las manos con agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol antes y después de la visita.

Hinchazón Es normal que el pie y el tobillo se hinchen después de la intervención. Esta hinchazón suele ser mínima por la mañana y puede empeorar por la noche. La hinchazón puede durar varias semanas después de la intervención. Las medias de compresión de venta libre son útiles para reducir la hinchazón.

Hielo Es importante aplicar hielo con frecuencia. Esto ayuda a reducir la hinchazón, lo que limitará el dolor.

Actividad

- Inicialmente, deambulará con un andador y luego hará la transición a un bastón. Con el tiempo, recuperará la fuerza y estabilidad y ya no necesitará ningún dispositivo de asistencia. Recuerde, la seguridad es lo primero.
- Después de la intervención, no debe operar maquinaria pesada, conducir un vehículo motorizado ni consumir alcohol hasta que su cirujano o médico de atención primaria lo autorice.
- No pase todo el día en la cama. Asegúrese de levantarse y caminar cada hora durante el día para prevenir la formación de coágulos de sangre.
- Durante su visita de control, consulte con su proveedor sobre cuándo puede volver a realizar actividades deportivas específicas.
- Use el espirómetro de incentivo 10 veces por hora mientras esté despierto. El espirómetro de incentivo es un dispositivo médico portátil que se utiliza para ayudarlo a mejorar el funcionamiento de los pulmones a través de la respiración profunda. Nuestro personal le explicará cómo usarlo durante su estadía en el hospital.
- Manténgase bien hidratado bebiendo agua.
- Se le programará fisioterapia al darle el alta del hospital, ya sea en el centro de rehabilitación o en casa.

Control del dolor

- Use analgésicos según lo recetado y cuando sea necesario. No conduzca ni consuma alcohol mientras tome medicamentos para el dolor.
- No tome medicamentos para el dolor con el estómago vacío, ya que puede causarle náuseas.
- No exceda los 3000 mg de Tylenol (paracetamol) en 24 horas. Si le han recetado Percocet, tenga en cuenta que este tiene 325 mg de Tylenol (paracetamol) en cada comprimido.
- Tome un ablandador de heces de venta libre (como Colace) si está usando analgésicos narcóticos. Los analgésicos pueden contribuir al estreñimiento.



DESPUÉS DEL ALTA CONTINUACIÓN

Prevención de coágulos sanguíneos

- Se sabe que caminar minimiza las posibilidades de coágulos de sangre y ayuda a mejorar la curación.
- Si le administran un anticoagulante, tómelo según lo recetado. Esto ayudará a prevenir la formación de coágulos sanguíneos y evitará que los existentes aumenten su tamaño.
- **Hematomas:** Es común experimentar algunos hematomas después de la operación. Esto está relacionado con los anticoagulantes.

Esperamos que la información proporcionada sea útil mientras se recupera. Estamos aquí para usted; por favor no dude en comunicarse con su médico de atención primaria o con el equipo ortopédico si le surge alguna pregunta.

FACTURACIÓN, FINANZAS, SEGUROS Y VARIOS

PREGUNTAS SOBRE LA FACTURACIÓN

Si tiene preguntas relacionadas con las facturas que recibe de sus proveedores de atención médica, comuníquese con el número telefónico que figura directamente en la factura. Si tiene preguntas sobre la facturación del hospital relacionadas con su tratamiento ambulatorio o su estadía como paciente hospitalizado, 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 con la misión de cuidar 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 tiene seguro médico o le preocupa no poder pagar la totalidad de su 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 médico gratuito o de bajo costo o trabajar con usted para organizar un plan de pagos manejable. 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. Para preguntas sobre el seguro, por favor póngase en contacto con nuestro Departamento de Cuentas de Pacientes al 914-681-1004.

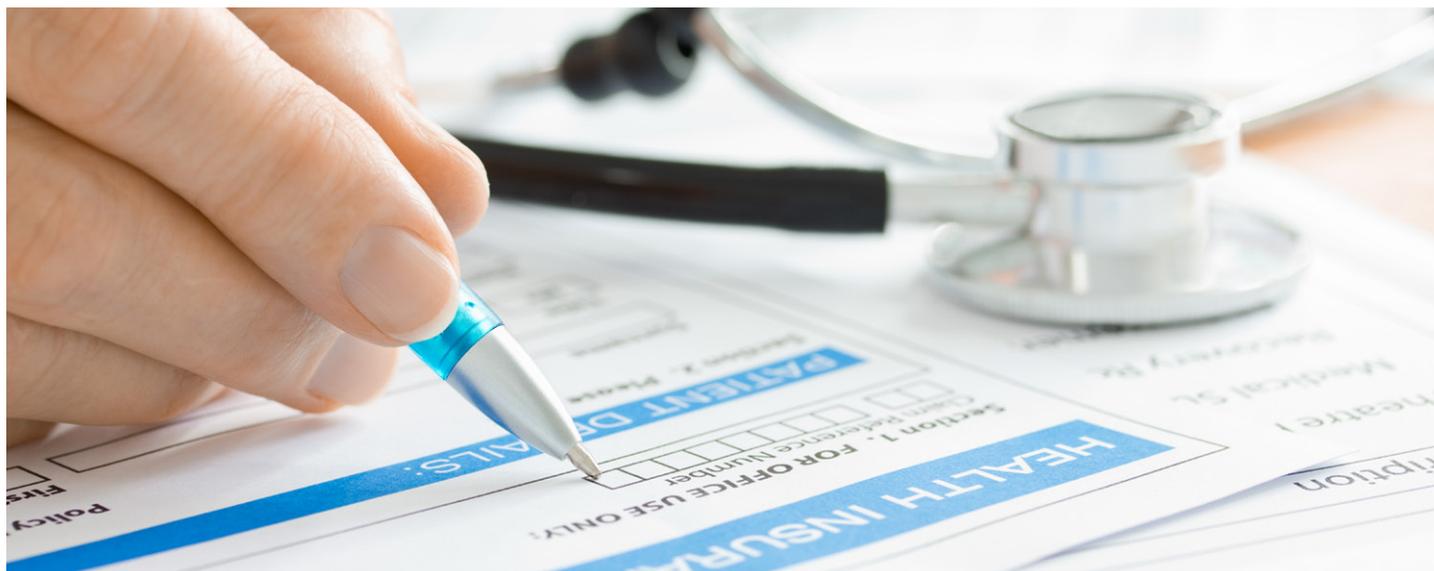


INTERPRETACIÓN DE LENGUAS EXTRANJERAS

Hay servicios de interpretación para más de 140 lenguas extranjeras que se pueden solicitar de forma gratuita. También se ofrece interpretación de lengua de señas. Su enfermera puede acceder a estos servicios para usted o para un familiar.

VOLUNTARIOS

Los voluntarios son miembros integrales del equipo interdisciplinario que brinda hospitalidad y apoyo a los pacientes y familiares. Ofrecen compañía, información, recursos y apoyo que mejorarán la sensación de bienestar y la comunidad de cuidados. Si está interesado en ser voluntario, por favor póngase en contacto con la Oficina de Voluntarios de White Plains Hospital al 914-681-1225.





COMENTARIOS DE LOS PACIENTES

Nuestro objetivo es ofrecer una atención excepcional todos los días. Trabajamos continuamente para mejorar nuestro programa y agradeceríamos sus comentarios. Por favor, hable con nosotros sobre sus preocupaciones o sugerencias antes de irse.

DEFENSOR DEL CONSUMIDOR/ REPRESENTANTE DE PACIENTES

El Defensor del Consumidor/Representante de Pacientes es una conexión directa con la administración del hospital y sirve como coordinador entre el paciente, la familia y el hospital. Para mejorar la experiencia en el hospital el Defensor del Consumidor explica la política, responde preguntas y busca soluciones a los problemas. Para más información, llame al 914-681-2150.

CÓMO RECONOCER AL PERSONAL

Cada día, los pacientes nos hablan de los excepcionales médicos, enfermeras y técnicos que los atendieron. Muchos nos cuentan que el personal de servicios ambientales, los encargados de servir las comidas, los 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 CEO de White Plains Hospital, a 41 East Post Road, White Plains, NY 10601, o enviar su historia a través del enlace wphospital.org/patientstory.