

UW Medicine

Cirugía de pie y tobillo

Cómo prepararse y qué esperar

Este folleto explica cómo prepararse para su cirugía de pie y tobillo. Incluye lo que puede esperar en sus visitas de seguimiento en el Sigvard T. Hansen Foot and Ankle Institute (Instituto Sigvard T. Hansen para el Pie y Tobillo.)

Antes de su cirugía

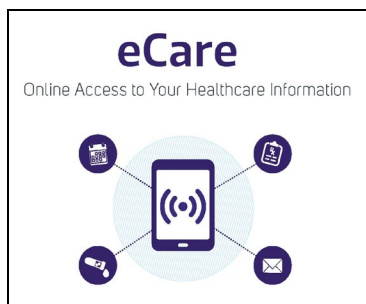


Preparación

- Le daremos:
 - 2 paquetes de paños de clorhexidina para preparar su piel, con instrucciones sobre cómo usarlos.
 - Un folleto sobre cuándo debe de dejar de comer y beber antes de su cirugía.
- Pregunte a su médico de atención primaria (PCP por sus siglas en inglés) si hay algo más que deba hacer para prepararse para esta cirugía.
- Si tiene preguntas y su cirujano no está en la clínica ese día, podemos remitirle a su clínica de cuidados primarios, clínica de urgencias o al departamento de emergencia.

Prepare su casa

Si puede, prepare un lugar en su casa donde podrá sentarse con el pie elevado. Tenga una mesa pequeña junto a su silla o sillón reclinable para colocar agua, medicina y comida.



Inscríbese en eCare

UW Medicine eCare es una manera gratuita, segura y fácil de ingresar a su información médica y gestionar sus visitas a la clínica en línea

Puede utilizar eCare para:

- Enviar mensajes y fotografías a su equipo de atención.
- Acceso a sus resultados de pruebas o análisis
- Imprimir sus remetedos
- Acceso a su expediente médico.

Para inscribirse en eCare:

- Visite <http://ecare.uwmedicine.org/prod01/accesscheck.asp>.
- O, envíe un mensaje de texto con la palabra "ecare" al 206.520.5000.

Dispositivos de asistencia



Es posible que deba comprar o alquilar estos dispositivos de asistencia también conocidos como *equipos médicos duraderos* (DME por sus siglas en inglés). Para encontrar los dispositivos que necesita, busque una tienda de productos médicos en su área. O busque en línea por "medical supplies" (productos médicos).

Puede tener una consulta con un fisioterapeuta (PT por sus siglas en inglés) para aprender a usar su equipo de manera segura. Podemos ayudarlo a obtener un permiso a corto plazo para el estacionamiento para discapacitados, si es necesario.

Los dispositivos que podría necesitar incluyen:

- Patín para la rodilla, muletas, andador o muleta de manos libres (*Ilévelos al hospital el día de la cirugía*)
- Bota ortopédica o zapato especial.
- Silla de ruedas con pedal elevado.
- Alcanzador de mango largo.
- Asiento del inodoro elevado.
- Tapete antideslizante para el interior y exterior de la ducha o bañera.
- Tabla de baño o silla de ducha.
- Accesorio de manguera de ducha de mano.

Después de la cirugía



Para su seguridad:

- Un adulto responsable **debe** acompañarlo en su viaje a casa desde el hospital.
- Esta persona u otro adulto **debe** permanecer con usted durante las primeras 24 horas.

Control del dolor



Lea estos folletos:

- "Opioid Safety and Pain Control" (seguridad de los opioides y control del dolor.)
- "Prescription Opioids for Surgical Pain" (Opioides recetados para el dolor.)

Puede encontrar estos folletos en línea en <https://healthonline.washington.edu>. Ingrese la palabra "opioid" (opioide) en la casilla "Search by Keyword" (buscar por palabra clave) y después haga clic en el botón rojo "Search" (buscar).



Si fuma

*Debe dejar de usar todos los productos de nicotina **al menos 4 semanas** antes de su cirugía. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame a la línea para dejar de fumar del estado de Washington al 1.800.QUIT.NOW (1.800.784.8669)*

Si esta fumando activamente en el momento de la cirugía, la cancelaremos. Fumar interiere con la recuperación de los huesos.

Cuidados personales en casa

¡Descanso!

Descanse mucho durante los primeros días. Acomódese en la silla o sillón reclinable que instaló antes de la cirugía. Tome su analgésico según se lo recetaron.

Reducir la hinchazón

Es normal tener hinchazón en el pie y el tobillo después de la cirugía. Para ayudar a disminuir la hinchazón:

- Levante todo el pie por encima del nivel de su corazón no más de 6 pulgadas.
- Cambie de posición con frecuencia.

Compresa Fría

Para ayudar a aliviar el dolor y la hinchazón, intente usar una compresa fría:

- Coloque una bolsa de hielo sobre el área lesionada 3 veces al día, **no por más de 20 minutos** a la vez.
- Nunca ponga la bolsa con hielo directamente sobre su piel. Coloque una toalla limpia sobre su piel y encima coloque la bolsa de hielo.
- Puede colocar una bolsa de hielo encima del yeso o férula. A medida que el hielo se derrite, tenga cuidado de que el yeso o la férula no se mojen.

Cuidado de la incisión

- **No** sumerja la incisión en agua hasta que esté completamente curada y seca.
- **No** aplique ninguna crema directamente sobre la incisión durante este tiempo.
- Quitaremos sus *suturas* (puntadas) 14 a 18 días después de la cirugía. Puede haber una pequeña cantidad de supuración de la herida después de que se retiran las suturas. Puede dejar la herida abierta al aire o aplicar un apósito de gasa delgada y estéril.
- Cuando ya no lleve puesto el yeso o la férula, revise sus incisiones todos los días para ver si hay signos de infección (consulte “Cuándo llamar” en la página 4).
- Pregúntele al cirujano cuándo puede mojarse el pie y quién debe cambiar los apósitos.

Evite el estreñimiento

La combinación de analgésicos, deshidratación y tener que descansar después de la cirugía puede causar estreñimiento. Para reducir este problema:

- Beba muchos líquidos.
- Consuma muchas frutas, verduras y alimentos ricos en fibra.
- Tome un ablandador de heces como Colace (docusate). Deje de usarlo si sus heces están sueltas.

Cuando llamar

- Llame al 911 **de inmediato** si:
 - Tiene dolores de pecho.
 - Se siente que le falta el aire.
- Llame a su proveedor si:
 - La hinchazón empeora, a pesar de que eleva el pie.
 - El dolor empeora, aunque esté tomando analgésicos.
 - Tiene fiebre superior a 101.5°F (38.6°C) que dura más de 4 horas.
 - Tiene signos de infección: su herida huele mal o hay enrojecimiento, hinchazón o nueva supuración de su herida.
 - Su pie o tobillo cambia de color o se siente diferente.
 - Tiene dolor y opresión en la parte posterior de su pierna.
 - Tiene preocupación sobre su yeso o férula.

Hinchazón y entumecimiento

Si la hinchazón empeora, afectará los nervios del pie. Si le duele mucho el pie o si los dedos de los pies se adormecen, incluso después de mantener el pie levantado, llame a la clínica del pie y tobillo de Harborview o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Visitas de seguimiento

Tan pronto como llegue a casa después de su cirugía, revise las fechas de sus visitas de seguimiento. Si tiene preguntas, llame a la clínica del pie y tobillo al 206.744.4830 y presione 2.

Si no vive en el área de Seattle, es posible que uno de sus otros proveedores de atención médica pueda realizar este seguimiento. Consulte con su equipo de atención médica durante su visita antes de la cirugía.

Esto es lo que puede esperar en sus visitas de seguimiento.

Visita #1

2½ a 3 semanas después de la fecha de la cirugía:

- Examen médico.
- Remoción del yeso, bota o férula.
- Remoción de las suturas o grapas
- Colocación de las tiras estériles (cinta blanca)
- Se vuelve a colocar el yeso, bota o férula.

Después de la visita:

- Consulte al fisioterapeuta si el cirujano lo recomienda.
 - Revise las instrucciones de su cuidado personal.
 - Asegúrese de tener la fecha de su próxima visita de seguimiento.
Llame a nuestra clínica si tiene preguntas.
-

Visita #2

6 a 7 semanas después de la fecha de la cirugía:

- Remoción del yeso o bota (si no fueron removidos en la visita #1)
- Se toman radiografías (no son necesarios para procedimientos de gastrocnemio o remoción de metales ortopédicos)
- Examen médico
- Se coloca la bota
- Revise las instrucciones para poner peso al igual que para el yeso y bota

Después de esta visita:

- Consulte a un fisioterapeuta para los ejercicios de fuerza y movilidad.
 - Pregúntele a su proveedor si necesita otra visita de seguimiento.
-

Visita #3

12 semanas después de la fecha de la cirugía:

- Se toman radiografías.
- Examen médico.
- Revisar el soporte del peso.

Después de la visita:

- Consulte con el fisioterapeuta para una revisión.
 - Pregúntele a su proveedor si necesita otra visita de seguimiento.
-

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de la salud si tiene cualquier pregunta o inquietud.

Farmacia Ortopédica para pacientes ambulatorios de Harborview.

Si tiene preguntas acerca de sus medicinas, llame a nuestra línea de correo de voz de lunes a viernes de 8 a.m. a 4:30 p.m. al **206.744.8701** (o llame gratis al 877.744.3718) Deje un mensaje detallado y un farmacéutico le devolverá la llamada.

Clínica del Pie y Tobillo de Harborview

Entre semana de 8 a.m. a 4 p.m., llame al 206.744.4830. Presiones 2 cuando escuche la grabación.

Fax de la clínica: 206.744.5573

Línea de la Enfermera de UW Medicine

Después del horario de atención regular, los fines de semana y festivos llame al 206.520.5000.

También puede enviar su pregunta por un mensaje en eCare (consulte "Registrarse en eCare" en la página 2).