



# Instrucciones generales para después de una cirugía ortopédica

## General Instructions After Orthopaedic Surgery (Spanish)

---

### **Información de contacto importante:** Important contact information:

- Si tiene preguntas en horas de clínica (de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. llame a la central al **(734) 936-6267** y pida que le conecten con la clínica de su doctor.

For any questions during business hours (8:00 AM - 4:00 PM on Monday through Friday), call the call center at **(734) 936-6267** and ask to connect with your doctor's clinic.

- Si tiene preguntas fuera de horas de clínica o durante el fin de semana o en días festivos llame al servicio de buscapersonas del hospital al **(734) 936-4000** y pida por el residente de ortopedia de guardia.

If you have urgent needs after hours or on weekends or holidays, call the hospital paging service at **(734) 936-4000** and ask for the orthopaedic resident on call.

- Si usted ha sido dado de alta del hospital con una sonda para el dolor y el dispositivo no funciona apropiadamente usted debería llamar al servicio de buscapersonas del hospital y pedir por el residente de anestesia de guardia.

If you were discharged from the hospital with a pain catheter and the device isn't working properly, you should call the hospital paging service and ask for the anesthesia resident on call.

- **Contacte con su médico de cabecera (PCP, *por sus siglas en inglés*) para cualquier otro problema médico que no esté relacionado con su cirugía ortopédica.**

Contact your primary care provider (PCP) for any other medical issues that aren't related to your orthopaedic surgery.

## **¿En qué situaciones debería pedir atención médica?**

### **When should I seek medical care?**

**Pida, por favor, asesoramiento médico llamando a la central al (734) 936-6267 o yendo a la sala de emergencias (a la de la Universidad de Michigan o a la que le quede más cerca) si tuviera alguno de los síntomas siguientes:**

Please seek medical advice by calling the call center at (734) 936-6267 or going to the emergency department (either at the University of Michigan or the closest emergency department to you) if you have any of these symptoms:

- **Temperatura superior a 101.5 °F durante 24 horas**  
Temperature higher than 101.5° F for 24 hours
- **Dolor en la pantorrilla (parte baja posterior de la pierna) Calf (lower leg) pain**
- **Escalofríos Chills**
- **Incremento del dolor que no mejora con los analgésicos que le han recetado**  
Increased pain that is not controlled by your prescribed pain medication
- **Enrojecimiento, hinchazón o drenaje (pérdida de líquido) en el lugar de la cirugía**  
Redness, swelling, or drainage (leaking fluid) from your surgical site
- **Signos de cambios en la circulación de la sangre (la manera en que la sangre viaja por el cuerpo), como que los dedos de las manos o de los pies se le pongan azules o blancos**

Signs of changes in circulation (the way your blood moves throughout your body), like blue or white toes or fingers

Si tiene alguna preocupación sobre su salud en general, por favor busque atención médica en la sala de emergencias o centro de atención urgente local.

If you have any concerns for your overall health, please get immediate medical help at your local emergency department or urgent care.

### **Llame al 911 si siente alguno de los síntomas siguientes:**

**Call 911 if you have any of these symptoms:**

- Dolor en el pecho que va empeorando  
Chest pain that is getting worse
- Falta de aliento  
Shortness of breath
- Otros problemas que pudieran poner de inmediato su vida en peligro  
Other issues that may be immediately life-threatening

### **¿Qué nivel de actividad puedo tener después de la cirugía?**

**What are my activity guidelines after surgery?**

Su proveedor médico le dirá cuáles de las pautas siguientes debería seguir usted después de su cirugía ortopédica:

Your provider will tell you which of the following guidelines you should follow after your orthopaedic surgery:

- No apoyar peso:** No apoye peso en la **extremidad operada** (la parte del cuerpo donde le han hecho cirugía) hasta que se lo autorice el cirujano.  
**Non-weightbearing:** Do not put weight on your **operative extremity** (the body part that had surgery) until your surgeon says it's okay.
- Apoyar peso mientras sea tolerable:** Usted puede apoyar la extremidad operada al grado que se sienta comfortable.  
**Weight bear as tolerated:** You may put as much weight as you're comfortable with on your operative extremity.

- **Actividades livianas:** Usted puede utilizar la extremidad operada para actividades livianas como comer o beber, vestirse o para su higiene personal.

**Light activity:** You may use your operative extremity for light activity such as eating or drinking, dressing, or hygiene.

- Para evitar la hinchazón, mantenga la extremidad operada elevada (levantada) por encima del nivel del corazón tanto como sea posible.  
Keep your operative extremity elevated (raised) above your heart level as much as possible to help with swelling.

- **Uso de un aparato ortopédico o una férula:** Si le han puesto un aparato ortopédico, una férula, o un yeso, usted debería llevarlo puesto en todo momento (o seguir las instrucciones que le dio su cirujano antes de ser dado de alta del hospital). Evite, por favor, que la férula o el yeso se moje. Si la férula o el yeso se moja contacte, por favor, a la clínica de su cirujano durante el horario normal de la clínica (de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.).

**Bracing or splinting:** If you were placed in a brace, splint, or cast, you should keep this on at all times (or follow the instructions your surgeon gave you before you left the hospital). Please do not get your splint or cast wet at any time. If the splint or cast gets wet, please contact your surgeon's clinic during normal business hours (Monday through Friday, 8:00 AM - 4:00 PM).

## **¿Cómo tengo que cuidar el área de la incisión (el corte hecho durante la cirugía)?**

### **How do I care for my incision (the cut that was made during surgery)?**

Su proveedor médico le indicará cuáles de las siguientes instrucciones para el cuidado de la incisión debería seguir después de su cirugía ortopédica:

Your provider will tell you which of the following incision care instructions you should follow after your orthopaedic surgery:

- El vendaje:** Mantenga el **vendaje quirúrgico** (el vendaje que cubre la incisión) en su lugar hasta su cita de seguimiento. No deje que se moje. Manténgalo cubierto cuando se duche.

**Dressing on:** Keep your **surgical dressing** (the bandage over your incision) on until your follow-up appointment. Do not get it wet. Keep it covered when you shower.

- Remover el vendaje:** Remueva el vendaje cuando hayan pasado \_\_\_\_\_ días de la cirugía (su proveedor médico le dirá cuántos días tienen que pasar para poder remover el vendaje). Luego, usted podrá dejar la incisión descubierta, pero evite sumergirla en agua (como en una bañera o piscina). Puede dejar que el agua de la ducha corra por encima de la incisión.

**Dressing off:** Remove your surgical dressing after \_\_\_\_ days (your provider will tell you how many days to wait before removing your dressing). After this, you may leave the incision uncovered, but avoid submerging it under water (such as tubs or pools). You may let water from the shower rinse over the incision.

## ¿Qué medicamentos debo tomar después de mi cirugía?

### What medications should I take after my surgery?

- A usted se le ha recetado un medicamento para ayudar a prevenir coágulos de sangre. Empiece a tomar este medicamento al día siguiente de su cirugía. Tome este medicamento tal y como se le ha recetado hasta que su cirujano le diga que deje de tomarlo.

You have been placed on a medication to help prevent blood clots. Start taking this medication the first day after your surgery. Take this medication as prescribed until your surgeon tells you to stop taking it.

- Para ayudar a controlar el dolor le recomendamos lo siguiente:

To help with pain management, we recommend the following:

- Tome 1,000 mg de acetaminofén (Tylenol®) cada 8 horas al menos durante las 2 semanas posteriores a la cirugía. No tome más de 3,000 mg en un periodo de 24 horas.

Take 1000 mg of acetaminophen (Tylenol®) every 8 hours for at least 2 weeks after surgery. Do not take more than 3000 mg in a 24-hour period.

- Si a su proveedor le parece bien, es posible que pueda usted tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDs, *por sus siglas en inglés*) tales como el ibuprofeno (Motrin® o Advil®). Puede ayudarle tomar los antiinflamatorios no esteroideos separados del acetaminofén (por ejemplo, entre las dosis de cada 8 horas). No tome más de la dosis recomendada en el frasco del medicamento.

If your provider says it's okay, you may take non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), such as ibuprofen (Motrin® or Advil®). It may help to take NSAIDs on a different schedule than you take your acetaminophen (for example, sometime between your 8-hour doses). Do not take more than the recommended dose on the medication bottle.

- Si a usted se le recetara un medicamento opioide para ayudar a controlar mejor el dolor, tómelo solamente si es necesario y tal y como se le haya recetado. Deje de tomar este medicamento tan pronto como sea posible. Usted debería dejar de tomar el medicamento opioide antes de dejar de tomar el acetaminofén.

If you were prescribed an opioid medication for more pain management, take it as needed and as prescribed. Stop taking this pain medication as soon as you are able. You should stop taking the opioid medication before you stop taking your acetaminophen.

- Si para mitigar el dolor usted recibió una inyección única para un bloqueo del nervio, esta puede surtir efecto entre 4 y 24 horas. Esto significa que durante este periodo de tiempo usted puede sentir entumecimiento (perdida de la sensación) u hormigueo y falta de movimiento en la extremidad que le han operado. A medida que el bloqueo deje de surtir efecto usted empezará a sentir dolor. Prepárese para ello empezando a tomar la primera dosis de los analgésicos que se le han recetado entre las 2 y las 4 horas de haber llegado a su casa, antes de que el bloqueo deje de surtir efecto. Tome analgésicos hasta que el bloqueo deje de surtir efecto, y luego solamente cuando sea necesario.

If you received a single shot nerve block for pain relief, this may last between 4-24 hours. This means you may have numbness (lack of feeling) or tingling and lack of movement in your operative extremity for that amount of time. You will start to feel pain as the block begins to wear off. Prepare for this and start your pain medication before the block wears off by taking your first dose of the prescribed pain medications 2-4 hours after getting home. Take pain medications until the block wears off, then only as needed.

- Si a usted se le ha puesto una sola inyección para un bloqueo del nervio con una sonda (le han dejado un catéter para que después de la cirugía se le puedan administrar medicamentos anestésicos), normalmente el Servicio de dolor agudo le llamará para ver cómo sigue. Durante las primeras 24 horas tome el medicamento opioide y el acetaminofén tal y como se le haya programado. Luego, tome el medicamento opioide solamente cuando sea necesario para dolor severo (inclusive si el catéter para ayudar con el dolor sigue en su lugar). Siga tomando acetaminofén mientras siga sintiendo dolor.

If you received a single shot nerve block with a pain catheter (so you have tubing in place to provide you with numbing medication

after your surgery), the Acute Pain Service team will usually call to check in on you. Take the opioid medication and acetaminophen on a prescribed schedule for the first 24 hours. After that, only take the opioid medication as needed for severe pain (even though the pain catheter is still in place). Continue taking acetaminophen while you have pain.

- El **estreñimiento** (dificultades para ir del baño) es normal después de una cirugía, especialmente si se toman medicamentos opioides. Para evitar el estreñimiento beba cada día muchos líquidos que no contengan cafeína (como agua, jugo o leche). Usted puede tomar un ablandador de heces como Colace® (docusato sódico - tome 100 mg dos veces al día) o un laxante suave como Senna, leche de magnesia o polietilenglicol (MiraLAX®). Todos ellos son de venta libre (se pueden comprar sin una receta médica).

**Constipation** (having few or difficult bowel movements) is common after surgery, especially if you're taking an opioid medication. To avoid constipation, drink plenty of caffeine-free fluid every day (like water, juice, and milk). You may use a stool softener like Colace® (docusate sodium - take 100 mg twice per day) or a mild laxative such as senna, milk of magnesia, or polyethylene glycol (MiraLAX®). All of these are available over-the-counter (you can buy them from a store without a prescription).

- Deje de tomar estos medicamentos si cuando hace del baño las heces empiezan a salir sueltas o tiene diarrea.  
Stop using these medications if you start having loose bowel movements or diarrhea.
- Si siente retortijones o dolor estomacal, usted debería contactar a su médico de cabecera (PCP, *por sus siglas en inglés*).  
If you have cramps or stomach pain, you should contact your primary care provider (PCP).

- La salud de los huesos es importante. Durante el periodo de recuperación recomendamos los suplementos siguientes:

Bone health is important. We recommend the following supplements during your recovery period:

- Vitamina C: 500 mg al día Vitamin C: 500 mg daily
- Vitamina D3: 5000 unidades al día Vitamin D3: 5000 units daily
- Calcio: 1000 mg al día Calcium: 1000 mg daily

Exención de responsabilidad: el presente documento contiene información y/o material educativo elaborado por Michigan Medicine para el tipo de pacientes habituales que padecen su misma afección. Es posible que contenga enlaces a contenido en internet que no haya creado Michigan Medicine y por el que Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no reemplaza las recomendaciones de un proveedor médico porque su experiencia (la de usted) podría ser diferente a la del paciente habitual. Si tiene alguna pregunta sobre este documento, su afección o el plan de tratamiento, consúltelo con su proveedor médico.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autores: Dra. Sugarman, Barrie; Dr. Tabb, John (Phil); Dra. Rogers, Miranda

Revisora: Dra. Killian, Megan

Editado por: Batell, Brittany, MPH MSW CHES®

Authors: Barrie Sugarman, MD, John (Phil) Tabb, MD, Miranda Rogers, MD

Reviewer: Megan Killian, PhD

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

Traducción por:: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La educación para los pacientes de [Michigan Medicine](#) tiene una licencia pública internacional de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#). Última actualización 08/2024  
Patient Education by [University of Michigan Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 08/2024