

INSTRUCCIONES DE CUIDADO EN CASA

REEMPLAZO DE RODILLA

01 ACTIVIDAD FÍSICA

- Inicie gradualmente sus actividades diarias, evitando realizar movimientos que requieran mucho esfuerzo o agacharse, hasta ir recuperando poco a poco su rutina habitual.
- Utilice caminador, muletas o bastón desde el primer día, según indicación médica.
- Evite permanecer de pie mucho tiempo.
- Procure caminar distancias cortas, teniendo precaución al apoyar la extremidad operada.
- Realice estiramiento y flexión de rodilla.

02 DIETA

- Inicie con dieta líquida y gradualmente vuelva a la habitual.
- Consuma abundante líquido y frutas.
- Si padece de diabetes o hipertensión, continúe su dieta habitual.
- Evite fumar o consumir bebidas alcohólicas.

03 RECOMENDACIONES GENERALES

- Continúe con su rutina de baño diaria con agua y jabón, preferiblemente sentado, evitando mojar los apósitos.
- No aplique nada sobre la herida, esta no requiere curación.
- Si el apósito se humedece, cámbielo por uno limpio y seco.
- Durante los primeros 30 días, utilice medias especiales para evitar la formación de coágulos en las piernas, junto con los anticoagulantes formulados.
- Duerma boca arriba hasta que su médico le indique.
- Mantenga elevadas las piernas al acostarse.

04 MEDICAMENTOS

- Tome sus medicamentos en el horario y la dosis fijada por el médico.
- Continúe con los medicamentos indicados para el control de su enfermedad de base (diabetes, hipertensión, etc) como le fueron formulados.

05 CITAS

- El cirujano deberá valorarlo aproximadamente de 10 a 15 días después de su regreso a casa.
- Solicite cita de control con su médico tratante al 331 9090 ex. 7981.

06 EVITAR:

- Caminar por superficies resbalosas.
- Reposo prolongado en cama, para prevenir problemas circulatorios.