



# ORTHOPAEDIC AND SPINE INSTITUTE

## Instrucciones para llevarse a casa después de un Reemplazo del Disco Intervertebral

1. Herida quirúrgica: Su herida debe ser mantenida limpia y seca. Se le permitirá bañarse 5 días después de la cirugía, si es que la herida ha permanecido seca y sin supuración en las últimas 48 horas. La herida no debe estar expuesta directamente al agua pero, si se llega a mojar, seque muy cuidadosamente (sin tallar la herida) con una toalla después de haberse bañado. No podrá sumergir la herida en el agua mientras lleve a cabo ciertas actividades, como bañarse o nadar, hasta después de su cita de seguimiento.

Su herida tiene suturas que se absorberán con el tiempo. Las puntas de las suturas se extienden hacia afuera de cada extremo de la incisión, cuyo material es parecido al hilo que se usa en la caña para pescar. Éstas han sido cubiertas con suturas adhesivas, conocidas en inglés como “Steri-Strips”. Dos semanas después de la cirugía, las puntas se deben cortar justo arriba de donde está la piel usando unas tijeras limpias. Hay suturas adhesivas cubriendo la herida, las cuales se tienen que quitar tres semanas después de la cirugía.

2. Faja/Corsé ortopédico: Deberá usar su faja/corsé ortopédico cada vez que se levante de su cama. Se deberá poner su faja/corsé antes de levantarse. Deberá usarlo(a) por lo menos 6 semanas.

- Tendrá que usar su faja/corsé cuando se bañe. Después de bañarse, acuéstese, quítese su faja/corsé y con una toalla húmeda (“baño de toalla”) limpie la parte del cuerpo que está debajo de su faja/corsé. Seque completamente el área y vuelva a ponerse su faja/corsé.
- Puede quitarse su faja/corsé cuando se bañe. Es muy importante que esté todo listo y que esté adentro de la regadera antes de quitárselo para prevenir que se agache o que gire su cintura lo menos posible.

3. Actividad Física: Trate de no girar su cintura, inclinar su espalda hacia atrás (hiperextenderse), agacharse o levantar, empujar o estirar cualquier objeto que pese más de 5 libras (el peso de medio galón de leche). No corra o salte. No se permite conducir mientras use su faja/corsé.

Por favor camine varias veces al día para hacer ejercicio. Primero empiece caminando distancias cortas y gradualmente aumente la distancia mientras sienta que su resistencia incrementa

4. ¡No puede fumar!
5. Usted puede tomar medicamentos antiinflamatorios (por ej., Indocin, Advil, Aspirina, Naprosyn, Motrin, etc.) o Tylenol en cuanto deje de tomar narcóticos. Usualmente esto ocurre a las 2 semanas después de la cirugía.
6. Siga utilizando las medias antiembólicas blancas las primeras 2 semanas después de la cirugía. Éstas se pueden quitar durante la noche al dormir y cuando está en su casa sentado(a) con sus pies hacia arriba.
7. Las complicaciones no son comunes, sin embargo, por favor acuda a la Sala de Emergencia si tiene alguno de los siguientes signos o síntomas:

*Infeción en la herida* (fiebre mayor a 38°C o 101°F, enrojecimiento o que note que la herida se está abriendo, supuración o si su dolor empeora en la zona de la incisión).

*Coágulos de sangre en las extremidades inferiores o émbolos pulmonares* (empeora el dolor en sus extremidades inferiores, tiene inflamación, enrojecimiento o sensación de calor, se acelera su ritmo cardíaco, tiene dificultad para respirar, dolor en el pecho, etc.).

*Infeción de las vías urinarias* (fiebre mayor a 38°C o 101°F, ardor al orinar, orina con mayor frecuencia)

*Problemas en los nervios* (incapacidad para caminar con las puntas de los pies o los talones, adormecimiento, sensación de hormigueo o debilidad en los brazos o en las piernas, falta de equilibrio, incontinencia fecal, incontinencia urinaria).

O cualquier otro síntoma de importancia.

Dr. Steven J. Cyr

Instituto Ortopédico y de Columna Vertebral (Orthopaedic & Spine Institute)

210-487-7463