



## Puntos importantes sobre la cirugía de reemplazo de cadera

- La cirugía de reemplazo de cadera extrae las partes lesionadas o enfermas de la articulación de la cadera y las reemplaza con partes artificiales nuevas.
- La cirugía de reemplazo de cadera tiene como meta aliviar el dolor, mejorar el funcionamiento de esta articulación y ayudarlo a moverse mejor.
- El reemplazo de cadera puede ser necesario debido a enfermedades como la osteoartritis, la artritis reumatoide o la osteonecrosis, o por lesiones o huesos rotos por trauma o enfermedad.
- La preparación para la cirugía comienza varias semanas antes de realizarla. Hay muchas cosas que puede hacer para preparar su hogar y prepararse usted mismo para la vida después de la cirugía.
- El tiempo que le lleve recuperarse de la cirugía dependerá de varios factores, incluido su estado de salud en general. Después de regresar a casa, es importante tomar medidas para evitar caídas.

## ¿Qué es la cirugía de reemplazo de cadera?

La cirugía de reemplazo de cadera es un procedimiento en el cual un cirujano realiza una incisión en el lado del muslo, extrae las partes enfermas de la articulación de la cadera y las reemplaza con partes artificiales nuevas. Estas partes imitan la forma en que funciona la articulación de una cadera normal. Las piezas pueden estar hechas de metal, plástico, cerámica o una combinación de estos materiales.

Los objetivos de la cirugía de reemplazo de cadera incluyen:

- aliviar el dolor de la articulación de la cadera dañada o enferma,
- mejorar el funcionamiento de la articulación de la cadera,
- ayudarlo a moverse mejor.

Durante una cirugía de reemplazo de cadera, el cirujano intenta usar la incisión más pequeña posible para limitar la cantidad de lesión en el tejido blando y el hueso.

# ¿Por qué es necesaria la cirugía de reemplazo de cadera?

Entre las razones frecuentes para la cirugía de reemplazo de cadera está la reparación del daño a la articulación debido a:

- [osteoartritis](#),
- [artritis reumatoide](#),
- [osteonecrosis](#),
- lesiones o huesos rotos por trauma o enfermedad.

Su médico puede recomendarle que intente otros tratamientos antes de someterse a una cirugía de reemplazo de cadera, entre ellos:

- medicamentos para aliviar el dolor,
- terapia física y programas de ejercicios,
- cambios en las actividades para limitar la tensión en la cadera,
- dispositivos de asistencia, como un bastón, muleta o andador.

Usted y su médico determinarán el tratamiento más adecuado para su caso, según su historial clínico y los riesgos relacionados con la cirugía.

# ¿Cómo me preparo para la cirugía de reemplazo de cadera?

La preparación para la cirugía de reemplazo de cadera comienza varias semanas antes de realizarla. Estar lo más saludable posible antes de la cirugía le puede ayudar a recuperarse. A continuación, le sugerimos algunas cosas que puede hacer para prepararse para la cirugía y la recuperación:

- Pregunte a su cirujano u otros miembros del equipo de atención médica qué debe esperar. Cuando sea posible, solicite información por escrito para que pueda revisarla después, de ser necesario.
- Averigüe con su cirujano qué ejercicios puede hacer antes de la cirugía para fortalecerse.
- Si fuma, intente dejar de fumar o reducir su consumo.
- Si tiene sobrepeso, intente bajar de peso. Tener sobrepeso puede aumentar la posibilidad de tener problemas durante o después de la cirugía.
- Organice el transporte para su cirugía y cualquier visita de seguimiento.
- Pida que alguien le ayude con los quehaceres del hogar durante una o dos semanas después de regresar a su casa. Esto puede incluir ayudar a cocinar, hacer las compras y lavar la ropa.
- Prepare comidas con anticipación.
- Establezca un área en su hogar donde pasará la mayor parte de su tiempo recuperándose. Es posible que desee:

- Mantener cerca el control remoto del televisor, el teléfono, el teléfono celular, los medicamentos, los pañuelos desechables y el basurero u otros artículos que use a diario.
  - Colocar otros artículos que usa todos los días cerca de usted para que pueda alcanzarlos fácilmente.
  - Usar un delantal con bolsillos para transportar las cosas por la casa. Esto le deja las manos y los brazos libres para mantener el equilibrio o usar muletas.
  - Usar un "alcanzador" o "recogedor" de mango largo para encender las luces o agarrar cosas que están más allá de su alcance.
- Hable con su equipo de atención médica sobre los aparatos que le pueden ayudar con las actividades diarias:
    - barras de seguridad en el baño,
    - un asiento de inodoro elevado,
    - una silla o un banco de ducha para usar mientras se baña,
    - dispositivos que le ayuden a desplazarse, como un andador o muletas.

## ¿Qué pasa durante la cirugía de reemplazo de cadera?

Durante la cirugía de reemplazo de cadera:

- Le pondrán anestesia para mantenerlo cómodo y sin dolor durante la cirugía. El tipo de anestesia que le den dependerá de su historial médico y de los medicamentos que toma.
- Su cirujano le hará una incisión sobre la cadera. El tamaño de la incisión variará dependiendo de muchos factores, entre ellos, el tamaño de su cuerpo, su problema articular específico, y las preferencias de su cirujano.
- Su cirujano extraerá el tejido óseo y el cartílago enfermos de la articulación de la cadera e insertará las nuevas partes artificiales.
- Después de la cirugía, lo trasladarán a la sala de recuperación.

## ¿Qué puedo esperar después de una cirugía de reemplazo de cadera?

El tiempo que permanezca en el hospital o centro quirúrgico después de la cirugía dependerá de muchos factores, incluido su estado general de salud. Algunas personas pueden irse a casa el mismo día, mientras que otras tendrán que permanecer en el hospital. Estos son algunos pasos comunes durante la recuperación:

- Si necesita más tiempo y terapia adicional para recuperarse, su equipo de atención médica puede recomendarle que pase cierto tiempo en un centro de rehabilitación o de enfermería especializada.
- Todas las personas que se someten a una cirugía de reemplazo de cadera aprenden ejercicios para fortalecer la cadera y cómo desplazarse con seguridad.
- Ya sea que permanezca en el hospital, se vaya a su casa el mismo día o se transfiera a otro centro, su equipo de atención médica le dará instrucciones que debe seguir una vez que esté en casa.

La rapidez y el grado de recuperación de una cirugía de reemplazo de cadera varía de una persona a otra y depende de muchos factores, como el estado general físico y de salud antes de la cirugía. Para muchas personas, gran parte de su recuperación ocurre durante los primeros dos meses después de la cirugía. Sin embargo, es importante saber que la recuperación total continúa a medida que se fortalece y se vuelve más activo durante el año después de la cirugía.

Su equipo de atención médica puede asesorarle sobre cuándo puede comenzar a participar en actividades más exigentes.

La vida después de una cirugía de reemplazo de cadera

La mayoría de las personas que se someten a una cirugía de reemplazo de cadera tienen:

- menos dolor después de recuperarse de la cirugía,
- mayor capacidad de movimiento después de recuperarse de la cirugía,
- mejoras en las actividades cotidianas y su calidad de vida.

Hable con su médico sobre los ejercicios que le pueden ayudar a aumentar su fuerza muscular y aptitud física sin dañar la nueva cadera.

La mayoría de los médicos recomiendan evitar actividades de alto impacto, como jugar baloncesto, trotar y practicar tenis intensamente. Estas actividades pueden provocar un desgaste excesivo de la nueva cadera o hacer que sus partes se aflojen.

Recuerde tomar precauciones para evitar caídas y lesiones. Los siguientes son algunos consejos para ayudar a evitar caídas al aire libre y cuando esté lejos de su casa:

- Use un bastón o andador si es necesario.
- Use zapatos que brinden soporte y que tengan suelas antideslizantes y que no sean muy gruesas.
- Camine en el césped cuando las aceras estén resbaladizas. En invierno ponga sal, arena o arenilla para gatos en las aceras cubiertas de hielo.
- Deténgase en los bordes de las aceras y verifique su altura antes de intentar subirlas o bajarlas.

Algunas formas de ayudar a evitar las caídas dentro de la casa:

- Mantenga las habitaciones ordenadas, especialmente en los pisos. Evite pasar cables eléctricos por las áreas donde se camina.
- Use alfombras de pasillo, ya sean corriente o de plástico sobre los pisos resbaladizos.
- Use zapatos que brinden soporte y tengan suelas finas y antideslizantes, incluso dentro de la casa. Evite usar zapatillas y zapatos deportivos con suela gruesa.
- Si tiene una mascota, observe dónde está para evitar tropezarse con ella.
- No camine en calcetines, medias o pantuflas.
- Tenga cuidado con los pisos pulidos que son resbaladizos y peligrosos, especialmente cuando están mojados. Cuando sea posible, camine en alfombras plásticas o de pasillo.
- Asegúrese de que las alfombras, tanto grandes como pequeñas, tengan una base antideslizante o estén pegadas al piso. Use cinta adhesiva de dos lados para evitar que las alfombras se deslicen.
- Asegúrese de que las escaleras estén bien iluminadas y tengan pasamanos en ambos lados.
- Instale barras de apoyo en las paredes de su baño cerca de la bañera, la ducha y el inodoro.
- Use una alfombrilla de goma o un asiento antideslizante en la ducha o la bañera.
- Use luces nocturnas o mantenga una linterna al lado de su cama, en caso de que necesite levantarse por la noche.
- Ponga más luces en las habitaciones. Instale luces en el techo o lámparas que se puedan encender con un interruptor cerca de la puerta.
- Use un taburete o banquito resistente con escalones anchos y barandas.
- Mantenga un teléfono inalámbrico o un teléfono celular con usted para que no tenga que apresurarse a contestarlo cuando suene. Además, si se cae, podrá pedir ayuda.
- Contemple la posibilidad de tener un sistema personal de respuesta a emergencias que pueda usar para pedir ayuda si se cae.

## Para más información