



## *Preparación para la cirugía: Lista de verificación de los problemas de salud*

Muchos problemas de salud pueden afectar el resultado de su cirugía. Para procedimientos ortopédicos electivos, usted tendrá tiempo para planear con anticipación y prepararse para la cirugía, tanto física como emocionalmente.

Es importante estar en el mejor estado de salud posible antes de su cirugía. Trabaje con su médico de atención primaria y su cirujano para asegurarse de que cualquier enfermedad crónica, tal como diabetes o alta presión arterial, esté bajo control. Hable con su médico acerca de cómo mejorar de manera segura su fuerza y resistencia para asegurar una recuperación sin problemas.

Estar físicamente listo para la cirugía mejorará sus probabilidades de obtener un buen resultado y reducir su riesgo de complicaciones quirúrgicas.

### **Manejo de sus enfermedades médicas**

#### *Diabetes Mellitus*

Si usted es diabético, hable con su médico acerca de la mejor manera de controlar su azúcar en la sangre antes de la cirugía. La diabetes descontrolada puede retrasar la cicatrización de su herida quirúrgica y crear un mayor riesgo de infecciones y problemas renales y cardíacos.

Asegúrese de avisar a su cirujano si está usando insulina. La cirugía puede provocar mayor estrés a su cuerpo y un mayor nivel de azúcar en la sangre, por lo que es posible que se deba ajustar su dosis de insulina. Su cirujano también debe saber si está tomando medicamentos orales para diabetes. Algunos de estos medicamentos deben suspenderse antes de recibir la anestesia.

#### *Anemia*

La anemia (bajo conteo de glóbulos rojos) aumenta su riesgo de complicaciones cardíacas y de la herida durante la cirugía. Antes de la cirugía, debe revisarse su conteo de glóbulos rojos. Si está bajo, su médico trabajará con usted para aumentarlo antes de la cirugía. Además, hable con su cirujano acerca de los planes para manejar cualquier pérdida de sangre que pudiera ocurrir después de la cirugía.

#### *Uso de fármacos opioides/narcóticos*

Si usted utiliza con regularidad medicamentos opioides o narcóticos para controlar su dolor ortopédico, puede hacer más difícil controlar el dolor después de la cirugía. El uso crónico de



opioides o narcóticos antes de la cirugía puede causar complicaciones, incluyendo neumonía y problemas de abstinencia, como convulsiones y confusión. Hable con su médico acerca de cómo disminuir o suspender su medicamento de opioides antes de la cirugía. Es posible que sea necesario consultar a un especialista en dolor para que lo ayude a controlar su uso de opioides.

Asegúrese de hablar sobre todos sus medicamentos opioides y narcóticos con su cirujano y médico de atención primaria a fin de que puedan determinar un plan adecuado para manejar su dolor antes y después de la cirugía.

#### *Venas varicosas, inflamación de las piernas y coágulos sanguíneos*

La cirugía y la inmovilidad post operatoria aumentan el riesgo de formación de coágulos sanguíneos en sus piernas. Los coágulos sanguíneos pueden provocar dolor e inflamación e incluso pueden viajar a otras partes de su cuerpo, como a sus pulmones.

Asegúrese de que su cirujano sepa si usted o un familiar tiene historial de coágulos sanguíneos o problemas con venas varicosas o inflamación de las piernas. Para algunas operaciones se utilizan anticoagulantes o dispositivos de compresión para las piernas para ayudar a prevenir coágulos sanguíneos.

#### *Alta presión arterial/hipertensión*

Si tiene alta presión arterial, hable con su cirujano y médico de atención primaria acerca de sus medicamentos. En los días anteriores a la cirugía, revise su presión arterial varias veces. Debe estar bien controlada con medicamentos para el día de la cirugía. Si no está controlada, se podría retrasar su cirugía.

### **Ponerse en forma para la cirugía**

#### *Tabaquismo*

Los fumadores tienen un mayor riesgo de padecer complicaciones graves después de la cirugía en comparación con los no fumadores. Estas complicaciones incluyen infecciones, neumonía, ataque cardíaco y cerebral.

Fumar también puede retrasar o impedir que los huesos fracturados cicatricen y puede demorar la cicatrización ósea necesaria para el éxito de las cirugías de reemplazo de articulación y fusión.

Para mejorar sus probabilidades de un resultado quirúrgico exitoso, deje de fumar durante al menos un mes antes de la cirugía e intente no retomar el hábito por varias semanas después de la cirugía o deje de fumar por completo.



### *Obesidad*

Los pacientes con sobrepeso y obesos tienen un mayor riesgo de tener complicaciones médicas y quirúrgicas, incluyendo infecciones en la herida, neumonía, coágulos sanguíneos y ataques cardíacos.

Hable con su cirujano o médico de atención primaria acerca de perder peso antes de la cirugía para reducir sus probabilidades de tener complicaciones.

### *Alimentación y nutrición*

Una alimentación sana con una nutrición adecuada es importante para su recuperación. Tanto antes como después de la cirugía, debe seguir una dieta balanceada que incluya las proteínas y vitaminas adecuadas.

Su cirujano o médico de atención primaria pueden recomendar análisis de sangre para verificar su salud nutricional. Corregir su dieta y mejorar su salud nutricional puede disminuir su riesgo de una infección de la herida y retrasar la cicatrización después de la cirugía.

### *Condición física*

Si ha limitado sus actividades debido a dolor ortopédico crónico, es posible que haya perdido fuerza y resistencia física. Pida a su cirujano que le proporcione un programa de actividad y acondicionamiento físico para ayudarlo a recuperar fuerzas antes de la cirugía. Entre más en forma esté antes de la cirugía, más pronto recuperará su fuerza después.

### *Apnea del sueño*

La apnea del sueño es una enfermedad médica que provoca respiración irregular cuando se está durmiendo. Las personas mayores y con sobrepeso son más propensas a tener esta enfermedad. Una apnea del sueño sin diagnosticar aumenta su riesgo de complicaciones cardíacas durante su recuperación de la cirugía.

Si usted sospecha que tiene apnea del sueño, pregunte a su médico de atención primaria o cirujano acerca de una prueba y tratamiento preoperatorio para la enfermedad.

### *Depresión*

Un historial de depresión o baja energía que requiere un tratamiento médico puede provocar una mayor dependencia a los analgésicos opioides después de la cirugía y una recuperación más lenta. Si usted tiene síntomas de depresión antes de la cirugía, busque tratamiento a fin de estar física y mentalmente preparado para su procedimiento y recuperación.



### *Deterioro de la memoria y trastornos del movimiento*

La pérdida de memoria y los trastornos del movimiento, tal como la enfermedad de Parkinson, pueden crear un mayor riesgo de caídas o confusión después de la cirugía.

Tener a un amigo o familiar que permanezca con usted durante su hospitalización y recuperación puede ayudarlo a mantenerse mentalmente lúcido y más cómodo con su equipo de atención médica y ambiente del hospital. Los amigos y familiares también pueden ayudarlo a navegar sus alrededores y apoyarlo para prevenir caídas.

Avise a su cirujano acerca de todos los medicamentos que puede estar tomando para su trastorno del movimiento ya que algunos pueden reducir su necesidad de un medicamento contra el dolor después de la cirugía.

### *Infecciones por estafilococo*

Uno de cada cuatro pacientes quirúrgicos tiene crecimiento de bacterias de estafilococo en los pasajes nasales sin presentar ningún síntoma. Esta bacteria aumenta en gran medida su riesgo de padecer una infección por estafilococo. Avise a su cirujano si tiene historial de infecciones por estafilococo. Puede realizarse un análisis para descubrir la presencia de estafilococo antes de la cirugía. Si se detecta la bacteria, se le proporcionará un ungüento antibiótico especial que se aplica antes de la cirugía para reducir su probabilidad de padecer una infección en la herida.

### *Preparación de la piel en el sitio quirúrgico*

Una piel limpia y sana es vital para la correcta cicatrización de la herida. Evite afeitarse la piel en el área de su incisión planeada durante 2 semanas antes de la cirugía. El día de la cirugía, lave varias veces el área con un jabón de clorhexidina de venta libre. Puede usar este jabón cuando regrese a casa para ayudar a mantener sus manos limpias y a proteger su herida.

FUENTE: PREPARACIÓN PARA LA CIRUGÍA:  
LISTA DE VERIFICACIÓN DE LOS PROBLEMAS DE SALUD (PREPARING FOR SURGERY: HEALTH  
CONDITION CHECKLIST) (ORTHOINFO.AAOS.ORG) AMERICAN ACADEMY OF ORTHOPAEDIC  
SURGEONS