



Instrucciones postoperatorias tras cirugía de pie y tobillo

Recomendaciones generales

- Estas son instrucciones genéricas y es posible que no apliquen a su cirugía o condición médica particular. Use estas recomendaciones solamente como guía
- Asegúrese de que su visita postoperatoria está programada al salir del hospital

1. Medicación

- Tome la medicación especificada en su informe de alta quirúrgica
- Asegúrese que entiende las pautas de medicación y **tome la medicación prescrita antes de que comience el dolor tan pronto como llegue a casa**. Siga las instrucciones de sus recetas
- Puede aplicar hielo en la parte proximal de su vendaje quirúrgico para reducir la inflamación. Evite que el vendaje se moje o humedezca. Si accidentalmente se mojara, acuda a urgencias para cambiar su vendaje de forma estéril

2. Elevación

- Durante las dos primeras semanas posteriores a la cirugía es muy importante que **eleve la extremidad** operada por encima del nivel del corazón y preferiblemente con la rodilla flexionada. No es necesario elevar la pierna a la hora de dormir. El edema puede causar dolor y estirar las incisiones. Evite mantener el pie en la misma posición durante mucho tiempo
- Si tiene inflamación y dolor significativos a pesar de la elevación, intente aflojar el vendaje más superficial, dejando intacto el vendaje subyacente. NO retire el vendaje por su cuenta. La mejor forma de prevenir infecciones en las heridas postoperatorias es prevenir la exposición a gérmenes

3. Actividad

- Su médico determinará si puede cargar peso en el pie / tobillo operado y cuándo puede empezar a hacerlo
 - Si le ha indicado DESCARGA (no apoyo) puede usar muletas, un andador, o una silla de ruedas. Puede poner el pie en el suelo solo para ganar equilibrio pero no ejerza ninguna presión
 - Si le ha indicado CARGA (apoyo) deberá usar un **zapato o bota especial** para distribuir mejor su peso corporal. Recomendamos usar un zapato con suela más alta en el pie opuesto para equilibrar la longitud de la pierna y evitar dolores de espalda
- Durante los **tres primeros meses** posteriores a la cirugía suele haber **hinchazón en la herida**. Generalmente, hacia el sexto mes el pie se ha normalizado por completo, aunque en algunas cirugías puede demorarse incluso más

4. Vendaje

- No use ningún objeto para rascar la piel debajo del vendaje. **Mantenga el vendaje postoperatorio limpio, seco e intacto** hasta que se revise en la consulta. Si observa el vendaje manchado de sangre en las primeras horas es normal, no hay que cambiar el vendaje.
- Si vendaje se mojara accidentalmente, contacte con el hospital y acuda a urgencias para cambiarlo. El apósito húmedo puede causar la maceración de la herida y aumentar el riesgo de infección

5. Ducha

- Para evitar que el vendaje se moje, puede comprar una bolsa moldeada a prueba de agua en una farmacia, o usar una doble bolsa de plástico cerrada con esparadrapo.

6. Seguimiento postoperatorio

- Le indicaremos la frecuencia de visitas de seguimiento en función del tipo de cirugía. **La primera visita será de revisión del vendaje y la herida**. En su informe de alta constará la fecha de la misma. **Debe pedir visita para la fecha indicada al salir del hospital**. Puede llamar al departamento de traumatología del Hospital Cima (ext. 739430)
- Durante las visitas de seguimiento le daremos instrucciones sobre cuándo y cómo empezar los ejercicios de recuperación. También le indicaremos cuándo hacer controles radiológicos, si los precisara

7. Precauciones

- Se recomienda **NO fumar**. Fumar retrasa la curación ósea y empeora la evolución de las heridas

8. Dieta

- Intente comer lo más sano y equilibrado posible durante el curso postoperatorio
- Le recomendamos una dieta antiinflamatoria incrementando el consumo de verduras y pescado azul y evitando el consumo excesivo de carne roja y alimentos refinados. Evite tomar alcohol mientras dure la medicación