

# Instrucciones postoperatorias: Reparación del tendón de Aquiles

**OMAR RAHMAN, MD, MBA**  
Orthopedic Surgeon | Sports Medicine  
ARTHROSCOPIC SURGERY | JOINT RECONSTRUCTION



**POR FAVOR LEA ESTAS INSTRUCCIONES COMPLETAMENTE Y PIDA ACLARACIONES SI ES NECESARIO - DIRIJA SUS PREGUNTAS A SU ENFERMERA ANTES DE SALIR DEL CENTRO QUIRÚRGICO O POR TELÉFONO/CORREO ELECTRÓNICO A NUESTRO PERSONAL DESPUÉS DE LLEGAR A CASA.**

## **CUIDADO DE HERIDAS**

- Para evitar infecciones, mantenga las incisiones quirúrgicas limpias y secas - puede ducharse colocando una bolsa de basura grande sobre la férula a partir del día siguiente a la intervención - NO sumerja la pierna operada (es decir, báñese).

## **MEDICAMENTOS**

- Puede comenzar con la medicación analgésica recetada que se le ha proporcionado al llegar a casa y continuar cada 4-6 horas según sea necesario para el dolor.
- La mayoría de los pacientes necesitarán analgésicos narcóticos durante un breve periodo de tiempo, que pueden tomarse siguiendo las instrucciones del envase.
- Los efectos secundarios más comunes de la medicación para el dolor son náuseas, somnolencia y estreñimiento - para disminuir los efectos secundarios, tome la medicación con alimentos - si se produce estreñimiento, considere la posibilidad de tomar un laxante de venta libre como Dulcolax o Colace.
- Si tiene problemas de náuseas y vómitos, póngase en contacto con la consulta para que le cambien la medicación (1-800-974-5633).
- No conduzca automóviles ni maneje maquinaria mientras esté tomando medicamentos narcóticos.
- Pueden tomarse 200-600 mg de ibuprofeno (por ejemplo, Advil) entre los analgésicos narcóticos para ayudar a suavizar los "picos y valles" postoperatorios, reducir la cantidad total de analgésicos necesarios y aumentar los intervalos de tiempo entre el uso de analgésicos narcóticos.
- También se le administrará **un medicamento anticoagulante**. Deberá tomarla siguiendo las instrucciones a partir del día siguiente a la intervención. Continúe tomando esta medicación hasta su cita postoperatoria en la consulta.

## **ACTIVIDAD**

- Elevar la pierna operada a la altura del pecho siempre que sea posible para disminuir la hinchazón.
- Utilice muletas para caminar, pero NO cargue peso sobre la pierna operada, a menos que el médico le indique lo contrario.
- No realice actividades que aumenten el dolor/inflamación del tobillo (periodos prolongados de pie/caminando) durante los primeros 7-10 días tras la cirugía.
- Evite estar sentado mucho tiempo (sin la pierna elevada) o viajar largas distancias durante 2 semanas.
- NO conducir hasta que el médico indique lo contrario.
- Se permite viajar en avión 14 días después de la intervención. Los viajes en avión y la inmovilidad aumentan el riesgo de coágulos sanguíneos. A menos que se le haya indicado previamente que evite los productos con aspirina por razones médicas o que sea menor de 16 años, asegúrese de tomar 81 mg de aspirina infantil dos veces al día a partir del día siguiente a la cirugía para minimizar el riesgo de coágulos sanguíneos.

## **TERAPIA CON HIELO**

- Comenzando inmediatamente después de la cirugía, utilice la máquina de hielo (cuando se prescribe según las indicaciones para los primeros 2-3 días después de la cirugía. A partir de entonces, utilice el hielo a su discreción.
- Cuando utilice hielo "de verdad", evite el contacto directo con la piel durante más de 20 minutos para evitar dañarla o congelarla. Compruebe con frecuencia si la piel presenta enrojecimiento excesivo, ampollas u otros signos de congelación. Si se utiliza la máquina de hielo, se puede aplicar hielo continuamente siempre que se compruebe la piel con frecuencia.

## **EJERCICIO**

- No debe realizar ningún ejercicio ni movimiento hasta que su médico se lo indique después de la primera visita postoperatoria.
- La fisioterapia formal (PT) comenzará unos 10-14 días después de la operación con una prescripción proporcionada en su primera visita postoperatoria.

## **DIETA**

- Empieza con líquidos claros y alimentos ligeros (gelatina, sopa, etc.).
- Continúe con su dieta normal a menos que tenga náuseas.

## **CITA**

- Su cita postoperatoria se concertará antes de la intervención. Usted recibirá un recordatorio de la oficina antes de la visita. Esto será 10-14 días después de la cirugía en la oficina de su cirujano.

## **\*\*EMERGENCIAS\*\***

Póngase en contacto con la línea directa de consultas en el 1-800-974-5633 si se da cualquiera de los siguientes casos:

- Dolor incesante, a pesar de tomar los medicamentos según lo prescrito.
- Fiebre (más de 101°). Es normal tener fiebre leve después de una intervención quirúrgica.
- Drenaje continuo o sangrado de las incisiones (se espera una pequeña cantidad de drenaje)
- Dificultad para respirar
- Náuseas/vómitos excesivos no controlados

**NO LLAME AL HOSPITAL O CENTRO QUIRÚRGICO DE URGENCIAS SI TIENE ALGUNA NECESIDAD QUE REQUIERA ATENCIÓN INMEDIATA, DIRÍJASE A LA SALA DE URGENCIAS MÁS CERCANA**