



Instrucciones Postoperatorias del Dr. Yildirim – Hombro

Cuidado del Vendaje e Incisión

- Usted tiene un vendaje **impermeable** y un cabestrillo en el hombro.
- Quítese el vendaje en **1 semana**.
- Después de quitarlo, lave la incisión suavemente con **agua y jabón**. Séquela dando toques suaves y cúbrala con una venda limpia que no se pegue.
- Puede usar una capa fina de **vaselina** para ayudar a la cicatrización.
- **No** use cremas antibióticas (Neosporin, Bacitracin).
- **No** sumerja la incisión en una tina, piscina o lavabo.
- Si tiene Steri-Strips o pegamento, no los toque. Se caerán solos en 7–14 días.
- Puede quitarse el cabestrillo **solo** para la higiene o cuando esté sentado y descansando.

Ducha

- **Días 1–7:** Puede ducharse **encima del vendaje impermeable**. Séquelo dando toques suaves después de bañarse.
- **Después del día 7:** Deje que el agua caiga sobre la incisión, séquela suavemente y póngase una venda limpia.

Movimiento y Actividad

- Comience a mover los dedos y la muñeca desde el primer día, pero mantenga el cabestrillo puesto.
- Puede quitarse el cabestrillo para la higiene (ducha) y para mover el codo suavemente de vez en cuando.
- No levante, empuje ni jale con la mano del lado operado hasta su cita de seguimiento.
- El regreso al trabajo depende del tipo de trabajo:
- Trabajos livianos: a veces en pocos días.
- Trabajos con esfuerzo/manuales: pueden requerir más tiempo.
- **Mover la mano está bien. Usarla para tareas no lo está.**

Hielo y Elevación

- El hielo y mantener el brazo elevado ayudan a disminuir el dolor y la hinchazón.
- Aplique hielo por **20 minutos**, varias veces al día. Mantenga el vendaje seco

Control del Dolor

- El bloqueo puede dejarle la mano entumecida de **6 a 24 horas**.
- El dolor suele aumentar cuando el bloqueo desaparece.
- Cuando sienta que la mano empieza a “despertar,” puede comenzar a tomar las medicinas para el dolor para que actúen a tiempo.
- El **descanso, hielo y elevación** son las mejores herramientas para controlar el dolor.



Medicinas Comunes para el Dolor:

Metilprednisolona (Medrol Dose Pack): Tome el medicamento según las indicaciones durante los 6 días completos del tratamiento en disminución, comenzando la noche de la cirugía, incluso si el dolor es leve. La primera noche después de la cirugía, tome la dosis completa (las 6 tabletas) de una sola vez, con comida. En los días siguientes, las dosis pueden distribuirse a lo largo del día según las instrucciones del empaque.

Meloxicam (Mobic): Tome una tableta al día con comida durante 10 días, empezando la noche de la cirugía.

Medicamentos opioides (Tramadol, Norco, Oxycodona, etc.): Úselos solo cuando el dolor sea intenso. Pueden causar sueño, náusea o estreñimiento. Evite el alcohol. Si los efectos secundarios son fuertes, deje de tomarlos y llame a la oficina.

Dieta

- Comience con líquidos o alimentos suaves la noche de la cirugía.
- Al día siguiente puede comer su dieta normal si la tolera.
- Comer frutas, verduras y tomar suficiente agua ayuda a prevenir el estreñimiento.

Fumar y Uso de Tabaco

- No fume ni use productos con nicotina.
- La nicotina aumenta el riesgo de infección, mala cicatrización y más dolor.

Conducir

- No maneje mientras esté tomando opioides.
- Cuando ya no los necesite y se sienta seguro controlando el carro, puede volver a manejar.

Cuándo Llamar

Llame a nuestra oficina si nota:

- Líquido o mal olor en la incisión
- Dolor que empeora y no se alivia con reposo, hielo, elevación y medicamentos
- Fiebre mayor de 101.5°F (Una fiebre leve de 99–101°F puede ser normal después de la cirugía.)

Cita

Su cita de control está programada para: _____.
Si no tiene una cita dentro de las primeras 2 semanas, llame al **703-435-6604**.

Para comunicarse con el equipo del Dr. Yildirim: **703-239-7759** o
YildirimMA@towncenterortho.com