



DIANA GOMEZ SALAZAR
CIRUGÍA DE HOMBRO & RODILLA
MEDICINA DEPORTIVA

INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS ESTABILIZACIÓN ARTROSCÓPICA DE HOMBRO

Este documento contiene recomendaciones generales para favorecer una recuperación adecuada después de una cirugía de estabilización artroscópica de hombro. Siga siempre las indicaciones específicas dadas por su cirujano tratante.

DIETA

- Comience con líquidos claros y alimentos ligeros durante las primeras horas posteriores a la cirugía.
- Si no presenta náuseas o vómito, retome progresivamente su alimentación habitual.

CUIDADO DE LA HERIDA

- Mantenga el vendaje quirúrgico limpio y seco.
- Es normal presentar leve inflamación o pequeñas manchas de sangre en el apósito durante los primeros días.
- Retire el apósito quirúrgico si se moja.
- Posteriormente cubra las incisiones con curitas o apósitos limpios y cámbielos diariamente.
- Puede ducharse desde el día siguiente protegiendo la zona operada con plástico.
- No utilice piscinas, jacuzzis o baños de inmersión hasta recibir autorización médica.

MEDICAMENTOS

- Tome los medicamentos formulados siguiendo estrictamente las indicaciones médicas.
- Los analgésicos pueden producir somnolencia, náuseas o estreñimiento.
- Consuma los medicamentos con alimentos para disminuir molestias gastrointestinales.
- No conduzca vehículos ni opere maquinaria mientras esté tomando analgésicos fuertes.

USO DEL CABESTRILLO

- Utilice el cabestrillo de forma permanente durante 4 a 6 semanas o según indicación médica.
- Retírelo únicamente para la higiene personal y para realizar los ejercicios autorizados.
- Para dormir puede resultar más cómodo permanecer en posición semisentada o utilizar almohadas para apoyar el brazo.

APLICACIÓN DE HIELO

- Aplique hielo o terapia de frío inmediatamente después de la cirugía.
- Utilice compresas frías durante 45 minutos cada 2 horas durante los primeros días.
- No aplique hielo directamente sobre la piel.

ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIOS

- Evite actividades que incrementen el dolor o la inflamación.
- No conduzca hasta recibir autorización médica.
- Puede reintegrarse a actividades laborales sedentarias o académicas entre 3 y 4 días después de la cirugía, si el dolor lo permite.
- Realice ejercicios de mano, muñeca y codo según las indicaciones recibidas.
- La fisioterapia formal generalmente inicia después del primer control postoperatorio.

SIGNOS DE ALARMA

- Comuníquese con su equipo médico o acuda a urgencias si presenta:
- Fiebre superior a 38,3 °C o dolor intenso que no mejora con la medicación.
- Enrojecimiento progresivo, secreción abundante o mal olor en las incisiones.
- Hinchazón importante de la mano o el brazo, o cambios de coloración.
- Dificultad respiratoria o dolor en la pantorrilla.

SEGUIMIENTO POSTOPERATORIO

- La primera consulta de control generalmente se realiza entre 10 y 15 días después de la cirugía.
- En esta cita se evaluará la herida, se revisará el protocolo de rehabilitación y se resolverán inquietudes.

Contacto: +573052246927

Email: ortopediademanizales@gmail.com

Web: _____

© Dra. Diana Gómez Salazar - Cirugía de Hombro & Rodilla | Medicina Deportiva