



## Instrucciones Postoperatorias para Cirugía de Codo

### Medicamentos/Dieta

1. Coma sólo alimentos ligeros y no grasosos hoy.
2. Tome los analgésicos con alimentos
3. Mientras toma analgésicos, de ser posible **no** maneje vehículos, maquinaria pesada o electrodomésticos.
4. Mientras toma analgésicos, de ser posible **no** beba bebidas alcohólicas.
5. Mientras toma analgésicos, de ser posible **no** tome decisiones críticas ni firme documentos legales.
6. Si tiene alguna reacción a sus medicamentos, deje de tomarlos y llame a mi oficina de Inmediato.
7. Tenga en cuenta que las **constipaciones** son efectos secundarios muy comunes al tomar analgésicos narcóticos. Recomendamos que los pacientes tomen las siguientes precauciones para prevenir el estreñimiento:
  - Beber mucha agua (6-8 vasos de 8 oz. al día)
  - Evitar el alcohol, la cafeína y los productos lácteos.
  - Comer mucha fibra (frutas, verduras y cereales integrales)
  - Tomar un ablandador de heces de venta libre (Colace de Dulcolax)
  - Los pacientes que se han sometido a cirugías de las extremidades superiores deben realizar caminatas frecuentes.

### Actividad/Ejercicio

1. Los ejercicios no son necesarios en esta etapa, y se le darán ejercicios en su primera visita postoperatoria.

2. Se le colocó un inmovilizador o un cabestrillo, y debe permanecer con él hasta su primera visita postoperatoria.
3. Continúe moviendo la muñeca hacia arriba y hacia abajo y cierre el puño varias veces cada hora para ayudar a reducir la hinchazón y la rigidez.
4. Mantenga hielo aplicado en el codo durante las primeras 72 horas, o mientras persista el dolor o la hinchazón. **No** aplique hielo directamente sobre la piel ni permita que el agua se filtre en su vendaje

### **Vendajes/Ducha**

1. Mantenga la ropa seca.
2. Si se ha sometido a una artroscopia, es normal que observe un drenaje sanguinolento a través del vendaje postoperatorio, lo cual es normal.
3. Refuerce su vendaje con un vendaje estéril seco.
4. Afloje el vendaje alrededor de la rodilla si se vuelve demasiado apretado o le duele.
5. Puede quitarse el vendaje al tercer día después de la cirugía.
6. Cubra su vendaje con una bolsa de basura o una envoltura de plástico si se ducha antes de quitarse el vendaje.

### **Emergencia/Seguimiento**

1. Notifique a mi oficina al 631-981-2663 si tiene fiebre (101 grados o más), calor inesperado, enrojecimiento o hinchazón en la rodilla. Llame si sus dedos de los pies se ponen fríos, morados, entumecidos o si sangra demasiado.
2. Llame a la oficina dentro de las 24 horas al 631-981-2663 para programar una cita de seguimiento la próxima semana.