

## INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS PARA LA FRACTURA DISTAL DE LA TIBIA Y EL PERONÉ

### ACTIVIDAD

- **NO APOYE PESO en la pierna operada hasta que se lo permita su doctor.** Por favor use las muletas para que le ayuden a caminar.
- Evite estar de pie o caminar por tiempos prolongados durante los primeros 7-10 días después de la cirugía.
- Evite periodos largos de estar sentado (sin la pierna elevada) o viajar larga distancia por 2 semanas.
- PUEDE mover la cadera y la rodilla tanto como usted desee.

### FÉRULA/ TABLILLA

- Por favor mantenga la tablilla limpia y seca.
- Si se va a bañar, por favor proteja la tablilla con una bolsa de basura o plástico transparente, etc. para mantener la tablilla seca. Recomendamos un baño de esponja inicialmente, especialmente, porque es difícil pararse en la regadera en una sola pierna, especialmente si está tomando medicamentos narcóticos para el dolor.
- La tablilla se la quitarán en la clínica durante su primera consulta postoperatoria.
- No se meta objetos adentro de la tablilla, aun si le da comezón. Si tiene comezón puede "golpear" ligeramente la tablilla, la vibración del golpe puede típicamente aliviar la comezón.

### DOLOR E INFLAMACIÓN

- **Hielo** – Aplique bolsas de hielo envueltas en una toalla seca por 20 minutos varias veces al día por la primera semana y luego según sea necesario para mejorar el dolor y la inflamación.
- **Compresión** - Utilice una venda o la media de compresión para disminuir la inflamación. Use la media de compresión por 5 a 7 días para prevenir coágulos sanguíneos y disminuir inflamación en la rodilla.
- **Elevación** - Mantenga su pie elevado **por encima de su corazón** lo más que sea posible por los primeros 3 a 4 días. Mantenga la pierna elevada con una almohada debajo de la pantorrilla o del pie, **NO por debajo de la rodilla**
- **Medicamento para el dolor:** Se le ha dado una receta para el manejo del dolor, por favor tome el medicamento según las indicaciones.
  - Si usted cree necesitar otro relleno de su medicamento, **TIENE QUE PEDIRLO** durante nuestras horas y **días** regulares de oficina.
  - Si necesita medicamento adicional para el dolor, puede tomar Tylenol 500-650mg cada 4-6 horas. ¡No tome más de 3 gramos o de 3000 mg en un período de 24 horas!
  - Los efectos secundarios comunes del medicamento para el dolor son:
    - **NÁUSEA:** Para disminuir la náusea tome estos medicamentos con comida.
    - **SOMNOLENCIA:** No maneje un carro o maquinaria
    - **COMEZÓN:** Puede tomar Benadryl para aliviar cualquier comezón.
    - **ESTREÑIMIENTO:** Para disminuir el estreñimiento, use el ablandador de excremento que se le proporciono (Docusate 250 mg) o los medicamentos que son de venta libre "sin receta" (Aceite Mineral, Leche de Magnesia, etc.). También evite los plátanos, el arroz, las manzanas, el pan tostado, o el yogur, ya que estos alimentos le pueden causar estreñimiento. El moverse y levantarse también ayuda con el estreñimiento y a "despertar" el tracto intestinal.
- Los medicamentos Antiinflamatorios (Aleve, Ibuprofen, Naproxen, etc.) no deben ser tomados por 2 semanas después de la cirugía.

### EMERGENCIAS

- Por favor que alguien se quede con usted durante las primeras 24 horas después de la cirugía
- Por favor comuníquese a la clínica o con el ortopedista de turno si:
  - El drenaje empapa los vendajes, se expande, tiene mal olor, o si las incisiones están rojas, calientes, y extremadamente dolorosa
  - Desarrolla fiebre (> 101.5) o escalofríos
  - Tiene dolor en la pierna o en la pantorrilla, inflamación en la pierna o dificultad para respirar

### CUIDADO DE SEGUIMIENTO

- Por favor haga una cita de seguimiento en 10-14 después de la cirugía para remover las suturas, radiografías, y revisión de la cirugía.

**POR FAVOR COMUNÍQUESE A LA CLÍNICA SI TIENE ALGUNA PREGUNTA O PREOCUPACIÓN (760-924-4084).**