

INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS: PARA LA FRACTURA DEL PERONÉ DISTAL

ACTIVIDAD

- **NO APOYE peso en la pierna operada HASTA que el Dr. Gilmer se lo permita.** Por favor use las muletas para que le ayuden a caminar.
- **NO SE involucre** en períodos largos que requieran estar de pie o caminar por 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 lo que usted quiera.

FÉRULA/ TABLILLA

- Por favor mantenga la férula limpia y seca.
- Si se va a bañar, por favor proteja la férula con una bolsa de basura o plástico transparente, etc. para mantener la férula seca. Recomendamos un baño de esponja inicialmente, particularmente porque es difícil pararse en una sola pierna en la regadera especialmente si está tomando medicamentos narcóticos para el dolor.
- Nosotros le quitaremos la férula en la clínica durante su primera consulta postoperatoria.
- **NO SE META** ningún objeto adentro de la férula, aun si tiene comezón. Si tiene comezón puede tocar “golpe ligero” la férula, la vibración del golpe ligero típicamente ayuda a calmar la comezón.

DOLOR & INFLAMACIÓN

- **Elevación** – Mantenga su pie **elevado por encima de su corazón lo más que pueda por** los primeros 3 a 4 días. Mantenga la pierna elevada con una almohada debajo de la pantorrilla o del pie, **NO DEBAJO de la rodilla.**
- **Hielo-**
- **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 proporcione (Docusate 250 mg) o los medicamentos que son de venta libre “sin receta” (Leche de Magnesio). También evite los plátanos, el arroz, las manzanas, el pan tostado o el yogur, ya que estos alimentos le pueden causar estreñimiento. El levantarse y moverse también ayuda con el estreñimiento ayuda a “despertar” su tracto intestinal.
- Por favor **NO TOME** medicamentos antiinflamatorios (Aleve, Ibuprofen, Naproxen, etc.) hasta que el Dr. Gilmer lo permita.

EMERGENCIAS

- Por favor, que alguien se quede con usted por las primeras 24 horas después de la cirugía.
- Por favor comuníquese a la Clínica o con el ortopedista que está en llamada si:
 - El drenaje moja los vendajes, se expande, tiene un mal olor, o sus incisiones están rojas, calientes y son extremadamente dolorosas.
 - Desarrolla fiebre mayor de 101.5° o escalofríos
 - Experimenta dolor en la pierna, o en la pantorrilla, hinchazón 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)